

動機づけ面接

(Motivational Interviewing)とは

アルコール依存症診療で成果を上げている援助者の実証研究から、ミラー(Miller WR)とロールニック(Rollnick S)が開発した変化への**動機を強化**する**協働的な**面接スタイル



国際的なネットワーク(MINT)が詳細なマニュアルを公開している

2

動機づけ面接 (Motivational Interviewing)

来談者中心の面接スタイルで、変化に関する**両価性**に取り組む

両価性とは、
 変わりたい気持ち(チェンジトーク)と、
 このままでいたい気持ち(維持トーク)の綱引きのこと。

最近痰が増えた

お金がもったいない

吸える場所が減った



食後の一本は...

ストレス解消になるから

意志が弱いから...

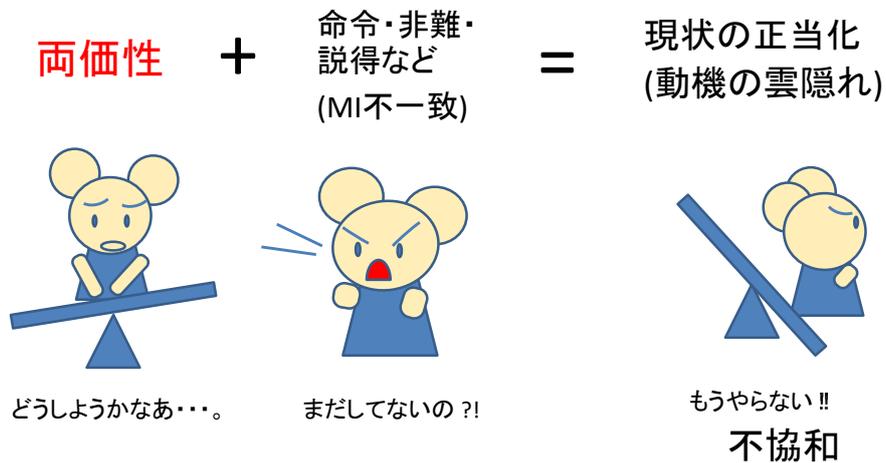
従来の面接法と比べて、

1. 怒りなど非協力的な感情・態度を持つ人にも有用
2. 数分未満の短時間でも可能 (スタイルなので)
3. スタッフの消耗が少ない ⇒ 依存症や司法領域から広まった。

3

なぜ「動機がない」ように見えるのか

両価性の扱い方がポイント



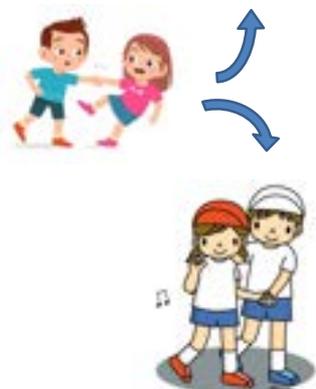
MIは、「プログラム」ではなく、スタイル(在り方)
Doing MI ではなく、Being MI

レスリングではなく、ダンス。



動機づけ面接法の精神

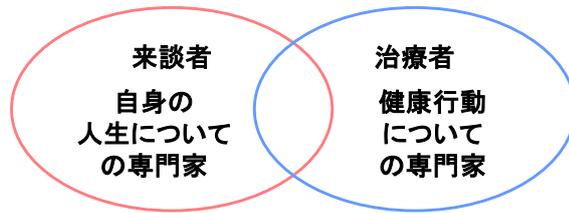
- 協働 (Partnership)
 - 来談者と協力して問題解決にあたる
- 受容 (Acceptance)
 - 来談者の自律性と価値観を尊重する
- 思いやり (Compassion)
 - 来談者の福利を第一に考える
- エンパワメント (Empowerment)
 - 語るよりも聴く、教え込むよりも引き出す



協働 (Partnership)

来談者と協力して問題解決を目指す

- レスリングではなくダンス
- 2人の専門家 (水平な関係)



しばしば、最も良い解決策を知っているのは？ クライアント

受容 (Acceptance)

