

〈特集論文〉

## 変化の時代に行動変容を促す鍵は解決志向アプローチ

森谷 満\*

\*北海道医療大学病院 人間ドック・心療内科

### The Key Which Promote Behavioral Changes in an Age of Change Is the Solution Focused Approach

Mitsuru Moriya\*

\*Health Sciences University of Hokkaido

キーワード

新型コロナウイルス感染症	COVID-19
行動変容	behavioral change
解決志向アプローチ	Solution Focused Approach

#### I. はじめに

新型コロナウイルス感染症はインフルエンザ・ウイルス感染症に比較し致死率が高く、オセルタミビル（タミフル<sup>®</sup>）やザナミビル（リレンザ<sup>®</sup>）などの特効薬がない。ワクチンも開発中である。そのウイルスは呼吸や発声などにより生ずる飛沫や微粒子を通じて拡散する。したがって伝播様式は主に飛沫感染とそれによる接種感染とされるが空気感染に匹敵する伝播も考えられ、極めて容易に感染が拡大しやすい。また若年者を中心に無症状の感染者、不顕性感染者も多数みられることと、症状発現前より感染性があること、感染からPCR陽性が判明するまで約2週間のタイム・ラグが存在することが、クラスター追跡に支障をきたし、感染抑止困難につながっている。ワクチンを含めた医薬品などの生物学的なアプローチが不可能である以上、対策としては医療保健機関が行うクラスター対策に加えて国民に対しては3密を避ける働きかけなどの社会的アプローチが中心となる。それによって日本国民ひとりひとりの保健医療行動も余儀なく変化せざるを得なかった。本稿ではこれらの背景の中解決志向アプローチを用いて新型コロナ時代のクライアントを支援するヒントを紹介する。

#### II. 変化の時代に適した解決志向アプローチ

解決志向アプローチ（Solution Focused Approach）は糖尿病<sup>1)</sup>、慢性疼痛<sup>2)</sup>などに応用され、その報告が散見されるようになった。またポジティブ心理学の分野でも主要なアプローチとして取り扱われている<sup>3)</sup>。このアプローチは、インスー・キム・バークとステーブ・ディ・シェイザーが創始した心理療法で短期療法（ブリーフセラピー）のひとつである。その前提の一つに「**変化は絶えず起こっており、必然である。**変化は多くの源泉と方向から生起、派生する。小さな変化が大きな変化につながる。」<sup>4)</sup>がある。つまり、コロナなど周囲環境の変化にもたらされたクライアント自身の変化も当然のこととして肯定する方法である。医療モデルや認知行動療法などの心理療法では問題点やその原因を追求し、その解決を目指す（図1）が、解決志向アプローチでは解決に役立つできていること、うまくいっていることや「リソース＝資源（能力、強み、可能性等）」に焦点を当て、小さな解決のかけらを探し出し、それらを未来に向かって掲げて解決に向かっていく。新型コロナ感染においては感染という問題点にこだわり、感染者を批判差別するのではなく、どうしたら感染を避けられるかという解決に焦点を当て、解決のこ

けらを構築していく。解決志向アプローチには6つの役に立つ質問<sup>5)</sup> - ①ミラクル・クエスチョン, ②例外を探索する質問-例外探し, ③スケーリング・クエスチョン, ④コーピング・クエスチョン, ⑤どうやってやったんですか?, ⑥他には? -に加えて関係性の質問が提唱されている。

### Ⅲ. 不要不急の外出を控えて

政府の専門家会議は2月17日感染拡大を防ぐために不要不急の外出を控えることを呼びかけた。コヴィーは著書7つの習慣<sup>6)</sup>で時間管理のマトリックスを重要度と緊急度で4つの領域に分割した(図2)。コロナ流行の時期の問題は第Ⅱ領域, すなわち重要であるが緊急ではない活動が自粛されることである。これは予防, 成果を生む能力を高める活動, 人間関係づくりを含む。後2者はZoomなどITを介したコミュニケーションである程度可能であろう。では疾病予防はどうか。健康マネジメントはまさに緊急ではないが, 重要なこととされている<sup>7)</sup>。コヴィーは人生を充実させ, 成功させるには第Ⅱ領域に時間をかけなければならないが, 自らが主体的に取り組まないといけないとされる領域としている。したがってコロナ自粛期間では健康を維持する

ための予防活動, 特に外出が抑制され運動不足が問題となることが懸念された。事実コロナ自粛太りが社会現象になった<sup>8)</sup>。したがって第Ⅱ領域は主体的に健康問題に取り組むことができるような支援が必要な領域と考えられた。

### Ⅳ. Stay home と3密を避ける

令和2年4月7日, 安倍総理は埼玉県, 千葉県, 東京都, 神奈川県, 大阪府, 兵庫県, 及び福岡県の7都府県緊急事態宣言を下し, 小池東京都知事はStay homeを推進した。「不要不急の外出を控えて」に比べて明快でわかりやすい表現である。解決志向アプローチにおける目標設定(ウエルフォームド・ゴール)の原則のひとつに 何かがあることではなく, その代わりに何かがあることとして述べられていることがあり, Stay home という肯定表現は解決志向アプローチの考え方と合致する。

