

# 相談援助実践者の情緒的・関係的健康性

— バウンダリー（自他境界線）の機能と重要性 —

The Emotionally and Relationally Healthy Helping Professionals  
— The Function and Significance of Healthy Boundaries for a Quality Work —

小 山 顕\*

## Abstract

The importance of qualitative improvement in helping professions has been proposed from multiple aspects as a crucial theme. In recent years, there has been an increasing demand for helping professionals to be able to deal with complicated issues and needs of recipients appropriately. This study attempts to examine and verify the function and the significance of developing a well-balanced boundary, one of the fundamental human needs to be fulfilled for healthy emotional and relational growth, as a core element in order for helping professionals to improve the quality of their work and to be a highly influential helper with a positive and a suitable manner. The researcher of this study conducted an analytical examination of prior research in the area of soundness of emotion and interpersonal relations and development of boundaries to verify the correlation between them. The following are some of the findings of this study. First, the concept of boundaries is an indispensable and a strongly useful component to enrich the quality of helping professionals and their practices. Therefore, the concept of boundaries should be expanded and dug into positively as an important theme of research activities in order to improve “qualities”. Second, the concept of boundaries can be used as an effective tool for a training program at school and continuing professional education program, especially in cultivating the essential part of quality of helping professionals and the future candidates.

キーワード：相談援助、バウンダリー（自他境界線）、対人援助専門職の質の向上

## 1. はじめに 本稿の背景と意義

相談援助実践の場において展開される援助そのもの、また援助を実践する存在である援助者自身の「質の向上」の重要性は長きにわたり謳われてきたテーマである。特に近年、社会情勢の変容に伴い、相談援助実践者（以下「援助者」という）が、多様化かつ複雑化する援助のニーズにより適切に対応することが強く求められる中、各々の領域において、援助者自身とその援助実践のさらなる質の向上は喫緊の課題となっている。そうした課題に対応するべく、対人援助職のそれぞれの領域において援助者に対する研修体制の整備や研修の内容の整備に代表される「質の向上」のための取り組みがなされており、その具体的内容は、社会人としての接遇の仕方などのマナー研修から、援助対象者の理解、人権教育など多岐にわたっている。

援助者への研修の機会の提供は、質の向上のための取り組みの一例であり、そこで扱われるコンテンツも確かに援助者自身と実践される援助者の質の向上のために寄与するものであるといえるだろうが、「質の向上」という根源的なテーマとよくよく向き合い考え、質の向上が実際に起きるということを考えていくときに、研修を例に挙げるならば、その取り組みの中で送られるメッセージの方向性は、双方向的なやり取りが強く意識されたものなど内容によって例外はあるものの、一般的には、外側（研修実施者側）から受講する援助者（受講者）側に向けて送られるものであり、当然のことだが、受講する者が受け身になり、その場にただ身を置いているだけでは、期待される効果は限定的なものとなってしまふ。その研修なり、学びの機会を通して提供されるコンテンツを援助者自身が「どのように受け取り」、「どのような反応が自身の内側で起きているか

\* Ken OYAMA 聖和短期大学 専任講師

を見つめ]、「どのように応答(行動)するか」、つまり、受けた事柄に対する深い内省と具体的な行動の変容を伴うプロセスがあってこそ、初めてその「質の向上」のための取り組みに息吹が注ぎ込まれ、意義深いものとなっていくのだらうと思われる。

本稿では、援助者の「質の向上」を支え、それを促進する主たる要因を、援助者自身の外側にあることよりも、むしろ内側にある根源的な「Who I am」という事柄、言い換えるならば援助者自身の人間性の本質的なコアな部分、特にその者の情緒的側面と他者との関係性(関係の質)の側面のありようの健全性であると捉え、その健全性を支える一つの重要な柱となると考えられるバウンダリー(Boundaries)と呼ばれる「自他境界線」の存在に着目し、援助者の健全なバウンダリーの発達、維持と、援助専門職としての質の高い適切な働きとの関連性について検証、考察を試みたいと思う。