非審判的に援助する

- 来談者固有の価値を前提とする
 - 行動/状態の善し悪しに関係なく尊敬と関心を向ける
→ 逆説的に？
 - 「タバコは気分転換になるんだ」に対して
 - 同意: 「確かにそういう効果もありますね」
 - 不同意: 「離脱症状が消えてるだけですよ」
 - 両方に含まれるのは？
 - 受容だと何を棚上げする？



思いやり(Compassionate)

来談者の福祉向上を第一に考える

来談者の福祉向上より
優先されるものがある面接とは？

セールスなど強い利害関係がある場合
特に強制力を持つ人が強い利害関係を持つ場合
※来談者と援助者の望みが違う場合は注意が必要

エンパワメント(Empowerment)

来談者が自分の強みに気づき、
内的動機を引き出し、活用するのを助ける

- 来談者がどんな強みを持っていると仮定している？
- 人のやる気の本動力は？

あなたはすべての答えを出す必要はない
最高の答えが分かるわけでもない



森川起代巳作画

【事例1】小学4年男子

6月ごろより頭痛と不眠がひどくなり、成績が下がり、学校に行きたくないという。友達とも遊ばなくなり、教室に入れず保健室登校になった。また幼少時に軽快していたチックが再燃した。

本人は「(4月から導入された)電子黒板のまぶしさがツライ、画面(スクリーン)で説明されても頭に入ってこない。あれを使って勉強できない」と訴える。家族は子どもの変化に戸惑いながらも、励まして登校させていた。

カウンセラーは友達と遊ばなくなったことや、成績が下がったことに注目し、面接を続けたが状態は悪化するばかりであった。

【演習】

あなたなら、だれに、どんなアドバイスをしますか？

【事例1 つづき】(小学4年男子)

夏休みに入ると軽快したものの、9月から学校が再開すると症状が再燃。動悸、発汗に加え、これまでになかった強いチックの症状が数日連続で出たので、かかりつけの主治医に相談した。

主治医は本人の訴えと経過から、スクリーンへの暴露による心身の悪化(ESS)を疑い、タブレットの使用中止と電子黒板を避けて授業を受けられるように「合理的配慮」を指示。

※合理的配慮 子どもの個性により教育の機会が奪われないように合理的な範囲
(例えば極端な費用や人手がかからないこと)での配慮を求める法律的な義務

現在は紙媒体にて学ぶことができ、症状は消失。成績も元に戻った。友達とも毎日遊べている。

【演習】

感じたこと、考えたことをメモしてみよう

この事例と動機づけ面接とはどんな関係がありますか？

【解説】

この事例は、電子スクリーン症候群(ESS)の事例である。

主治医は□□□□の訴えを先入観なく謙虚に受け止め、状況を総合的に判断したうえで、□□□□を指示した。

【演習】

カウンセラーはどんなテーマで子どもと面接していましたか？

カウンセラーの見立て ……成績の低下
友達と遊ばなくなったこと

実際には、解決の手掛かりは、どこにありましたか？

クライアントの訴え ……電子黒板ばまぶしい

動機づけ面接の精神からみると、何の課題ですか？

協働(水平なパートナーシップ)

【注意】 相手が子どもの場合、□□□□関係になりやすく、水平な関係が作りにくい

動機づけ面接に 含まれないもの(MI不一致)と含まれるもの

- MIに含まれない
(MI不一致)
 - 警告、脅し、非難
 - ラベル貼り、評価
 - 同情、保証
 - 指示、説得、無許可の助言
- MIに含まれる(基本スキル)
 - 開かれた質問 :Open question
 - 是認 :Affirming
 - 聞き返し :Reflection
 - 要約 :Summary
 - (以上でOARS
=来談者中心の面接)
 - 許可のある助言・情報提供