一方, Stay home だけでは運動不足(特に有酸素運動の不足)になりやすい。解決志向アプローチでは例外的に外出や運動ができることは何かを考える。そのヒントは専門家会議で提唱された3密-①換気の悪い密閉空間, ②多数が集まる密閉空間, ③間近で会話や発声をする密接場面を避ける-にあ

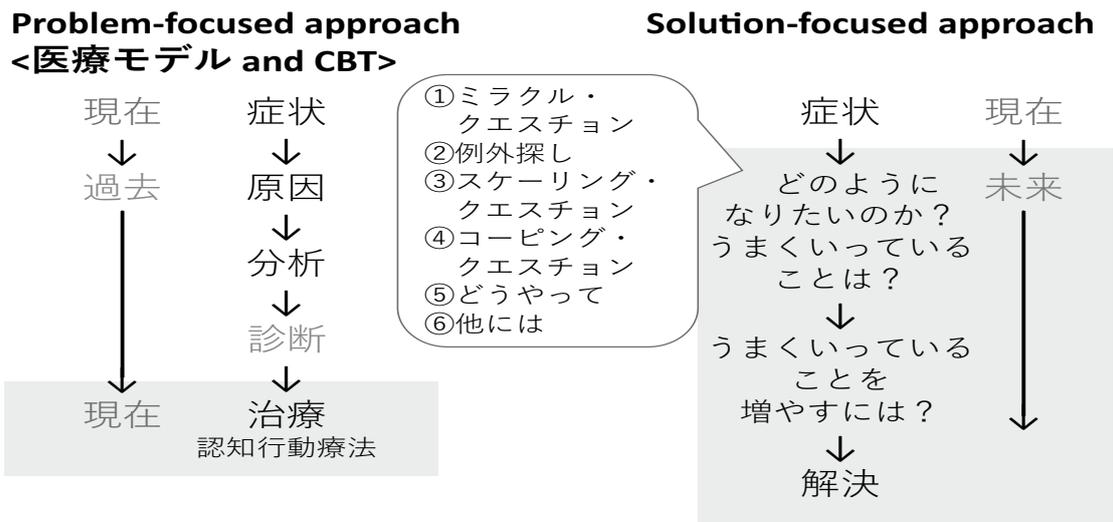
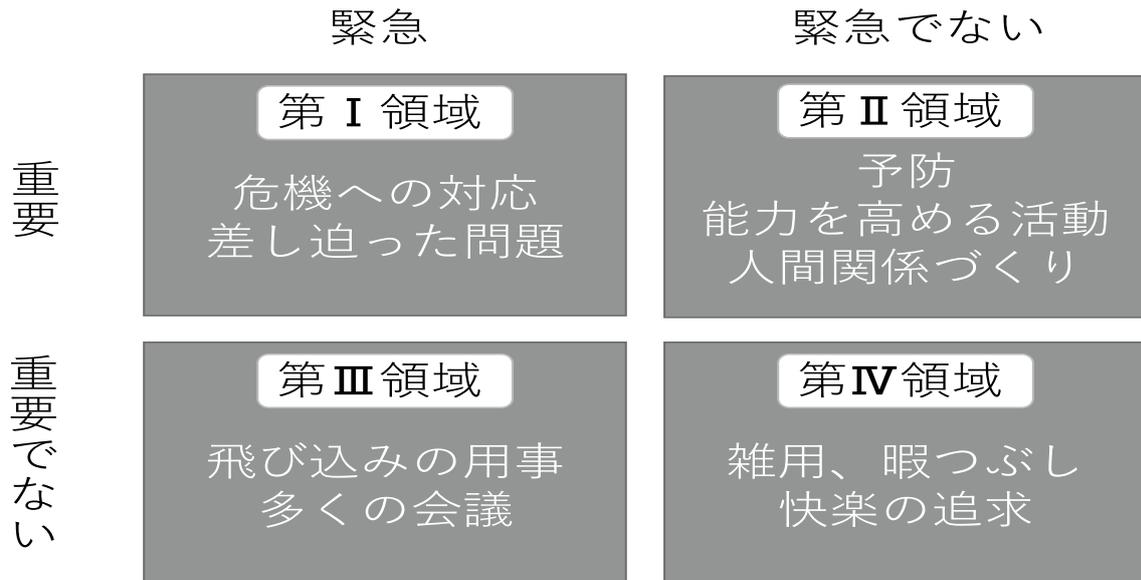


図1 問題志向 vs 解決志向



(文献6) スティーブン・R・コヴィー 7つの習慣 p200 を一部改変)