本稿で取り上げるバウンダリー(自他境界線)の確立という概念は、海外のソーシャルワーク、教育、保育、心理臨床、医療、看護などの対人援助領域におけるプロフェッショナルの間においては、提供される援助の質を高く保証するための必要不可欠な根本的要素として共通して重要視され、援助者の養成機関や実際の援助が展開される現場においても認知され理解されている事柄である。その一方で、我が国においてはまだその認知度、理解度は高いとは言えず、相談援助実践を含む対人援助に関する領域でバウンダリーを主題とした研究やその概念に基づいた実践に関する報告は殆ど見当たらないのが現状である。そのような中において、バウンダリーという概念を中心として、そのことから援助者自身の情緒的側面と援助相手との関係的側面(関係性)の健全性について考察し、健全なバウンダリーと「質の高い援助(質の向上)」との相関性について検証、考察する点において、本稿は萌芽的かつ独創的であると考えられる。

## 2. バウンダリー(自他境界線)とは何か

### 1) 4つの基本的必要(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、健全な成長、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)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)があると指摘している<sup>1)</sup>。

1. 他者との深いつながり  
(Bonding to others)
2. バウンダリー(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)

これらは洋の東西を問わず全ての人間に共通する根源的な必要であり、なにも本稿のフォーカス対象である対人援助の専門職に就く者にのみ特化された満たされるべきニーズではない。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、その援助過程において援助対象者が援助者とのラポートという目には見えないものの適切な援助に不可欠な要素である「関係性」(別の表現をするならば「架け橋」とも言える)を軸として、①他者とのつながりを構築、維持し、発展させながら、②自身の有するストレngthsを発揮しつつ、③社会において機能していけるよう支えるということがあるとするならば、その職務を適切かつ円滑に遂行するための必須条件として、援助専門職の内にこれらの4つの基本的必要がある程度バランスよく満たされ、情緒的な側面においても、他者との人間関係性の側面においても一定の健全性と安定性が保たれていることが自ずと求められると考えることができる。

本稿においては、筆者が過去に『聖和論集第40号』<sup>2)</sup>において取り上げたこれらの4つの基本的必

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

2) 小山顕 2012 対人援助者の情緒的・関係的健全性 I 聖和論集第40号 pp. 15-24

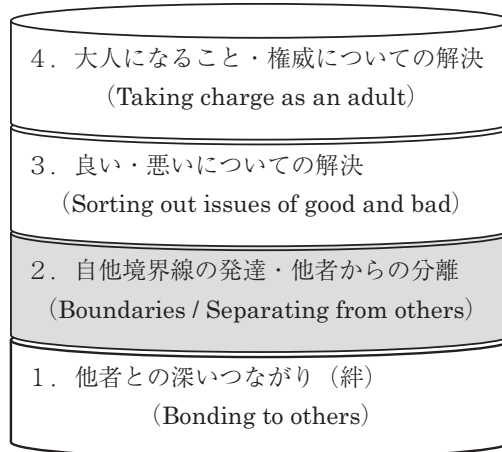


図1：4つの基本的（満たされるべき）必要（The four basic needs）

要の第一の必要である「他者との深いつながり（Bonding to others）」に引き続いて、第二の必要である「バウンダリー・自他境界線の発達」（Boundaries・Separating from others）」に焦点をあて、相談援助の実践にあたる者のバウンダリーの発達と援助者の健全性、その援助、援助者の質の向上との関係について考えてみたいと思う。そのはじめとして、まずは「バウンダリー（自他境界線）」とは何かについて事項にて詳説することとする。

