

## 対人援助者の情緒的・関係的健康性 I

The Emotionally and Relationally Healthy Helping Professionals (1)

小 山 顕\*

### Abstract

We all know that establishing a rapport with clients is a key element for providing effective services as helping professions. However, what is the most significant part for building a healthy therapeutic relationship? In order to provide appropriate and effective support with people who seek help, emotional and relational health of helping professions becomes the chief component. The aim of this paper is threefold. Firstly, to introduce the four basic needs (1. Bonding to others. 2. Separating from others. 3. Sorting out issues of good and bad. 4. Taking charge as an adult) must be filled for us as a person and helper to function well both emotionally and relationally. Secondly, to describe briefly the symptoms of failure to bond and barriers to bond. Thirdly, to discuss the importance of examining own ability to bond with others as professional helpers. Helping professions must have courage to deeply and honestly reflect on his or herself throughout the career to consistently offer helpful and suitable services.

キーワード：対人援助専門職、情緒的健康性、関係的健康性

### はじめに

バイスティック (1957)<sup>1)</sup>が、ケースワーカーとクライアントの両者が形成する援助関係を「ケースワークの魂 (Soul)」、「援助全体に生命を与える基礎」と表現したように、福祉、保育、教育、心理、医療、如何なる領域であれ例外なく対人援助の働きは人と人のかかわりを介して遂行されるものであり、突き詰めるならば、日常援助者自身が結んでいる関係に裏打ちされた「人間関係を築く技術」(堀越ら, 2002)<sup>2)</sup>こそが、対人援助の基礎の基礎であると言えるだろう。このことは対人援助にかかわる者にとってなにも耳新しいことではないはずである。なぜならば、その養成・継続教育の場において学んだ「バイスティックの七原則」やロジャースの「クライアント中心療法的アプローチ」などに代表される原則・概念は、対人援助における関係の持つ重みについて共に強調しており、あらゆるところでその重要性について語られるのを繰り返し聞き、時

に自らもそのことを語ってきたからである。

元来、対人援助を行う者（その道を志している者も含む）にはその働きを実践していくうえで自身と援助対象者との間に様々なものを行き来させるための架け橋である関係を築き、それを維持・発展させていくという基本的な能力が Prerequisite（必要前提条件）として求められている。バイスティックの原則然り、ロジャースのアプローチ概念然り、この前提のもとに立てられているということは言うまでもない。だがもし、この前提条件そのものが崩れているとするならば、つまり、援助を行う側に立つ者が他者と関係を構築することに関する未解決の重大な課題を抱えているがゆえに、他者と深いレベルでつながることや他者との間に適切な距離を維持することが難しいとするならば、援助対象者を一人の個人として迎え入れ、否定的・肯定的感情のどちらをも表現したいというニーズを認めつつそれらの感情を受け止め、相手の語らんとすること、目には見えないが確かにそこにある感情を見出し、言葉になら

\* Ken OYAMA 聖和短期大学 専任講師

1) Felix P. Biestek 著 尾崎新他訳 (2006) ケースワークの原則援助関係を形成する技法 誠信書房 序文 i より

2) 堀越あゆみ、堀越勝 (2002) 対人援助職の基礎にあるもの精神療法 28(4) 金剛出版 pp. 29-36

ない言葉に耳を傾け、相手の体験や内的世界を共感的に理解し感じるといった相互通行のつながりの中でこそ織り成される対人援助の業は決して成立することはない。援助関係に行き詰まりを生じさせる要因は多々あるが、その主たる要因の一つは、援助者自身が抱える他者との関係性にまつわる問題に起因すると言える (Corey, 1998)<sup>3)</sup>。

しかし、不思議なことに「関係こそが援助の中心である」と謳いながらも、多くの対人援助専門職の養成・継続教育の場において、その道を志す者や既に援助の場にある者に対して、その者の有する関係性の傾向、強み、課題を照らし出し、自身の関係のありように対する深い覚知と成長への取り組み（必要な場合は援助者自身の回復）を促す十分な機会の提供と支援の効果的実践はさほど重視されてこなかったという印象を否むことはできない。

対人援助専門職がそれぞれの専門性を生かし、これまで果たしてきた社会に対する貢献は多大であり、今後もその発展と働きに対する関心・期待の更なる高まりが予想される一方で、本来、関係をその基として援助を遂行していくはずである援助を行う側にいる者が抱える深刻な関係性の問題に起因し及ぼされる援助活動への否定的影響という根本的な課題を抱えていることもまた事実である。これは対人援助に携わる者たちにとっての永遠の課題であると同時に、時に直視することを避けたいと思わせる“厄介な存在”でもある。

「私たちは大気圏を探索することには熟達したが、内なる世界を探索するための卓越した技術をいまだに開発していない」「どんな人にとっても、最も長い旅は内側への旅である」<sup>4)</sup>とは元国連事務総長のダグ・ハマースホルドの言葉であるが、多くの場合、援助者自身がその内側に向かって旅をすることよりも、他者に何かをする（他者に向こうとする）ことのほうがやりやすいとどこかで感じているのではないだろうか。