OARS (開かれた質問、是認、聞き返し、要約)の 中心は？

聞き返し (Reflection)
=アクティブリスニング

相手の伝えたいことを(言葉になっていない事も含めて)
予想して、それを相手に伝え返すこと。

(注)同意とは違う



14

【演習】 同意 vs 聞き返し 聞き返しはどれ？ 種類は？

◆運動はなかなか続かなくて。どうせやってもまたダメですよ。

- a..またダメでしょうね。
- b..いやいや、今度は成功するかもしれませんよ。
- c..またやっても無駄な気がするよ。

◆なんとか寝る前のゆったり入浴を続けてますが、最近忙しくて。

- a..そうですよね。忙しい時は、なかなか難しいですよ。
- b..いやいや、忙しい時ほど良い眠りにはリラックスが大切です。
- c..最近、忙しくて困ったなと。
- d..忙しくてもなんとか続けていきたい。



◆私の姉はコーヒーが大好きで、夜も飲んでますがよく寝てますよ。

- a..あなたもそうとは限りませんよ。
- b..だから、あなたもコーヒーくらい大丈夫ですよ。
- c..だから、自分も大丈夫だとお考えなんですね。

17

【演習】 同意 vs 聞き返し 聞き返しはどれ？ 種類は？

◆いつまで早起きが続けられるか不安です。

- a..私も不安です。
- b..まあ大丈夫ですよ。応援しますから！
- c..すぐにもまた朝寝坊をしまいそう。
- d..不安だけれど何とか続けたい。



◆なかなか寝付けないし、寝る前のYouTubeはもう習慣みたいになっていて。

- a..習慣になっているなら仕方ないですね。
- b..いやいや逆です。YouTubeのせいで、寝付きにくい脳になっているのです。
- c..YouTubeは習慣になっていてやめられないと。
- d..なかなか寝付けないで、ついYouTubeを見てしまうと。

◆スマホ守りするのは、どうしても手が離せないときだけです。

- a..小さい子の場合、短時間でも脳が興奮して寝つきが悪くなりますよ。
- b..どうしてもその時は仕方ないですね。
- c..本当はスマホ守りはしたくない。
- d..お子さんの睡眠や成長への悪影響を心配しているということ。

18

配布用 > どう対応しますか？ -1- ◇ **チェンジトークを待ちながら**

状況——友達とオンラインゲームをするのは楽しいが、そうすると親はいい顔をしない。

「親は嫌がるけど、友達とゲームをするのは楽しいんだよ」

<例1>

援助者： 親は嫌がるんだ
患者： まあ、親の心配もわかるんです… (その後どうしますか?)
→
→

<例2>

援助者： 親は嫌がるんだ
患者： いっつも細かいことまでギャーギャーと。マジうざい。 (その後どうしますか?)
→
→

※ クライアントが感情的になった時の対応の基本は聞き返し

配布用

◇ どう対応しますか？ -2- ◇

チェンジトークを待ちながら

状況——友人と飲酒するのは楽しいが、そうすると家族はいい顔をしない。

「いつも細かいことまでギャーギャーと。マジうざい。」

<例1>

援助者： 好きにさせてほしい…。

患者： 自分だってやりすぎないように工夫はしてる。 (その後どうしますか?)

→

→

<例2>

援助者： 好きにさせてほしい…。

患者： 友だちとのつきあいだってあるんだ。 (その後どうしますか?)