## 2) バウンダリー（自他境界線）とは何か

バウンダリー（自他境界線）とは、文字通り自分と他者との境界線のことを指し、自分がどこから始まり、どこで終わるのか、つまり他者はどこから始まるのか明確にする役割を果たすライン（領域を明確にするために設ける線・柵）の様なものであると例えることができる。バウンダリーを設定することによって、その人の領域（管理責任範囲）が明確にされるので、「自分は何に対して責任を負う必要があるか、何に対してはその必要がないのか（他者が責任を負う必要のある事柄、範囲なのか）」ということを知りやすくし、その人が自身の責任のもとで果たす必要のある事柄に対して、主体的に、また自発的に関わること、行動することを促し助ける役割を果たし、実際にバウンダリーを設け、機能させることにより、自らの領域にある事柄（例：自らの身体、態度、感情、行動、考え、能力、願望、選択、限界など）に対して責任を取ることができるようになるだけでなく、他者（他者の領域）を真の意味で尊重することが可能になる。その結果、相手を自分自身とは異なる自立した一人の人格として程よい距

離を保ちながら尊重する（お互いにそのようにする）という健全な人間関係を築く（適切な人間関係の距離感を持つ）ことを可能にし、バウンダリーはそのための中心的な役割を果たしていると考えられている。

それらの機能に加え、バウンダリーのもう一つの代表的な機能は自分自身を保護することにもある。自己の存在が外部の何かしらの事柄、存在から脅かされた時に自身を守るという働きである。具体的には、自分の領域を侵犯して自分の存在、自らの領域にあるものを脅かす事柄や存在、自分に対して危険だと感じるものに対しては「ノー」と言うことで自分自身を保護し、一方で、自分の健全な心身の育ちを助けてくれるような良いものや存在、安全な関係性の構築に基づく自らの成長や回復のために必要なものに対して「イエス」と言う態度や習慣を私たちの内に形成していくという働きである。

適切なバウンダリーの形成は、その人に内面的な安心感、安定感という実（結果）をもたらすことになる。その現れの一つとして、他者のバウンダリーも尊重することができるようになるので、もし相手もそうであるならば、互いに適切な距離感を保ちながら円滑で健全な性質の関係を築くことができ、その関係性を維持していくという、人としての成熟、全人的な発達にとって必要不可欠なスキルを身につけるプロセスを助け励まし支えることになる。また、確固としたバウンダリーの形成によって、自分自身が有している能力をより自発的に発揮し、自由に活用することができるようになり、主体性を持って責任の遂行にあたるということが可能になっていく。このことは、その人の内に自らの限界を認識し、受容

しつとも、利他的で献身的な姿勢を醸成していくことにつながっていく。

一方、バウンダリーが脆弱な（十分に確立されていない）場合、その人は、たとえそれが自分の欲することではなく、自分の領域外の事柄であったとしても、一方的に他者が要求することに対してさえ、応じようとしたり、若しくは応じたくなくなってしまう。また、自分がバウンダリーを引く（自らの限界を認め、「ノー」と言う）ことによって、誰かを失望させたり、自分が批判されたりすることを強く恐れる傾向が見られる。基本的に人は他者からそこそこ好かれたいと思うであろうし、他者から利己的な人間だと思われることは好まないものであろう。しかし、バウンダリーが不明瞭な人に共通する問題点は、どこまでが自分の責任範囲で、どこから他者の責任範囲が始まるのかについての認識が非常に曖昧であるという点にある<sup>3)</sup>。これを相談援助の実践者の姿、援助の場面における援助相手との関係の在り方、その関係の質というコンテキストの中で考えてみる時、どのようなことが炙り出され見えてくるだろうか。詳しくは後の章において触れることにするが、バウンダリーの確立という情緒面、対人関係面の健全性における一つの側面と、援助者自身、また援助そのものの「質」の問題との間には、切っても切り離すことのできないつながりがあることは否定する余地のない明々白々な事実であるといえるであろう。

### 3. バウンダリーの発達過程

バウンダリーの発達過程について述べる前に、まずその前発達段階であり、人の持つ最初の満たされるべき必要ともいえる「他者と深いつながり」をつくることを意味するアタッチメントやボンディングと呼ばれる事柄について短く触れることにしたい。

