

for Nice Beginner

[フォー・ナイス・ビギナー]

安心感のある関わりは どうしたらできるのか

藤本真二

埼玉県・
NPO法人ねがいのいえ
理事長

10月1日、障害者虐待防止法が施行されました。施行にあたって権利擁護に関する研修等へ参加した方も多いのではないのでしょうか。私も研修を受け、虐待防止法を理解しているだけでは、利用者の権利は守れないと感じ、これまでの支援のあり方を反省させられました。

利用者の権利を尊重しながら、本人が望む生活を支援していくためには、その方との深い信頼関係が必要となります。そこで、今月はあらためて、支援の姿勢の基本となる「安心感」について考えていきたいと思います。皆さんの個性が、利用者の「安心基地」となりますように……。

はじめに

新任職員のみなさんが入職されて半年ほど経ったところでしょうか。障害のある方たちの人生を支えるという仕事に、希望を携え、理想を描いて就職された当初の自分と今とは、いかがでしょうか？ 自分らしさを発揮し、理想通りの充実した日々を送っていますか？ あるいは、現実とのギャップに悩み、こんなはずではなかったと思いながら日々苦闘していますか？

自分自身もこれまで転職を繰り返して様々な現場で働きましたが、利用者のみなさまへ、あれもしたい、これもしたい、いいプログラム、いい関わりをたくさん実践したい、という想いを持っていても、現場の空

気、組織のあり方によって、同じ自分なのにいい働きができたりできなかったりする、という体験をしました。

大切なことは、どんな現場に勤めようとも、利用者のみなさまへ安心感を持って関わる、ぶれない自分であることだと、おそらく誰もがわかっていることでしょう。今月号は「安心感のある関わりは どうしたらできるのか」のテーマで、より積極的な方法論をお伝えしたいと思います。

あらゆる人に適合する技法はない

コミュニケーションにハンディのある人との関わり

は、日々わからないことの連続だと思います。何を伝えたいのか、何を望んでいるのか、何に怒っているのか、みなさんは毎日起きる場面の一つ一つに悩まれていることでしょう。そして、世の中には実にたくさんの療育技法が存在し、どれを学んだらいいのか迷ってしまいます。しかも、それぞれの専門家がまるで真逆のことを言ったりすることもあり、何が本当なのかわからなくなります。

それはおそらくすべてが正しい。それぞれの専門家が自分のクライアントに試して得た成功事例を語っているのは間違いなことでしょう。問題は、ある方法があらゆる人に適することはないのだという事実が語られていないことにあります。それぞれの技法が現に成果を上げているのは事実ですが、どの方法をとっても、あらゆる人に適合するということが、おそらくないはずなんです。

もう一つ問題に思うのは、同じ技法を用いれば、どの支援員がやっても同じ成果が得られるかといえば、それはあり得ない。専門家の中には、この技法に従えば支援員による個人差がなくなる、と語る人もありますが、そこには必ず、支援者の個人差が現れることを、誰もが知っていることでしょう。

ではその個人差とは何なのでしょう？ 個人差はあってはならないのでしょうか？ 私は、その個人差こそ支援員の個性であり、なくてはならないものだと思います。利用者の方たちにとって、どの職員が来ても同じ関係しかできなかつたら、なんとつまらない世界でしょうか。私たちは製造業ではありません。人の人生を支え、人の心に寄り添う職人なのだから、個人差があってもいいのではないのでしょうか。もちろん実力の差はなるべくない方がいいけれど、個性の差はあってもいいのだと思います。

安心感のある関わり

福祉現場では昔から、行動の激しい利用者なのに、なぜかあの職員がいる時は落ち着いている、この職員の時はずっと落ち着かない、ということがあることを、現場の人たちは知っていました。それはなぜなのか？ そこには必ず理由があるはずなのに、「職人芸」と呼ばれて説明する努力もされず、その結果、誰が担当しても同じ成果が得られる技術の開発に目が向けられてきました。

いい技術が開発されたらうまく活用すればいい、しかしそれでも個の差は生まれる。その差を生む個性こそ、「安心感のある関わり」をしているかどうか、という重要な要因であると思うのです。ですから私は、様々な技術の存在は否定しません。どんなノウハウを活用してもいいけれど、今からお伝えする「安心感のある関わり」をベースに進めて欲しいのです。

私は、「安心感」もまたれっきとした方法であり、心構えのレベルであってはならないと思っています。私たちが学んでいる「心のケア」の研修会^{*1}は、ワークを中心とした体験型の実践的な研修で、どんな声かけをしたらどんな思いがするのか、どのくらいの強さで体を支えたら気持ち楽なのか、苦しいのか、身をもって体験します。「安心感」を真に技術として身につけるには、この研修会こそ現存する最良の場所に違いないと思っています。

体験で身につける方法は研修会に任せ、ここでは文字で伝えられる情報に残りのスペースを費やしたいと思います。

例えば子育ての場面で、親に甘えるのが上手な子どもは、つらいことがあった時に母のところへ戻ってきて、ひとしきり泣いて甘えたらまた友だちのところへ出て行ってがんばってくる、という行動心理が確認されています。私たち大人であっても、外で仕事をがん

ったり、人間関係で気を張って疲れても、帰る家があり、ほっと息をつける家庭の存在に癒されれば、またがんばっていける、という心理があります。心理学ではそんな場所を「安心基地」と呼んでいます。