しかし Patterson (1985)<sup>5)</sup>は、援助者自身の関係性に関する健全性の喪失に起因する非援助的なかわりが“援助”という名のもとに様々な場で今日も

繰り返されているという現実的課題に目を向けることを促している。対人援助という領域に携わる者には、この課題から自らを遠ざけることをよとするのではなく、何人にとっても最も長い旅であるその内側への旅を自らが続けることによって、この課題に挑み続けることが求められているのである。

本稿では、適切な援助の基礎である健全な援助関係を築くために不可欠である援助者の健全性について、情緒性と関係性の見地から考察を試みる。

## I. 4つの必要 (The four basic needs)

人がその身体を健全に維持していくうえで必要不可欠な基本栄養素である三大栄養素（蛋白質、脂質、炭水化物）や五大栄養素（三大栄養素にビタミン、ミネラルを加えたもの）の存在は万人の知るところである。これらの栄養素は人体にエネルギーを供給し、成長、発達を支え、生命を維持するという重要な役割を果たしており、十分に満たされない場合、生化学または生理学上の変化（不健全な状態）が生起する原因となる。Cloud (1992)<sup>6)</sup>は、それと同様に人の情緒面 (emotional aspect)、関係面 (relational aspect) における成長、発達とその健全性の保持のために不可欠な要素として、以下の「4つの基本的（満たされるべき）必要」(図1)があることを指摘している。

1. 他者との深いつながり (Bonding to others)
2. 自他境界線の発達 (Boundaries · Separating from others)
3. 良いこと・悪いことについての解決 (Sorting out issues of good and bad)
4. 大人になること・権威についての解決 (Taking charge as an adult)

これらは全ての人間に共通する根源的必要であり、なにも対人援助の専門職に就く者に特化されるものではない。しかしながら、対人援助専門職が果たすべく中心的な役割に、援助対象者がその援助過程における援助者との関係を基盤として、他者とのつながりを構築・維持・発展させながら、自身の有する能力を発揮しつつ、社会の中で機能していける

3) Corey, M. S. & Corey, G. (2011) *Becoming a Helper* (6th ed.). Pacific Grove, CA, Books/Cole. p. 98

4) Hammar skjöld, D. (1964) *Markings*. New York, Ballentine Book. p. 48

5) Patterson, C. H. (1985) *The Therapeutic Relationships: Foundation for an eclectic psychotherapy*. Pacific Grove, California, Brooks/Cole. pp. 216-220

6) Cloud, H. (1992) *Changes That Heal: How to Understand Your Past to Ensure a Healthier Future*. Grand Rapids, Michigan, Zondervan. p. 13

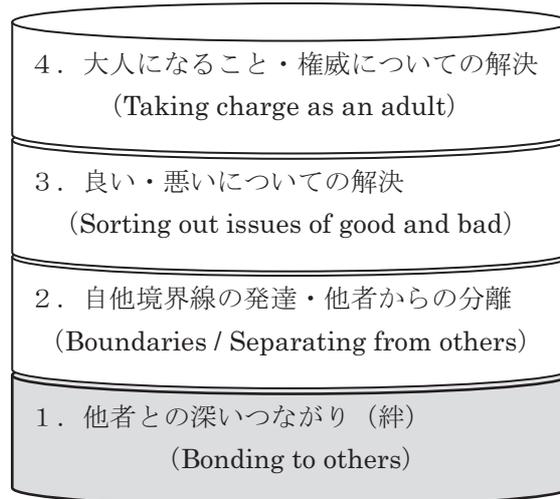


図1 4つの基本的必要 (The four basic needs)

よう支えるということがあるとするならば、その職務を適切に遂行するための条件として、これらの4つの必要がある程度バランスよく満たされ、情緒的にも関係的にも一定の健全性を保っていることが自ずと求められる。

本稿においては、これらの4つの基本的必要の第一の必要である「他者との深い結び付き (Bonding to others)」に焦点をあて、基本的必要の充足とは何か、その必要が欠乏した場合の援助者の情緒的、関係的健康性に及ぼされる影響についておし広げて考察を行う。尚、第二、第三、第四の必要については次稿以降において取り上げることとする。

## II. 第一の必要 他者との深いつながり (Bonding to others)

### 1. つながるとは何か—その意義—

「つながる」、「つながることができる」とは、個人が他者との間に深い情緒的な結びつきである絆をつくることができるということを意味している (Cloud, 2002)<sup>7)</sup>。人同士が一旦つながることができると、自分の考えや将来に対する夢、心の内に抱えている感情など自身の深い部分にある事柄について相手からの拒絶を恐れること無しに互いに分かち合うことが可能になる。他者との深い情緒的結びつきは、本来誰もが有している基本的必要であり、生育の過程を通してこの必要が十分に満たされること