他者と深いつながり・絆を結ぶこと（Bonding to others）は、人の情緒、対人関係の側面における成長発達のまず初めのステップであるということができよう。もし、この初めのプロセスをしっかりと歩み、「つながり」がしっかりと確立されていないとするならば、本稿のテーマである人の情緒面、対人関係面における健全な成長発達のための満たされるべき必要であるバウンダリーの醸成、つまり、「他

者との間に程よい距離をとり、離れる（Separating from others）」ということは決して真には成立しない。

これは筆者の主観によるところもあるだろうが、人の、特に子どもの成長発達について語られる際に、人生の初期段階におけるアタッチメント、ボンディング（Attachment/Bonding）の確立の重要性についてフォーカスされることは多くあるように思うが、そのことがバウンダリーの確立、つまり、「離れること」の重要性とともに併せて語られることは比較的少ないように思われる。なぜ人は人生の初期段階（乳幼児期）において他者（多くの場合はその養育者）との間にアタッチメント、ボンディング（深いつながり）を形成する必要があるのだろうか？その問いに対する一つの答えは、「離れるため」、「離れることができるようになるため」、つまり「個としての自分を確立するための歩みを始めるため」といえるのではないだろうか。「つながる」という人の人生における最初の取り組むべき課題の目的は、ここにあると言っても過言ではなく、一見正反対にあるようなこれら二つの課題は実は常に連続性のある一体の事柄として扱われ、語られることによってその意味の重要性がさらに増すように思うのだが、どうも前者（つながること）のみが強調されやすく、フォーカスを得るというアンバランスな傾向があるように思われるところは気がかりなところである。

#### 1) Be a part から Be apart へ

話の内容を本来のテーマに戻すとするが、人が他者から離れる・適当な距離を取れるよう（Be apart）になるためには、その前に、他者をつながり、一体（Be a part）となることが不可欠である。まず、「つながる」ことなしに、人は他者から離れ、真に一人の人としての自立の歩みのステップを踏み出すことは難しい。アタッチメント（Attachment/Bonding）は、人生の初段階（乳幼児）の「こころの栄養」<sup>4)</sup>として欠かすことができない、安心感や安全と言われるものを提供するとともに、発達の次段階である「離れる・分離する」ためのストレンクス（強さ・原動力）をもたらすという重要な役割を担っているといえるだろう。

3) Scazzero, L. P. 2003 *The Emotional Healthy Church*. Grand Rapids, Michigan, Zondervan. p. 240

4) 神谷美恵子 2005 神谷美恵子コレクション こころの旅 みすず書房 p. 11



つながりの形成がなされ、その時期を過ぎると、いよいよ離れる・他者との間に程よい距離をとること、つまり分離のプロセスが始めることになる。乳幼児と養育者（多くは母親）との間に、深い愛情に根ざしたつながりが生み出されると、その子は、母親から離れるという感覚について少しずつだがり組み始め、その新たな感覚と自分自身のバウンダリー（境界）に気づき始める。成長に伴い、乳幼児は動きまわる能力を獲得し、母親から少しずつ距離を取り始める。乳幼児にとってその時期は、小さなステップかもしれないが、自分自身の人生を歩むということを学び始める時でもある。その子は、かつては自分の一部（a part of）であった存在から離れ（apart）、“世界”を探索し始めるのである。

## 2) バウンダリーの発達過程① バウンダリーの芽生え

乳幼児期にある子どもは、その思考能力の発達に伴い、彼・彼女を包むまわりの“世界”と折り合いをつけることが少しずつできるようになる。それとともに、“世界”に対して要求を示し始める。子どもは、自分の身の回りにある物が何であるか、目的に応じて、それらをどのように使えばよいのかを認識し始める。やがて、その物について話したり、尋ねたり、要求したりすることが可能になり、時にその物を得ることができないならば大声で叫んだりするようになる。これら一連の行動は、乳幼児が母親から離れた世界についてどのように考えたり、話したりすればよいかについて学習していることを表している。それと同時に、乳幼児は別の方法により、母親からさらに離れるということを経験することになる。