→

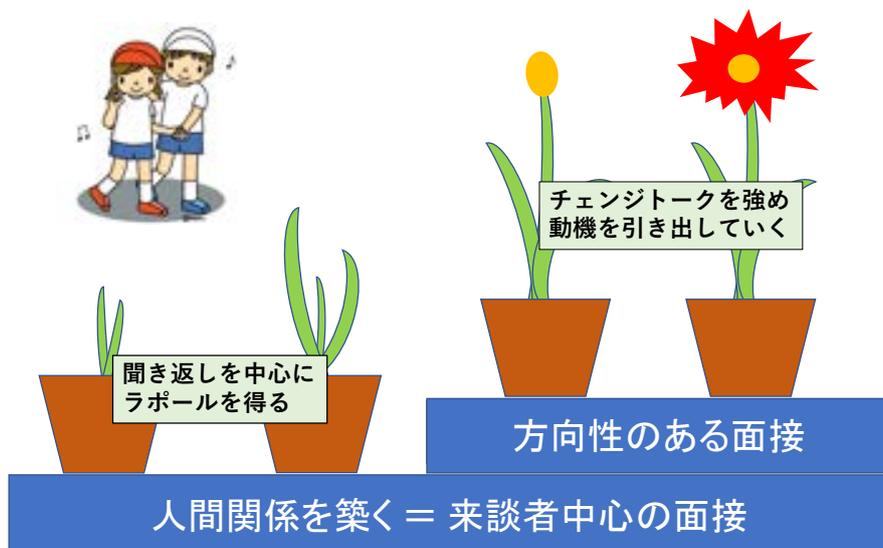
→

※ クライアントが感情的になった時の対応の基本は聞き返し

※ 価値が伺われる発言であり、それを深掘りする文言も追加できる。

二段構えで支援

いきなり花を咲かせようとしてもムリ



MIの精神で情報提供を

レスリングではなく、ダンス。

頭ごなしに言わないこと。相手から不安を引き出す。
その後、それに応じて情報提供するなど。



MIにおける情報提供のパターン

- ・ 質問に答える場合
- ・ 選択権の保証をして
- ・ 許可をとって

【参考】 情報提供の基本形 (AOA)

たずねる (Ask)

子どもが既に知っていること・子どもが知りたいことを引き出す

提供する (Provide)

上記に合わせて情報提供する

たずねる (Ask)

提供した情報について参考になったことをたずねる。



25

MIによる情報提供 まずダンスから

例 1

『最近では電車の中でゲームするのは減らして、なるべく無料の漫画サイトを見るようにしています。』

すぐ伝えたくなるのを我慢しつつ、OARSで相手から不安を引き出す。

→ ゲームが多いのは心配なんだ... (聞き返し：共感)

(Yes をもらって)

→ というと...? (詳述を求める質問)

→ 答えに応じた聞き返しをしつつ、本来必要な情報もMIの作法で追加する。

以前ハマってしまったことがあって

(MIの作法の後) ぼんやりしている時も
脳は働いているらしいよ

例 2

『普段、夜なかなか寝付けないので、土日には寝だめをしておきたいんです』

→ 睡眠不足の影響を少しでも和らげたいのですね。(聞き返し：共感)

(Yes をもらって)

→ というと...? (詳述を求める質問)

→ 答えに応じた聞き返しをしつつ、本来必要な情報も追加する。

仕事でも寝不足で
うとうとしてしまうことがあって。

(MIの作法の後) 睡眠のリズム自体が狂っている
人があるのです。その場合は、辛くても朝決まった
時間に起きることによってよくなる人もありますよ。



実際の情報提供のやり方 (MIの作法)

水平な関係を維持(協働)しつつ、**選択権を保証した形で**、情報提供する。(自律性の尊重)

「〇〇さんにはあてはまらないかもしれませんが～」

「あまり参考にならないかもしれませんが、□□という話を聞いたことがあって」

「もちろん、どう考えるかは、〇〇さんが決めることですが～」

コツ 説得して、同意してもらおうとしないこと！

・ ・ ・ どんなに上手に説明しても、たとえ納得してもその場では「はい」とは言ってくれないことも多い。純粹に情報だけ提供して判断は任せる。言いつばなしで十分。反論しない、ひっぱらない！

7人の別の人から話を聞くと、その商品を買うという。その、7人の一人になればOK くらいの気持ちで。



学校でもできる(保護者でなくても) 子どもたちへのメッセージ

「デジタルを使いこなすのができる子」というのはうそ。個人差はあれでもできる子も悩んでいる。

小さい子にスマホを見せないでね。赤ちゃんの脳を守ってあげて。スマホのルールが守れないのは、恥ずかしいことじゃない。子供には刺激が強すぎるんだ。困ったら親に預ける人もいるよ。