が、人の情緒面、関係面における健全な成長を支える重大な要素となる。特に、対人援助職に就く者にとっては、養育者との安定した情緒的つながりを通して内在化された確かな基本的信頼感をエネルギーとし、その育ちを通して他者との深い結びつきを感じる経験を自分のものとしてできていることが、援助の場において援助対象者との間に健全で援助的な関係を築き、それを維持発展していくための一つの重要な鍵となる。

人にとって他者との関係がいかに重要であるかは、乳幼児の言語、情緒、身体機能、社会性の発達が養育に携わる者や他児を含む他者との直接的なかわりという刺激に満ちた相互作用によって最も促されるということからも明らかである (加藤, 2005)<sup>8)</sup>。また、図2にあるように、人は人とのかわりの中で傷つき、その心に痛みを覚えるものだが、多くの場合その傷からの回復やそこからの成長も、また人とのつながり (健全な結び付き) を通して齎されるというこのパラドクシカルな事実も実に興味深いものである。逆に、人が他者との親密な結び付きを失う (基本的必要の欠乏状態に陥る) と、その結果として強い孤独 (孤立) 感を抱くことになる。Hall-Landら (2007) の研究によると、もしその孤独感という痛みを表層的な見せかけの関係や物質などの“痛み止め”によって麻痺させることが継続的に行われていった場合、「人がその心理的・情

7) Cloud, H. 前掲書 p. 46

8) 加藤忠明他 (2005) 新版図説小児保健第2版建帛社 p. 68

緒的バランスを喪失するリスクは高くなる<sup>9)</sup>ことが明らかになっている。

対人援助にあたるものが、健全な援助関係を形成、維持し、その職務を適切に遂行していくためには、まず援助者が自身の内に他者と深くつながるといふ「基本的必要」が十分満たされているかどうかについて深く探り、日常における他者との関係の在り方に映し出されている事柄を真摯に見つめ、認識することが求められる。援助者にとって、自らが抱く様々な感情の中で、特に孤独感、不安、恐れ、怒り、悲しみ、恥などに代表される否定的な感情と呼ばれるものに対する自身の対処傾向について理解を深めていくことは、情緒的、関係的健全性を維持し、効果的に援助を遂行していくための意義深い取り組みである。もし自身の中に何度も生起する強い否定的感情があるならば、それ（それら）を自らの内の闇に隠し、不健全な関わりを通して間に合わせの処理をするのではなく、健全で親密なつながりという光の中にそれらの感情（自分自身）を持っていき、そのままを照らし出されるも、ありのままを受け止められるという経験を繰り返し自分のものとしていくことが必要である。このことによって、援助者が援助関係において相手の中に見る否定的な感情を伴った痛みを自らの痛みを投影してしまうことにより、援助者としての機能を失ったり、援助関係そのものを自身の抱える問題と痛みの処理の場としたりするといった非援助的な状況に陥ることなく、援助者がその情緒的、関係的健全性を保ちつつ相手の感情と向き合いながら援助を効果的に遂行していくことが初めて可能になるのである（図2）。

## 2. つながりの欠如を表すサイン

前項においては他者とつながるといふことの定義づけを行い、その意義について述べた。以下においては、人が孤立し他者との深いつながりを持ち損ねる結果、しばしば生じてくる代表的なサイン（症状）を取り上げそれぞれについて概説する。一見、サイン自体が問題のように思われるが、多くの場合、真の問題は別の部分、つまりサインである症状を生起させる原因（＝関係の欠如）にあることを覚えておきたい。これを木に例えるならば、表出されるサインである症状は木そのものの状態を表す結果としての実であり、それ自体が問題なのではない。多くの場合、その実を实らせる原因（問題）は表からは見ることのできない深い根の部分にある。援助者が真に援助的であるために、その働きが実を取り除くことだけに終始することのないよう気をつけなければならない。また、援助者、援助者を志す者自身の内ここにあげられているようなサインが見られないかどうか正直になりじっくりと吟味することが自身の情緒的、関係的健全性の維持と促進のために必要である。場合によっては、これらのサインが隠された動機となりその者を対人援助の専門職へと導いていることさえある。

### 1) うつ

うつは、深い悲しみ、活動力・思考力・集中力の減退、食欲・睡眠の著しい増加や減退、頻繁に抱く抑うつ感・絶望感、そして反復的な自殺念慮などの症状に特徴づけられる精神疾患である<sup>10)</sup>。うつ病の一つの要因として悲しみや怒りの強い抑制が考えら