歩行が可能になるということは子どもにとって大きな成長の一步であるが、その一方で子どもは自身の行動の結果として（母親の行動の結果ではなく）躓いたり、転んだりすることを経験する。子どもが転んだり、何かを見つけた（発見！）するとき、その子は、転んだことによる痛みや、新たな発見による喜びを感じるが、子どものその経験を母親（養育者）が共に分かち合うとき、子どもは「価値を抱き大切にすること」や「感情を自分自身の所有物として取め、コントロールする」ための術について学ぶのである。

また、この段階になると、子どもは少しずつ自分

の内に何かをすることができる力があることを認識するようになる。このプロセスは物事を行うための自身の能力であるコンペテンシー（Competency）や目的達成に向かって行動するということの学び始めということができる。このプロセスに伴い、子どもは自分ができていることの中にも限界が存在すること、また時として目的を達成するためには、他者からの助けが必要であることについても学ぶようになる。他者（乳幼児の場合は母親・養育者）から離れて自身で物事を達成し、それに付随する意気揚々とした気持ちを感じるということ、自身の行動に伴う結果を受け入れるという二つの事柄は、バウンダリーの持つ重要な側面でもある。子どもは許されたことについても限界（Limit）が存在すること、また、彼・彼女の“全能感”に対する必然的な結果の存在について学ぶ必要がある。この学びのプロセスにより、子どもは徐々に“世界”と上手く折り合いを付けるための協同のスキルを獲得していくことになる。

## 3) バウンダリーの発達過程② バウンダリーの内在化

次の段階になると、子どもは自身の努力の成果として、若しくは、他者の助けによって、何かを得たいと思ひ、それを実際に得ることができること、しかし一方で、欲するもの全てを得ることはできないという“現実”を学ぶようになる。これは、子どもの内側における自らの欲求に対するバウンダリーの内在化（Internalization）の形成を示している。そして、子どもは自分自身が選択したことに対して責任を負う（結果を刈り取る）ということを知り始める。例えば、もし他児のことを叩くという選択をした場合、本人にとっては望ましくはないであろうが、その選択に応じた結果が伴うことになる。逆に、もし、窓に向かって歩み、外を眺めることを選択した場合、美しい花々を見ることができるといって望ましい結果を得る経験をするのである。これにより、その子どもは、原因と結果（Cause and Effect）という因果関係の法則を認識するのである。平たく言うならば、自分の選択は、自分に喜びをもたらす役割を果たすと同時に、痛み（望ましくない結果）をももたらすことにもなり得ることを知るのである。全ての自らの行動、感情、そして選択を通して、子どもはこれらの事柄に対する責任を負うのは（結果という実を刈り取るのは）他の誰でもない自分自

身である（母親ではない）のだということの理解を増していく、言い換えるならば、それらの事柄は自分自身の領域であるバウンダリーの内側に在るものであり、それらを管理するのをもまた自分自身であるということを経験するのである。

また、子どもは、自身の考えや感情は必ずしもいつも母親（他者）のものと同じではないということも知ることになっていく。子どもは楽しいのでもっと砂場で遊びたいと思うかもしれないが、母親はお昼寝の時間がきたということで砂場での遊びをストップするよう子どもに伝えるというのがその一つの例であろう。もし子どもが、自分の欲求は全て思い通りに満たされるものではないという現実を自分のものとした上で、自らの考えや願望を持つことに自由を与えられ許されていくなれば、自分の考えや感情、選択に対してコントロールを失い制御不能になることなく、それらを自身の管理下に収めることを学んでいくことができる。非常にデリケートな課題ではあるが、与えられた自由（本来、真の自由とは一定の制限〈バウンダリー〉の中にこそ存在するものであると筆者は考えるが）、の中で、その子どもが「自分自身で在る（Who he/she is）ことを許される」と、「必ずしも、事は自分の思い通りにはならない」ということの違いをバランスよく身に付けていく必要がある。これは、自己中心的（Self-centered）になることなく、しかしながらしっかり自分自身をもつ（Have a self）という人の成長発達、特にその社会性、他者との健全な関係性の発達に関するバランスを身に付けることの重要性を意味している。

