AD

北経研セミナー「課題解決力向上セミナー」開催レポート

～ソリューション・フォーカスを身につけ、課題解決力を高める～

開催日：2024年７月23日(火)
講　師：有限会社ヒューマン・ギルド　取締役研修部長　公認心理師　永藤　かおる氏

●セミナー受講後に何を得られるのか？

1．「勇気づけの心理学」として知られる**アドラー心理学**の基本的な概念
2．課題解決力を高める**ソリューション・フォーカス**の技法
3．コミュニケーションの根本にある**「勇気づけ」**

●問題解決に向けた二つのアプローチ

①「プロブレム・フォーカス（問題思考（志向））」

「どんな問題か」「問題が生じた原因は何か」など、原因に焦点を当て、問題の詳細や原因を徹底的に分析し解決策を見つけるためのアプローチです。技術的な問題やシステムの不具合等、根本原因を特定し対処することで再発を防ぐことに有効です。

②「ソリューション･フォーカス（解決思考（志向））」

「どうなったらよいのか」「解決するために何ができるのか」など、出来ている部分や解決策に焦点を当てることで、目指すべき目標を明確にし、その目標に向かって具体的なステップを実行することに重きを置くアプローチです。人間関係やチーム力向上、個人のパフォーマンス向上等に有効で、信頼関係構築にも役立ちます。

●ソリューション・フォーカスの３つの原則

①壊れていないなら、修復するな
（うまくいっていることを変更するな）
②一度やってうまくいったなら、またそれをせよ
③うまくいっていないのであれば、何か違うことをせよ

問題が発生しているときには「よいこと」が何であるかを考え、それを探すことをあきらめないことがポイントです。

●ソリューション・フォーカスの質問技法

「○○を上達したいんだけど、だめなんです」という悩みを持つ人に対して、二つのアプローチで質問するペアワークを行ないました。「プロブレム・フォーカス」では、「なぜ上達しないのですか？」「何が障害になっていますか？」等の質問を受けた受講者は、「詰め寄られる感じが嫌だった」「気持ちがだんだん落ちてしまった」「言い訳を考えるのに必死だった」という印象を持ったのに対して、「ソリューション･フォーカス」では、「今までのところで、できていることは何ですか？」「どうやってできるようになったのですか？」「何をすれば良いと思いますか？」等の質問に、「新しい気づきがあって、やるべきことがわかった」「前向きになれた」「質問者が寄り添ってくれていると感じた」といった印象を持ったようです。

●勇気づけとヨイ出し

さらに、ソリューション・フォーカスの技法をマスターするために、とても重要な「勇気づけ」と「ヨイ出し」についても学びました。

勇気づけとは、「困難を克服する活力」を与えることです。自分自身を勇気づける方法と他者を勇気づける方法のポイントを押さえます。

ヨイ出しとは、当たり前で目立たない建設的な側面を積極的に探し、その行動に対して肯定的な言葉をかけることで、ダメ出しの正反対の行動です。「ヨイ出し」ワークでは、普段好ましく思っていないダメな人をひとり思い浮かべてダメ出しをし、その後、その人のヨイところを書き出すのですがなかなか思い浮かびません。ところが、講師に示された「ヨイ出しキーワード」をみて、当てはまるヨイところをチェックしてみると、意外にもたくさん見つかるのです。ヨイところを相手に伝えることが「ヨイ出し」であり、そうすることで、ヨイ行動の頻度が増していくと言われています。この「ヨイ出し」ワークは、ソリューション･フォーカスの原則を守るよいトレーニングとなりました。

●まとめ

セミナーの最後に、参加者の皆さんは実際にお互いを「勇気づけ」し、各自が本日より取り組む具体的な内容を書き出し、自己宣言を行いました。

受講者からは、「自分の意識ですぐに実践でき、会社以外にも応用できる内容が大変多かった」「組織・チームとしての課題解決力を高める内容としてとても参考になりました」「質問の仕方を変えるだけで聞かれている側の心境がこんなに変わるのかと驚いた」「ヨイ出しは初めて聞きました。言葉に出して伝えることの重要性を再認識しました」などの声をいただきました。まずは宣言を実行し、前向きに組織の課題解決を進める手法として、取り入れていただきたいと思います。

北経研セミナー、企業研修のお問い合わせはこちらまで
URL：https://www.hokukei.or.jp/contact/
TEL：076-433-1134　　担当：冨樫、萩中