合格の秘訣は「スマホ断ち」

受験勉強中は**精神のバランスを保つことが大事**。
SNSはやめても、週1回、90分間のバレエ教室だけは続けました。



上田彩瑛 (さえ) さん
「ミス東大コンテスト2019」でグランプリ

LINE 画面に「スマホをやめます」受験に集中

最初はつらかったですが、次第に慣れます。スマホにエネルギーを割かなくていいので、心理的に楽な部分もありました。受験が終わってから、クラスのLINEグループに戻れたので、特に不便なことはありませんでした。



「東大王」鈴木光さん

子どもにスマホの話をする際に、
これだけは守って欲しい3つのお願い。

ヒント:強制・強要
はダメだよ



1. 「ルールを守って上手に」は危険
2. 「赤ちゃんや小さい子にスマホやゲームを見せないでね。」
「そのこと、おじいさんにも教えてあげてね。」というのを入れる。
3. 「親にスマホを預かってもらったり、パスワードを設定してもらう子もいる。」
というのを入れる。【注】「そうしなさい」とは言わないこと！

1. 「ルールを守って上手に」という結論は、避けた方が良くかもしれません。
現実的でないばかりでなく、お説教ばかり、子どもと距離ができます。
上手に使えない子どもを追い詰め、子どもの自尊心が下がります。

先生だって
みてる！

ボクはダメだ…。

2. スマホに弱い小さい子を守ろうね。と一人前の仲間として声をかける方が、自分への
注意として聞かされるよりも、受け入れやすく理解も深まります。特に思春期・反抗期の場
合、MIからみても利点が多いです。

3. スマホやゲームのルールが守れないことは、恥ずかしいことはありません。
スマホやゲームの刺激が強すぎる、理性を上回っているのです。

守れたら理想
ですが…。

むしろ、(1) 脳の変化 (2) 医学の非力さ をしっかり伝えましょう。

親に預かってもらったり、
パスワードをかけてもらっ
ている子もいるよ。

24歳男性

2か月連続で時間外労働が60時間以上で
産業医面談となった。

人づきあいが苦手で、忙しいと更に落ち込む。
仕事をやめようかと考えている。上司との関係はよい。

睡眠時間は6時間とれているが途中で目が覚める。
お酒・タバコなし。
ゲームはたまにする程度、スマホでの夜更かしはないと。

Q: どんなアドバイスをしますか？

24歳 男性

ESSの可能性とその対策について話した。

「あなたには、当てはまらないかもしれないが、

短時間の使用でも敏感な人の場合、
気持ちが落ち込んだり、眠りが悪
くなったりすることがあるよ。
特にストレスがかかった時は。

★動機づけ面接のスタイル

選択権の保証 = 自律性の支援

さらに、助言してみよう (MI的に)

「
スマホのアラームで起きるのを止め、目覚まし時
計に変えて、寝るときはスマホを部屋の外に置く
ようにしたら、すごく眠りが良くなって、睡眠薬
がいらなくなったメンタルの人がいるよ。
」