#### 4) バウンダリーの発達過程③ 分離のさらなる発達

子どもの成長にしたがい、つながること（Bonding）と離れること・分離（Separateness）は相伴ってその子の内において培われて（内在化されて）いく。子どもが4、5歳になると、他者からより円滑に分離することが可能になり、またその度合いも徐々に増していくことになる。その頃の子どもは一人だけでなく、同時に二人以上の他者と関係を作ることができるようになる。遊び仲間ができたり、幼稚園、保育所での友達関係を築くことができるようになり、より多くのことを経験するようになっていく。母親（養育者）という子どもにとって

の中心的なつながりの対象から徐々に離れ、その子の世界はさらなる広がりを増していくことになる。子どもは、つながりの対象から離れ、その存在を探し求めることで自身の気持ちが圧倒されてしまうことなく、半日を園において過ごすことができるようになり、またその中において楽しむということができるようになり、成長していく。

学童期に入り、子どもの思考、行動、感情面がより発達すると、愛着からの分離という取組みも学校というより広い世界の中でさらに広がりを見せるようになる。子どもは、より多くの事柄を自身の管理下に置くことにより、より明確なバウンダリーを持って、それらについての責任を引き受けることになっていく。その後、成長した彼・彼女等は進学することや、仕事に就くことによって、育った場所からより距離をとるようになり（実際、進学、就職のために家を離れる者もいるが）、やがて、自らにとって安全で安心できる場であった学び舎から離れ、“現実の世界（社会）”へと入っていくのである。詰まる所、子どもは、つながりという絆を持ちつつも、そのつながりの相手から分離する（程よい距離を取り、自分となっていく）という能力を発達させながら、他者とどのように人間関係を築き、それを維持していくかという術をその成長とともに徐々に自分のものとしていくのである。これらのことは、つながること（Bonding）と、離れる・分離すること（Separating from others）に関するスキルの発達と、その両者のバランスを上手くとることが可能になるということを通してその子どもの内に初めて培われていく事柄である。

#### 4. バウンダリーの発達のとりこぼし

オーナーシップ（Ownership）という感覚、つまり、自分を所有しているのは自分自身である、自分は自分自身に関する事柄について責任を負っており、自らが所有するものを管理する必要があるという感覚を発達させる（内在化する）ことは、人が健全なバウンダリーを形成するにあたっての最重要要素であるといえよう。一方で、自分自身の考えや感情、態度、行動、願望、選択権を認められる機会が十分に与えられることなく、それらを持つことを許されなかった場合、換言するならば、バウンダリーの発達プロセスにおいて大きな取りこぼしがあった場合、その者は責任（結果に対する責任を持つ）とい

うことに関する真の感覚を発達させることが困難になりやすいと考えられる。そのような人々は、つながるといふことと、離れるといふこととの間で板挟みの状態に陥りやすく、その両者の間で継続的な葛藤を覚えやすくなる。その結果として、彼らは適切な距離をとりながら、他者とのつながりである関係を築き、それを維持していくという、健全な対人関係能力を持つために不可欠である社会性の発達に関して大きな課題を抱えるリスクが高くなりやすくなる。結果として、人というものはそれぞれが、それぞれのバウンダリーの範疇（領域）にある事柄に対して責任を負っているのだということを理解し、その感覚を発達させながら、他者との関係という時に複雑に絡み合う糸を紡いでいくとも言える社会における生活をバランス良くマネジメントしていくことが自ずと難しくなる。