言葉の話をしない障害者にとって、「安心基地」を持てるか持てないかは、彼らの人生を左右するほど、重要な要素になることでしょう。他人との関係を築くことなく、一人の世界で生きているかのように見える重度の知的障害者にとって、その「安心基地」になれるのは、必然的に私たち現場の支援員です。まずは、支援員自身が彼らの「安心基地」になることを目指しましょう。

人間はみな、顕在意識という表層心理の下に、潜在意識という深い心理の層を持っています。そして人の行動や人生は、表層の意識ではなく潜在意識が左右している、と言われてます。重要なことは、潜在意識の深いレベルを何で満たすのか、ということなのです。

では、意識できない潜在意識をどうしたら変えられるのか？ それは、毎日毎日、常に情報を送り続けること。その結果少しずつ、潜在意識は変わっていきます。

まず第一に、支援者自身が意識を変えていきましょう。あなたの心は毎日どんな想いで満たされていますか？ もしもあなたが、毎日を悩み、心に痛みを抱えて生きていたら、他者の安心基地にはなりえません。潜在意識という大きなバケツを、いい感情で満たしましょう。つらい出来事や記憶も押し寄せられるかもしれませんが、それはそれとしてありのままに受けとめた上で、いい記憶、いい感情を短い時間でも毎日意識しましょう。そしてもう一つ大切なこと、いい勉強をしましょう。自分の心にいい学び、いい情報を送り続けてください。何を学んだらいいのか？ ここでは癒しの技術を例に

取りましょう。私は瞑想法とタッピングセラピー^{※2}を推奨していますが、心を癒す技法は数々あります。障害のある人の心を癒すとき、同時に支援者自身も癒されているものです。

そして第二に、利用者の方たちの潜在意識を満たすには？ 方法は同じです。毎日毎日、会うたびに、あなたのことを大切に想っているという支援者の気持ちを伝えていきましょう。伝え方は何でもいい。言葉でもいい、手を握ってもいい、抱きしめてもいい、目を見て微笑むのもいい。大切なことは、ポーズではなく、相対した時に心からその想いを感じることです。

なんだ、やはり心構えではないか、と思いますか？ なぜかうまくいく人が昔からやっていた方法の一つに、自分と相手が出会ったとき、うまくいくに違いないという漠然とした信念があったのだと思います。科学にはまだ解明されていないことがたくさんありますが、これは心理学ではなく、むしろ脳科学であると私は思っています。支援者が自分を信じ相手を信じる時、なぜかその場はうまく流れる。これこそうまくいく人が共通して感じている極意なのです。どうぞ試してみてください。

根底に、自分への信頼感、他者への信頼感、相手を真に大切に想う気持ち、がなければ何もうまくいかないという点を繰り返します。潜在意識のバケツを満たし続けてください。1週間や2週間では満たせません。日々、意識して行い、気がつけば自然にやっているようになった時、初めて何かが変わってきたのを感じることでしょう。

君のことを大切に想っているよ

自分がこの業界に入ったとき、まだ様々な技法は報告されていなかった時代に、叱ってもほめてうまく改善できなかった悩める障害者の方たちを、最後はこ

れしかないと、会うたびに抱きしめ、「君のことを大切に想っているよ」と伝え続けました。何を試みても落ち着かなかった利用者が、輝く笑顔を見せ、落ち着きを取り戻していきました。

逆に、今、関わっている利用者の中に、家族から理解されていないと感じられる家庭が見られます。私たちと一緒に作業をがんばりマナーも守れる方が、家ではめっちゃめっちゃな行動をとるため、家族は彼の障害を実際以上に重度に捉え、何もできない子だと思ひこんでいます。まわりからできない子だと思われる環境の中では、本当は持っている力が発揮されないであろう、と思いませんか？

そして、支援者の個性の差を恐れず、自分の個性を大切にしましょう。私たちは製造業ではない。人によってできるものが違っていいのです。ほめて人を育てることが得意な人もいます。ある人は時に厳しく、甘ったれるな、なんて言うかもしれません。言われる側も、ほめられて喜ぶ人、叱られて目を覚ます人、強制的に動かされて感謝する人、様々な人がいる。根底の信頼感と愛情が同じなら、スタイルは自分に合う方法でいいのです。試してみただけ、この人には合わなかった、でもあの人には合っていたみたいだ、という結果が現れるかもしれない。それでいいのではないのでしょうか？ 彼らももし言葉を話せたら「どの職員もみんな同じでは困るよ」と言うかもしれません。

後進への助言は、心構えではなく具体的に、が、自分の信念です。最後にもう一つ具体的な助言を……。

潜在意識にできるだけたくさんの情報を貯めていくことが、見えない実力につながっていきます。それはまさに見えない実力、情報そのものは忘れても、日々の様々な場面でなぜかひらめきが増し、発想が豊かになっていく、という現象が現れてきます。そのためには何をやるか。新聞と本に数多く目を通してください。熟読しなくていい。こんな情報があるのだという

レベルで、さっと目を通すだけでいい。忘れてもいい。それを長年積み重ねた時、あなたの実力が突き抜けていいくに違いありません。それもまた、相手を安心させるための実力につながっていくのです。 ■

※1 「心のケア」支援スタッフ養成講座

サポート優&遊主催

※2 タッピングタッチ、EFT などがある。

今年度、埼玉県からの助成金を使い、様々な技法の講師に集まっていたいただき、2日間で集中的に学ぶ「ステップアップ研修」も開催します。詳しくは、ねがいのいえホームページをご覧ください。

<http://www.negainoie.com/>