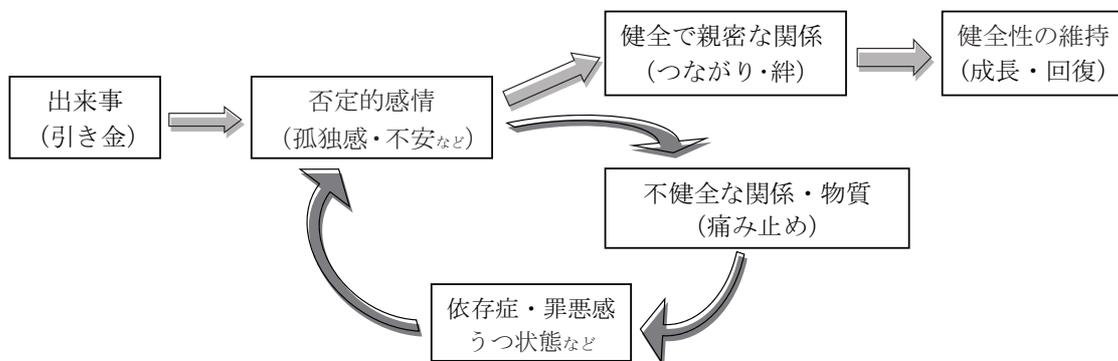


図2 つながりと健全性の関係

9) Hall-Lande, A, J. et al. (2007) Adolescence 42(166) pp. 255-286

10) American Psychiatric Association 著 高橋三郎他訳 (2003) DSM-IV-TR 精神疾患の分類と診断の手引き 新訂版 医学書院 pp. 137-138

れるが、実は怒りや悲しみという感情そのものが、深いつながりの欠如をあらわすサインでもある。うつ状態にある人々の日常からは色が失われ、全てが灰色がかったようになり、情緒的な機能不全に陥る<sup>11)</sup>。単なる社交的活動は彼（彼女）らの根本的必要性を満たすものではないので、自ずと他者と何かの活動をしたり、共に時間を過ごしたりすることに対して興味が減退していく。特に他者が高揚感を覚えるような状況下においては情緒的な著しい距離感を感じるため、更なる孤立を招くことになるにもかかわらず、しばしば社会的な活動や他者とかがわりから自身の身を退こうとする。

## 2) 無意味感

他者との深いつながりの欠如がもたらす実としての症状の一つに無意味感がある。人が他者との情緒的つながりを失い深い孤立状態に陥ると、人生を非常に悲観的にとらえたり、生きることに対する意味を見出すことが困難になる場合がある。この状況下にある人々は、しばしば無意味感と目標の喪失とを混同してしまっているために、さまざまな活動や働き自体（援助者であるなら自身の援助活動自体）にその意味を見出そうとして躍起になる。しかしながらそのような取り組みはかえって彼（彼女）らを更なる孤立へと追い込むことにつながっていく。心理療法などの現場では、富や名誉、他者からの関心を得ることを人生の目標とし、そのために人の何倍もの努力をして必死に働き、成功者と呼ばれるようになった人々が、他者とのつながりの欠如から自身の人生に無意味感、空虚感といった物足りなさを覚えている姿に出くわすことがある。問題の根が、人生において経験する様々な事柄を共に分かち合うことのできるつながりである他者の不在にあるということを見出せない限り、この無意味感から解放されることは難しい。

## 3) 依存症

依存症とは何らかの抑えがたい欲求を満たすための強迫的な精神的、身体的、行動的状态であると言うことができるであろう。依存の対象としてよく知られているところでは、アルコール、薬物、ギャンブル、仕事、セックス、破壊的な人間関係などがあ

げられる。他者と深くつながるという基本的必要が満たされない場合、人は物質や不健全な関係などによってその飢え渴きを満たそうとする。しかし、図2において先に示した通り、それらはあくまでも深い結びつきの代替品であり、つながりの欠如がもたらす疼きからの一時的な開放感をもたらす痛み止めにすぎないため、決して根本的な解決となることはない。全ての依存症が含まれるということとはできないが、その多くは他者とのつながりの欠如に関連している (Cloud, 1992)<sup>12)</sup>。

## 4) 悲しみ

他者とのつながりの欠如は、喜びの欠如をもたらすだけでなく、深い悲しみを生み出すことになる。喜びは他者とのかがわりを通してもたらされるものであり、人が情緒的に孤立している中で同じような喜びを味わうことは到底難しい。

## 5) 恐れ

得体のしれないものや未体験の事柄に遭遇したとき、人がその内側に恐れを抱くことはごく自然なことである。それまでの人生において他者と絆を形成し、情緒的なやり取りを行き来させるような近いかかわりを経験したことが無い、またはそういった経験が少ない場合には、他者に対して自分をオープンにし、つながりを構築することに恐れを感じやすく、相手に近づくことを自ずと避けようとする。

## 6) 過剰なケア

ある人々にとっては、他者をケアするという行為やその関係こそが「つながり」を実感する唯一の術である場合がある。自分自身の事には目もくれずにいつも他者を第一にしている“援助者”は一見非常に強い存在に映るが、実は心の底ではかがわりがほしくてたまらず飢え求めている場合がある。人は本来、基本的必要という満たされるべき欲求を有している存在であり、自身の内側が枯渇してしまっている場合は、他者に何も与えることなどできない。もしその人が常に与えることのみをして、自身が受けることをよしとしないならば、それは本当の自分の姿を否認していることになる。他者に対する過剰なケアは、自身のニーズに対する防衛的な反応の表れであ