その一方で、他者の感情、態度、行動、願望、選択権を自らのもののように所有しようとする人々は、自身のバウンダリーの範疇を越えて自分の領域外にある他者の領域を侵しているのであり、そのような人々の、他者（の人生）を自分の思い通りにコントロールしたいという強い願望と、他者の分離（バウンダリーを引き、程よい距離を取ろうとすること）への非許容は、つながりという人の根源的部分を破壊する深刻な要因にさえなりうる。これらは、親子関係、友人関係における葛藤、結婚生活の破綻、仕事上での否定的、非生産的な衝突、そして相談援助の実践というコンテキストにおいては、援助専門職に就く者がバウンダリーに関するこの重大な課題を抱え他者との関係に否定的影響を及ぼしている（未解決な重大な課題を抱えている）場合や、自らの問題に対する認識が欠如しているにもかかわらず援助を行おうとしていく場合には、至極当然なことであるが、援助の円滑な遂行のために基盤である援助相手とのレポート形成とその関係性の維持、発展に決定的なダメージを与える主要因となりうる。

このように、未発達なバウンダリーともいえる、バウンダリーの健全な発達のとりにほしは、人の情緒面や他者との関係性の側面に関する様々な問題の起因となりうるのである。以下においては、バウンダリーの健全な発達のとりにほしにより起きてくる

結果としての「実」と考えることができる事柄について Cloud と Townsend (2002)<sup>5)</sup> による研究を中心に見ていくことにする。

### 1) 未発達なバウンダリーがもたらす実

人が健全で明確なバウンダリーの感覚を自分のものとし損ね、それを維持し損なうとき、結果として自ずと様々な問題に遭遇することになる。もし、人が自分自身は何について責任を負っているのか、逆に何については責任を負っていないのかということについて明確に認識できずに混乱を起こすとき、その人は、その実である結果としての根本的な問題にぶつかり、困難を覚えるようになることを考えることができる。情緒的反応としての感情や、行動としての症状とも呼ぶことができる「実」は、じつはそれ自体が真の問題ということではなく、その下に潜んでいるバウンダリーの欠如という真の問題の存在を示しているにすぎない。以下に、未発達なバウンダリーがもたらす代表的な「実」としての症状を幾つか挙げ、それらについて掻い摘んで説明する。

#### ①抑うつ症状

他者との間にほどよい距離をとる（バウンダリーを引く）ことができないことにより、人は抑うつ的な症状を呈しやすくなる。しっかりとしたバウンダリーの設定の欠如は、他者から不当な扱いを受ける要因となり、多くの心身の痛みを経験することとなる。他には、自分を不当にコントロールする相手に対して怒りを感じるものの、それらを適切に表現するのではなく、それらを自身の内側に抑え隠していく対応パターンを身につけた結果として、抑うつ症状が現れることもある。

#### ②共依存

本来は必要不可欠である自分自身の健全性の維持、自身を幸福感で満たすということを深刻なまでに軽視、無視するということが共依存状態にある人に見られる一つの特徴であり、共依存とは、そのようにしてきた人々が、他者の要求に応えるという名の下で身につけてきた不健全な態度、感情、行動のパターンであるともいえる。共依存の関係の中にある人にとっては、たとえその関係にまつわる物事が

5) Cloud, H., & Townsend, J. 2002 *Boundaries: When to Say Yes, When to Say No to Take Control of Your Life*. Grand Rapids, Michigan, Zondervan.



自身に害を与え、自らを傷つけ、自らという存在を擦り減らすことであったとしても、その優先順位は常に他者に関するものであり、これは献身的であるということとは程遠いものである。共依存の状態にある人々は、ある事柄に対して誰が責任を有しているかを理解することが難しく、バウンダリーに関する恒常的な混乱状態にあるといえ、バウンダリーを侵して他者の領域に踏み込み、他者の領域に関することに対し必死に責任をとろう（関わろう）とするが、真の意味で相手に対する責任を果たすことはできず、健全な関係性を築くことは難しい。

### ③アイデンティティーの混乱

アイデンティティーの確立の根幹は、自分という存在は誰でもない自分自身が所有し（自身の管理下に置かれており）、自身が有しているもの（物質的なもの限らず、内面的なもの）についてよく理解していることにある。バウンダリーの感覚が弱く、他者から分離することができずに自身の領域にある事柄に対して責任をとることができない人々は、何が自分自身に属する事柄で、何が他者に属する事柄であるかを理解することが難しい。本来、自身が何者であるかということは、その人が他者と分離するというプロセスを歩むことによつてのみ、初めて徐々に明確化されていくことが可能になるのである。