24歳 男性

2週後

スマホのアラームではなく、目覚まし時計に変えてみた。

めざめはよくなったが、途中で目が覚めるのは変わらず、その部分は期待外れ。

まあ、しかし、目覚めは良くなったので、目覚まし時計は、続けている。

友だちと話したら、「やめてもなにする。仕事やってれば、ストレスもたまるし、しょうがないんじゃない」となり、そうかなと思った。

仕事を止めたくてたまらなかつた最悪時を-10とすると、今は病んでる感じは減ったし、+2くらいなかと。やっていけそうと。

脳がどのくらい元気になるか、
実験する人もいる。子どもも。

スマホのアラームで起きるのを止めて、スマホは部屋の外に置き、目覚まし時計で起きる。

ラインのはじめに、
「夜9時以降は既読はつきません。
急ぎの場合は電話をください」
と書いて、部屋の外においてねる。

スクリーンを白黒に変える

思い切って、TikTok 断ちや、
LINE断ち、を3週間試してみる。

スマホやゲームをほとんどしない大人でも、意外と影響を受けている。

ぐっすり眠れるようになり、
睡眠薬がいなくなった人も。

気持ちが明るくなり、記憶力もアップ

台湾の大臣で天才プログラマーの
オードリー・タンもそうしているよ

時間を減らすより、断つ方が簡単。禁煙と同じ、という人も。
まず3週間ためしてから、
親に預けるとか、どうするかを考えるのもあり。

ひとつだけ選ぶとしたら？
スマホを部屋の外においてねること

28

【質問】 子どもはスマホが買ってほしくて、あの手この手で訴えてきます。ある程度説明した後は、怖いママになって力で抑えてもいいのでしょうか？（怖いママ）

もちろん **a.** です。

受け入れるのは辛いけれど、科学的に明らかとなってきた「**b.** な真実」とは、「どんなに工夫しても(ルール作りも含めて)子どもがスマホを上手に使うことは難しい」ということです。依存症になったらもっと困難です。

従って、譲れない一線は、むしろ、強制力を使ってでもしっかり守らせる必要があります。特に年少の子どもの場合、理解力も **c.** も弱く、必然的に何らかの力が必要です。

怖いママになる必要はありませんが、たとえ子どもが納得していなくても、冷静に低めのトーンで「うちは買いません」と伝える必要があります。

分かりやすく説明することは大切です。しかし、どんなに上手に話してもうまくいくとは限りません。特に **d.** 期になると、子どもは納得しても「はい」とは言わないことがあります。

そもそも子どもが買ってほしいと訴えるのは、
e. な子どもには全体像が理解できないからです。
どうするかは、保護者が決めなければなりません。
嵐の中を船が進むときに、船長は未熟な船員に船の
操縦を任せることはありません。



OK! 不都合に忍耐し、困難を乗り越えよう

41

【質問】子どもの意見は聞かなくていいのでしょうか？

— n 意応 o 学 流 p 未成 年
— カ 好 喜 学 習 m ス ト ー

「子供の意見を聞く」ことは大切です。しかし、これを「子どもの希望を何よりも優先する」と勘違いしてしまうと、子どもには有害です。

「大きな声でしつこく言えば、親が言うことを聞く」という経験を繰り返せば子どもは「大声を出せば、自分の **k.** にできる」と **l.** してしまいます。(くせがついてしまいます)

しかし、実社会ではどうでしょうか。嫌がる異性にしつこく言い寄れば、**m.** として警察につかまります。職場で仕事が気に入らないからと大声を出せば、まともに相手にされなくなるでしょう。その結果、本人も **n.** 障害を起こしてしまうかもしれません。

本来は年少児の段階でこうした基本的な自制力を養うことが必要ですが、それができないと、家庭内暴力や不登校・引きこもりの原因ともなります。

スマホやゲームは、自制心に必要な前頭葉の **o.** を低下させます。それが自制心の発達を妨げ、意志力を弱らせることは確実で、成長中の子どもには特に危険なデバイスなのです。

海外では **p.** のネットの使用制限が本格化しつつあります。



42

子を守るために強制力を働かせるときのヒント

保護者

決定事項として伝える。情報提供はしても解釈は本人にまかせる。
つらさや不便さに共感や助力は示しても、むりに説得して分かってもらおうとはしない。

例：保護者と子 脳を守るためにスマホは持たせないことに決めた。

例：保護者と子 脳を守るためにタブレットを返すことに決めた。

例：保護者と子 親がESSのを知り、月曜から3週間のスマホ断ち(リセットプログラム)を決めた。月曜から3週間スマホは使用禁止です。その結果をみてその後スマホをどうするか決めます(★返すとは言わないこと) 父も母も子どもの前ではスマホは使わないし、仕事から早く帰ってきて、いろいろな遊びや活動を一緒にする予定だけど、どのくらい一緒に遊ぶかは君の考えで決めていいよ。