11) Cloud, H. 前掲書 p. 62

12) Cloud, H. 前掲書 p. 65

り、他者と深く結びつくことができないサインであると考えられる。

### 3. つながりをおぼえる事柄

ここでは他者と深くつながることを妨げる代表的な要因であると考えられる「過去の傷」と「歪められた（非現実的）思考」という2つの事柄について取り上げ触れることにする。

#### 1) 過去の傷

著者が米国の教育機関において心理療法士として勤務していたある日、同僚の一人が通勤時に道端で見つけたグリーンイグアナの子どもを段ボール箱に入れ職場まで持ってきたということがあった。おそらくどこかで飼育されていたものが何らかの拍子で逃げ出したのであろう。ケージから逃亡してしばらく経っていたのか、その体は痩せており、逃亡以前のものかそれ以後のものかは定かではなかったが、体のいたるところに傷跡を確認することができた。著者は毛頭そのつもりはなかったのだが、引き受け手がなかったことと、カウンセリングルームで飼うと子どもたちが喜ぶからという安易で理由にもならないような理由から半ば押しつけられる形でイグアナの世話をすることになった。以前誰かに飼育されていたのであれば少しは人間になれている素振りを見せてもいいものの、そのイグアナはそれから約2カ月の間全くなつくことなく、著者をはじめ人という人を避け続けた。少しでも近付こうとするものなら40センチ程の体を反らせ、絶対に触らせまいとし、その長い尾をしならせて威嚇してくるのであった。その姿から、イグアナが以前の飼い主からどの様な扱いをうけていたのかを伺い知ることができた。

人間の子どもにも同じことがいえるのではないだろうか。この世界に生れ出た時、子どもは全くもって養育者に依存しきっている存在である。空腹を覚えるとミルクを与えて、おむつが濡れると取り変えて、不安や恐れを感じると慰めてくれる。本来養育者とはそのような存在であり、子どもは養育者にどのようにケアされたかによって、この世界に対する見方と世界がどれほど信頼し得るものかどうかの感覚を発達させていく。もし、子どもが自分を愛し受け入れ、必要を満たしてくれる養育者のもとで育つならば、信頼する力を発達させることが可能にな

る。その子どもは自ずとこの世界はまんざら捨てたものでもなく、信頼し得る場として捉えることができるようになる。これが発達心理学でいう「基本的信頼」の獲得である。

だがもし、ネグレクト、虐待などのマルトリートメントや、激しい批判、嫌悪、存在の否定などに曝され、自身の必要が十分に満たされないことを繰り返して経験するならば、その子どもの持つ信頼する能力、ありのままにできる能力はダメージを受けることになる。人が他者とつながることができるか否かは、他者の前で過度に防御的にならないべくありのままの姿であることができ、自身の必要については素直に満たしてほしいと相手に伝えることができる能力にかかっていると言える。これは人生という旅路における非常に重要な鍵であり、もしこの部分にダメージを受けた場合は、他者との関係にまつわる様々な問題が生じることになる。

可愛い子イヌだと思われようとして手を伸ばしたところ、噛みつかれた経験をする、痛みの記憶は同じ過ちを繰り返さないようにするための警報としてそれ以降働かなくなる。もしイグアナが痛めつけられて育つと、人が近づき手を伸ばしてくることは自分の身に迫りくる危険として察知するので、直ちに警報が鳴りその身を反り返すのである。

多くの場合、人はその養育の場で他者とのかかわりの意味と関わり方について学習する。人がその人生の初期段階を日常的な虐待などが存在する不適切な環境のもとで過すとすれば、その環境で経験したかかわりやかかわりの方法が後の人生における他者とのかかわりのベースとなっていく。何が問題であるかというならば、時間が経っていても、場所が変わっていても、一旦身に付けたその古いかかわりは、脱ぎ捨てて新たなものにアップデートすることが決して容易ではないということである。過去の傷が妨げとなり、その人が自由に他者とつながり今を生きることを難しくさせるのである。

#### 2) 歪められた（非現実的）思考

人は通常自分が置かれている状況を主観的に判断し続けているが、強いストレス下やうつ状態などの精神的なバランスを崩すような状況下ではものごとの捉え方である認知に歪みが生じる（ものごとを非現実的に捉えてしまう）ことがある。結果として抑

うつ感や不安感が強まり、それらが非適応的な行動を強め、さらに認知の歪みが引き起こされるといった悪循環を生み出す。ここでは、他者との深い結び付きの妨げとなる自分自身と他者に対する歪められた思考について幾つかを紹介することとする。