図2 7つの習慣 時間管理のマトリックス

る。幸いにもわが国では、他の国のように完全な都市封鎖（ロック・ダウン）による外出禁止の厳重体制ではなく、運動禁止ではなかった。3密を避けた運動、例えば人気のない屋外でひとりウォーキングすることは可能であった。しかしながら当初は感染の恐怖からこういった運動が可能なのに気づかなかった、あるいは自粛ムードの中で気づいていてもなかなか実行できなかった人が多かった。それがコロナ自粛太りの一因と考えられた。最終的には5月4日より具体的な新しい生活様式<sup>9)</sup>が公表され、スポーツについて、筋トレやヨガは、十分に人との間隔をとること、ジョギングは少人数で、すれ違うときは距離をとることが示され運動が推進された。

したがって保健医療行動科学的には健康状態に応じた適切な生活習慣の実行、特に運動については禁止ではなく、個人レベルで工夫して継続しましょうとするのが、わが国の新しい生活様式と思われる。最後に事例を示す。

V. [事例]

40代前半の男性ドック受診者。1日10000歩の歩行をしていたが、単身赴任中で毎週のように接待の宴会があった。宴会の日はもちろん、宴会がない

日も昼食、夕食はカロリーの高い外食であった。職場の検診でメタボリック・シンドロームを指摘されたことを契機に低糖質ダイエットを思い立って始めたところ体重が1.5kg減少し、メタボ解消に向けて経過は順調であった。しかし、新型コロナの流行でStay homeを実行し歩行をやめたところ、体重、腹囲ともに増加した。そのような中、会社から在宅勤務を命じられ単身赴任は解除となり、自宅の生活となった。宴会がなくなったためアルコール量が1/3に減少、たばこも吸わずに過ごせるようになった。また、低糖質ダイエットを無理に頑張らなくても、奥さんが健康に質も量も優れた食事をつくってくれるようになり食生活は大きく改善された。外出自粛のムードが緩まる中、家のまわりを2000歩程度散歩するようになった。まだ体重、腹囲ともに改善していないが、今後運動量を増やしていくという。

このように新型コロナの時代の行動変容は**変化の中で構築されていく**。解決志向アプローチでは以下のような質問をいくつか選択して行う。

- もしコロナが終息したら、あなたにどんな違いがみられるでしょうか？(ミラクル・クエスチョンの変形)

回答例：1日10000歩の歩行はできるといま

すよ。宴会がいかにか健康に悪いかよくわかりました。会社全体の収益が減少しているので宴会が減ることを期待します。

2. コロナでたいへんな中でできていることは何でしょうか？（例外探し）

回答例：2000歩の散歩です。自粛ムードが緩まってようやくできるようになりました。

3. コロナでたいへんな中どうやって健康を維持したいという気持ちを維持できたんですか？（コーピング・クエスチョン）

回答例：家族のことを思うとね。病気になったら大変だからね。

4. 2000歩も歩いているのはどうやってできたのでしょうか？（どうやって？質問）

回答例：前も歩いていたからね。近所の目があってできなかったけど、そろそろ大丈夫だと思うよ。

5. 他にできていることは何でしょうか？（他には？質問）

回答例：実は少しだけ家で筋トレしている。

6. 2000歩を2500歩にできたらどんな違いが？（スケーリング・クエスチョンの変形）

回答例：2500歩は簡単なことだと思う。そうだな。少し歩く時間が長くなる分すっきりするかも。

7. 健康的になってきたことは、奥様があなたのどんなところで気づくでしょう？（関係性の質問）

回答例：体重が減ってもあまりかわらないと思うなあ。歩くのが速くなってわかるかも。

これらの質問に答えることにより、前向きな感情（ポジティブ感情）が惹起され、解決に結びついていく。

## VI. おわりに

Stay home が推奨される中、おろそかになりがちな健康問題について、特に運動不足に陥らないようひとりひとりが工夫することが重要である。変化の時代に支援する側の医療従事者が行う解決志向アプローチは健診受診者や患者を前向きになるのを支援し、健康維持、疾病予防につながると思われた。

## 引用文献

- 1) 深尾篤嗣, 濱田恭子, 高松順太他: 外来におけるソリューション フォーカスト アプローチがコーピングスキルの向上に有効であった糖尿病患者の2例, 心療内科, 6: 52-57, 2002
- 2) 西垣悦代, 堀正, 原口佳典編: コーチング心理学概論, 189-205, ナカニシヤ出版, 京都, 2015
- 3) スージー・グリーン&ステファン・パーマー, 西垣悦代監訳: ポジティブ心理学コーチングの実践, 217-240, 東京, 2019
- 4) 宮田敬一: プリーフサイコセラピー入門, 102-117, 金剛出版, 東京, 1994
- 5) 藤岡耕太郎: 精神科医のための解決構築アプローチ, 15-124, 金剛出版, 東京, 2010
- 6) スティーブン・R・コヴィー: 7つの習慣, 191-249, キングベア出版, 東京, 2015
- 7) 横山啓太郎: 健康をマネジメントする, 84-85, CCCメディアハウス, 東京, 2019
- 8) FNNオンライン編集部: 自粛生活で約6割が“コロナ太り”...健康リスクとその対処法は? 管理栄養士に聞いた, <https://www.fnn.jp/articles/-/51600> (2020年8月19日アクセス)
- 9) 厚生労働省: 新しい生活様式, [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html) (2020年9月19日アクセス)