【注意！】困難な例：保護者と子 脳を守るためにスマホは夜9時までと決めた。

実際には状況により保護者が判断

スマホの場合、使わせてしまうと、他の玩具と違い脳が変化し徐々に要求がエスカレートすることが多い。執拗に訴えたり、暴言・暴力・脅迫(学校に行かない)に訴える子も出てくる。コカインと同じ変化が起きるから。

この約束は「脳を守るためにコ〇〇ンは夜9時までと決めた」と本質的には同じもの。

→ だから、脳が成長するまでは与えない、または与えるのを遅らせることが大切 43

学校の先生とはこの一言でラポールを！

「本来、親が学校に泣きついてくるのはおかしい。」
(スマホを渡したのは親なのだから)

→ だからこそ、予防が大切。

つまり…、

持たせる前の保護者に、情報提供をすることが大切

参考図書



「子どものデジタル脳完全回復プログラム」 ヴィクトリア・L・ダンク
リー 飛鳥新社

すでに持たせてしまい後悔している保護者にお勧めの本です。
この本はESSの提唱者が保護者のために書いたスクリーン断ち(いわば外科治療)のための詳細なガイドブックです。家族の賛同を得る方法から、デトックスの具体的なスケジュール、保護者のモチベーションを維持する方法、そして、暴力や自傷の危険がある場合の「安全計画」の立て方まで極めて具体的に書かれています。



「失敗しない! 動機づけ面接」磯村毅 南山堂

スクリーン断ちは困難と考える保護者にお勧めの本です。動機づけ面接はアルコール依存症の臨床から生まれた面接法で、依存症診療の基礎です。保護者でも学習可能です。内科的に5年10年と時間をかけながら子どもとの関係の再構築を目指します。

動機づけ面接は、反抗期・思春期の子どもの子育て一般に有用で、援助職の燃え尽きの防止や、ウェルビーイング(幸せ度)の向上にも役立つことが示されています。

MI研修会情報を調べるには

- **JaSMINE (ジャスミン) 寛容と連携の日本動機づけ面接学会のホームページ**
<https://gadjasmine.wixsite.com/jasmine>

- **ゆるーいTNT学習会** 【概要】 MIトレーナーから見た視点で動機づけ面接を学びます。
- 隔週で土曜と日曜の22:10より、1時間弱のzoomによる研修を行います。
 上記の土曜・日曜は両日とも同じ内容を扱います。どちらか一方でもよいですし、両方参加して下さってもOKです。これを6回、繰返し段階的に学びを深めます。
 ・段階的に学ぶため、原則途中参加はできません。参加をお考えの方はお早めにご応募ください。
 ・受講資格は特にありませんが、最低でも動機づけ面接の解説書をお手元に一冊ご用意ください。
- 【日程：第16期】—募集中— 時間はいずれも 22:10~23:00 on line (zoom)
- [1] 2026年 6月13日(土), 14日(日) [2] 6月27日(土), 28日(日) [3] 7月11日(土), 12日(日)
- [4] 7月25日(土), 26日(日) [5] 8月8日(土), 9日(日) [6] 8月22日(土), 23日(日)

- **R8年度 基礎からわかる動機づけ面接(ゆるーいMI@東京/名古屋)**

- 【概要】動機づけ面接を基礎から順番に年間を通して10回シリーズで学びます。
 毎回、復習と確認を行いますので、初めての方でも途中から参加可能です。
- 【日程】東京:毎月第2土曜13:30-16:30 名古屋:毎月第2日曜。(両会場とも8月と1月はお休み)
- 【会場】東京:東京都内 名古屋:名古屋市内 詳細未定(当会のHPにてご確認ください)
- 【講師】磯村毅 他トレーナーチーム【費用】受講料:3,000円 予約不要のゆるーい会です

ゆるーい患者様ネットワーク



ご清聴
 ありがとうございました。

スライド・資料などご希望の方は・・・

今回使用したスライドのPPTや資料のファイルを希望者にお送りします。
 下記アンケートのQRコード、または、
takeshi.isomura@gmail.com までメールでご連絡ください。

アンケート