#### ①自分に対する歪められた思考

##### ・「私は悪い」

自分自身を悪い存在であると捉えている人々は、自分は悪いのだから他者から愛されはしないと感じている。そのために自身を他者から遠ざけようとする。

##### ・「私は愛される存在ではない」

この思考を持っている人々は自身の愛されたいという必要については気付いているものの、自分はそれに値する存在ではないと信じているため、親密になる他者とのかかわりを経験しようとはしない。その結果、他者から孤立してしまっていることが多い。

##### ・「私の何かが人々を離れさせるのだ」

この思考パターンの持ち主は、自分自身には欠陥があり、それが原因で人々が自分から去っていくのだと確信している。人々の否定的な反応の原因は自分にあり、それは自分のせいだと確信している。

##### ・「自分の必要を満たそうとすることは、他者に迷惑をかけることだ」

自身の欲求を抱くことは自己中心的で邪悪なことだと捉え、自身の必要を満たそうとすることは関係を破壊すると確信しているため、他者にその必要を伝え分かち合うのではなく、自身を他者から遠ざけ孤立させている。

#### ②他者に対する歪められた思考

##### ・誰も信じることはできない

信頼していた相手から裏切られたといったような過去に1度、2度起きた否定的な経験を常に当然のごとく起きることであると過度に一般化して思い込む非現実的な思考パターン。“必ず起こる”拒絶から身を守りたいがために、他者とつながることを避けようとする。

##### ・人はいつも私から離れていく

もし過去にある人物から見捨てられた経験があ

る場合、人はその人物ではないが他の人も自分を見捨てるのではないかという恐れを抱きやすくなる。この歪んだ思考の持ち主は関係に対して、いつも人を信頼したとたんに関係は終わるといった理解を持っている。実際の体験をベースにしていることから、確固とした確信となっていることが多い。

##### ・人はいつも私をコントロールし、利用しようとしている

孤立している人々の多くは、過去に他者との関係においてコントロールによる侵害を受けた経験を持っている。それゆえに、独りでいることこそが、唯一自由でいることができる場所であると学習していること、また未経験であることから関係の中にある自由については決して信じようとはしない。この人々は自由を得るために他者とのつながりをあきらめてしまっている。

#### 4. つながりを顧みる—豊かなつながりを紡ぐために—

対人援助活動における信頼関係の構築を促進するためには、援助者自身が援助相手に近づいていくことに対し、恐れや居心地の悪さを覚えることなく向き合うことができないなければならない (Kotter, 2010)<sup>13)</sup>。つながりは自分が相手に近づいていくことから生まれるのであり、それは、相手に対して防衛的であるのではなく、自分自身の内面が開かれている状態であることを指している。この近づきによって生まれるつながりが援助対象者の被受容感の昂揚を助けるのである。それにより援助対象者が真につながるができるのだということ、また尊敬の念と心づかいに根差した関係こそが望ましいものであるということを身を持って知ることを可能にするのである。

援助者という立場にある者といえども、援助対象者が自分自身のもとに持ち込んでくる課題と同じようにその個人的な生活において十分な友人がいなかったり、親密な関係を持っていなかったり、友人や同僚との関係に軋轢が生じていたり、満足いく他者との深いつながりを感じることができていないなどの満たされない部分を抱えている場合がある。援助者はその援助の場において、親や子ども、家族、コミュニティ、社会などとの深いつながりを失っ

13) Kotter, J. A. (2010) On being a therapist 4th ed. San Francisco, California, Jossey-Bass. p. 49

ている人々に対して、他者による受容と深いつながりを経験しそれを確固たるものとするために、勇気を持って自身のありのままの弱い姿や痛みを正直に曝け出すというリスクを取るよう促すのであるが、はたして援助者自身はその個人的な生活においてこのリスクを取り、開かれた状態を経験して他者との深いつながりを自分のものとする事ができているのであろうか。「What about you?」これは対人援助を実践する者たちに常に投げかけられている重い問いかけである。

自分自身と常に向き合うことを余儀なくされるということは、対人援助を実践する者に用意されている最高のギフトであるとともに、最も重い荷でもある。援助者は援助対象者の姿やその語る事の中に自分自身の姿（ある一部分）も包含されていることの認識、日々の援助活動、援助相手とのかかわりの中に映し出される援助者自身の抱える未解決の問題への認識を絶え間なく迫られる。理想は、そのような気付きが養成段階における指導や現場でのスーパービジョンを通して、援助者自身の課題に対する取り組みの実践へと導かれていくことであるが、もしそのようなサポートが十分に供給されない場合においても少なくとも、単に援助相手の最善のためのみではなく、援助者としての自身の成長のためにも援助対象者とのかかわりの中で自分が何を体験したのかについてしばしば顧みる時を持つべきである。特に援助者が自身の感情や情緒の部分を正直に吟味することが重要である。これはナルシズムを助長する自己陶酔的な内省とは異なり、自分自身の感情や言動に気づき、それらが他者との関係にどのように影響を及ぼすのかということへの気づきの促進をその目的としている。「自分自身の心の世界に入ることなくして、どうして他の人の世界に入ることができようか」<sup>14)</sup>と Scazzero (2006) が言うように、自

身の関係性に対する気づきなくして、援助者が援助対象者の人生を理解することはできない。しかしながら、実際には対人援助に携わる者ほど巧みに自分自身の問題を他者の問題の中に埋め隠す術を備えている者はいないのではないだろうか。

つながり（関係性）のあり方を顧みるという意味において、援助者が自身の育ちとそこでの重要な人物とのかかわりについて理解を深めていくことは、健全な援助の遂行を可能にさせる非常に意義深いプロセスの一つであると言える。人は主に養育を受けた場（多くの場合は家庭）において他者とながらることの意味と意義、またつながる方法を学習するが、援助者に求められることは、自分の中で他者とながらうということがどのように意味づけされているのか、自分がつながるということにどのような意義を見出し、価値を置いているのか、また実際どのようなつながり方のパターンを有しているのかを認識することができる内観力と、時に痛みを伴うその作業に誠実に向き合うことができる強さである。付言するならば、自身の人間観、世界観についても省察し、それらが一体どこから来たものであり、どのように援助対象者とのかかわりに影響を及ぼしているかについて理解を深め、課題も含めた現状を成長のためのスタートラインとして受け容れていくことが重要である（図3）。

援助者が自身の育ちの歴史と今この時に織り成される援助対象者との関係性との間にある時空を超えた関連性に目が開かれることによって、初めてそのかかわりのありようそのものである援助の質を高めるための取り組みが可能になるのである。

おわりに

対人援助専門職の養成の場において本稿のテーマとして取り上げた援助者の情緒的、関係的健全性と

	家庭内の情緒的安定（家庭における人間的温かさや気遣いの安定的供給）	
	安定している	不安定／乏しい
自分は	愛されている（受容感）	愛されていない（拒絶感）
他者とは	基本的に信頼できる（信頼感）	基本的に信頼できない（不信感）
世界観	肯定的	否定的
行動の特徴	友好的、能動的（リスクを取れる）	攻撃的、回避的（リスクの回避）
人間関係	深い、オープン、継続可能	浅い、孤立、継続困難

図3 家庭内の情緒的安定と子どもの関係スタイル

14) Scazzero, L. P. (2006) The Emotionally Healthy Church. Grand Rapids, Michigan, Zondervan. p. 78

いう本質的課題に対する取り組みが行われていないわけではないが、堀越が「欧米と比べて日本の援助職訓練は、技法を乗せるための基盤となる基礎力を身につけさせる仕組みが弱い」<sup>15)</sup>と述べているように、効果的な働きができる援助専門職となるための教育訓練過程で生じる問題や、他者を援助する際に援助者自身が課題として取り組まなければならない自らの人間的側面に光を当て、実際の取り扱いを促す機会と有効なプログラムが十分提供されているとは言い難い。その結果、多くの場合、養成の段階において援助専門職の道を志す者が抱える大きな課題が明らかにされることなく、そのまま実践の場へと送り出されていく。斯くしてこのことは援助関係の行き詰まりを招くだけにとどまらず、援助者の成長をも妨げることに繋がる恐れも含んでいる。

しかしながら、この問題の解決を学生の限られた在籍期間という現実的な時間的限界の問題に拘束されている援助専門職の養成の場のみを求めるとするならば、それは決して妥当ではない。養成の場と実践の場が有効な活動をすることができる援助専門職を「共に育てていく」という目的のもとに協働し、この課題に取り組むことが必要である。無論、スーパービジョン（以下「SV」という）は援助者の情緒的、関係的課題のみに特化して行われるものではないが、実践の場においては、特に経験の浅い援助者に対するSVを含めた教育的サポートを通してその者が自身の関係性について顧みる十分な機会の提供と適切な援助遂行のための気づきを促す継続的な指導が不可欠であり、それらの一貫した提供を保障するためのシステムづくりが必要である。

著者自身も訓練を受けた米国カリフォルニア州における家族療法士（MFT）<sup>16)</sup>のライセンス取得過程を例に挙げると、まず大学院（修士レベル）在学中に訓練生として、実習、SV、In-service training と呼ばれるプログラムに沿った現任教育、ワークショップ、教育分析<sup>17)</sup>などからなる1000時間にも及ぶ訓練プログラムを受けることが法律によって義務

付けられ、SVに至っては、毎週2時間のグループSVを受けることが必須とされている。大学院での養成課程を終了した後は、州に登録されたインターンとして臨床の現場で経験を積み、訓練を受けることになる。具体的には毎週最低1時間のSV（心理療法の実施が週10時間を超える場合は、もう1時間のSVが加えられる）を受けながら、最終的に3000時間<sup>18)</sup>のクライアントに対するFace to face（直接）の心理療法の実施という条件を満たして初めてライセンス取得試験の受験資格を得ることになる<sup>19)</sup>。

本例は、あくまで米国の大学院レベルにおける対人援助専門職養成課程の一例であり、日本とは資格制度、リカレント教育の歴史と環境整備が大きく異なるため一概に参考にすることはできないが、援助専門職は「育てていくもの」であるという共通認識のもとに養成校と実践の現場とが互いにその責任を負い合っていく社会の取り組みの一つの形（方向性）であり、そこから学ぶところは多いのではないだろうか。自身の持つ関係性のありように対する援助者の内省の深化を支え、その肯定的効果を援助におけるかかわりに波及させていくためには、養成段階の早い時期からこの課題に焦点化した取り組みを実施していくことと、実践の場に出た後にもSV等により定期的に継続される援助者へのサポートの提供が必要不可欠である。

本稿では4つの基本的必要の第一の必要である「他者とのつながり」を題材に対人援助専門職の健全性について考察を試みた。自分をみつめる、内省する、顧みるといった事柄は初めにも述べたが、扱うに厄介でどちらかと言えばあまり好まれないテーマであろうと思われる。ある者は何か自分の中の暗い部分（問題）に目をやるようですます落ち込んでしまうと感ずるかもしれないが、もしそうだとするならばどうして援助者が避けたいと思っていることを援助対象者に強いることができようか。セルフモニタリング、セルフリフレクションといった作業や、他者からの客観的なフィードバックによって自

15) Brammer, M. L., MacDonald, G. 著 堀越勝 監訳 (2011) 対人援助のプロセスとスキル 関係性を通した心の支援 金子書房 p.295.

16) Marriage and Family Therapist (MFT) と呼ばれる心理専門職。主に家族システムの観点からクライアントをアセスメントし、介入する。援助の対象は夫婦、家族にとどまらず、子ども、成人一般を含む幅広い層にわたる。

17) 心理臨床の訓練過程において、自己理解の促進のみならず、クライアントの内的変化に対する共感的理解の向上を目的として、訓練を受ける者自らがクライアントとなり、セラピーやカウンセリングを受けることである。米国においては7割を超える心理専門職の養成機関において教育分析を必須または、準必須の科目として位置付けている。

18) この時間には大学院在学時の実習や教育分析等で得た時間数も一部含まれる。

19) 米国では医療、心理、福祉、教育等の免許資格・免許状は州ごとに定められ発行されている。

分自身の内側への旅を完成することはなくとも続けることは自分自身という存在を使って他者を援助する対人援助専門職にとっては欠くことのできない意義あるプロセスなのである。技法ももちろんではあるが、それらを乗せ動かしていく土台となる部分である Who I am が最も重要であり、援助の場では誰でもないまさにこの Who I am が相手との関係の中に映し出されるのである。一回一回の面談、セッションは決して他者に真似することのできないオリジナルの作品であるということができよう。そのような意味において、対人援助には多分に Art の要素が含まれているのではないだろうか。

最後に一人の画家の言葉を引用してこの稿を擲筆したいと思う。

「芸術に完成はありえない。要は、どこまで大きく未完成で終わるかである。」<sup>20)</sup>

#### 参考文献

- ・ American Psychiatric Association 著 高橋三郎他訳 (2003) DSM-IV-TR 精神疾患の分類と診断の手引き 新訂版 医学書院
- ・ Brammer, M. L., MacDonald, G. 著 堀越勝 監訳 (2011) 対人援助のプロセスとスキル 関係性を通じた心の支援 金子書房
- ・ Cloud, H. (1992) Changes That Heal: How to Understand Your Past to Ensure a Healthier Future. Grand Rapids, Michigan, Zondervan.
- ・ Corey, M.S. & Corey, G. (2011) Becoming a Helper (6th ed.). Pacific Grove, CA, Books/Cole.
- ・ Felix P. Biestek 著 尾崎新他訳 (2006) ケースワークの原則 援助関係を形成する技法 誠信書房
- ・ Hall-Lande, A. J. et al. (2007) Adolescence 42 (166) pp. 255-286
- ・ Hammar-skjöld, D. (1964) Markings. New York, Ballentine Book.
- ・ 堀越あゆみ、堀越勝 (2002) 対人援助職の基礎にあるもの 精神療法 28 (4) pp. 29-36 金剛出版
- ・ 加藤忠明他 (2005) 新版 図説小児保健 第2版 建帛社
- ・ Kotter, J. A. (2010) On being a therapist 4th ed. San Francisco, California, Jossey-Bass.
- ・ Patterson, C. H. (1985) The Therapeutic Relationships: Foundation for an eclectic psychotherapy. Pacific Grove, California, Brooks/Cole.
- ・ Scazzero, L. P. (2006) The Emotionally Healthy Church. Grand Rapids, Michigan, Zondervan.

20) 現代日本画壇の最高峰に位置した代表的な日本画家の一人である奥村土牛 (1889-1990) の言葉。