### ④過剰に責任をとろうとすること・罪悪感

明確なバウンダリーを持っていない人々の一つの特徴として、他者の気持ち、例えば失望感や、行動など、本来であれば責任を感じる（とる）必要のない事柄に対しても責任を感じてしまうということが挙げられる。そのような人々は、自分が他者の求める姿に似つかわしくないと思ったり、他者の求める通りの自分でないと感じるとたちまち罪悪感に苛まれてしまう。他者の機嫌を保つという“責任”を全うすることができない自分は不十分で良くない存在ということになるのである。

### ⑤無秩序とゴール（目的）の欠如

自分自身は何者であるかという定義とも言える、自身に対する明確なバウンダリーを有していない場合、その状態にある人は往々にして、自身の方向性と目指すべきゴール（目的）の欠如状態にあるとい

えるだろう。そのような人々は、自分自身の目的や、何が好きで何が好きでないかなど、自身に関する事柄について自ら選択するということが困難で、他者の言葉に惑わされ易く、自分自身が四散してしまった状態に陥りやすい傾向を有しているといえよう。

ここまで、未発達なバウンダリーがもたらす代表的な「実」の例を幾つかとりあげてきた。紙幅の関係上、5つの例をあげるに止めたが、それらの他にも、パニック症状、激しい怒り（憤り）、受動的攻撃的行動、極端な依存心、恒常的な不安感などが不明瞭なバウンダリーの結果としてもたらされる「実」であるということが出来る<sup>6)</sup>。このように未発達なバウンダリーがもたらす結果は多岐にわたり、様々な形でその人自身、またその人の他者との関係性の構築、維持に否定的な影響を与えることがわかる。殊に、相談援助の実践者（対人援助専門職に就く者）が、自身の内に著しく未発達なバウンダリーという未解決の課題を抱えている（その課題に対する深い取り扱いがなされないままにされている）とするならば、それは援助活動の根幹をなす援助相手とのラポート形成はもとより、ラポートに根ざした健全で援助的な深いレベルでの情緒的やりとり、適切な距離感に基づく健全な援助的關係性の維持は自ずと困難なものとなり、質の高い援助の実践に否定的な強いインパクトを与えるであろうことが考えられる。

では一体、どのような要因が、より適切な、質の高い援助実践のために必要不可欠である明確で健全なバウンダリーの形成、発達を阻害することにつながるのだろうか。以下において、2つの要因を取り上げ、この問いにについて考えていくことにする。

## 2) バウンダリーの形成、発達の主な阻害要因

相談援助の実践者を含む対人援助専門職に就く者が健全なバウンダリーを自身の内に形成することの障壁となりうる主要な要因として、まず、その人の人生における「過去の経験に伴う傷」と、次に、「歪められた思考パターン」との2つをあげるができるだろう。

6) Cloud, H. 前掲書 p.146



### ①過去の経験に伴う傷

人は皆、「どこから自分が始まり、どこまでで他者は終わるのか」ということが非常に複雑かつ曖昧に折り重なっている境界線であるバウンダリーに関して不明瞭な世界における育ちの歴史を抱えている存在とすることができるだろう。その結果として、我々は自分の領域にある自分自身が所有し、責任を負っている事柄、また、そうでない事柄は何であるのかという理解においての不十分さ、欠けた部分を持って成長してきているといえる。

程度の違いこそあれ、我々は、他者から自身の身体や感情、態度（在り方）、行動、考え、能力、選択、欲求、限界に関する領域の「被侵犯経験」を持っており、少なからずそれらを自分自身で所有、管理することを許されてこなかった何らかの「剥奪経験」による傷を負った、バウンダリーの形成、発達においてバランスの欠けを有している者であると言えよう。加えて、「元来我々人間はできることならば自身に関する責任を負うことを避けようとする傾向を持っている<sup>7)</sup>」ため、育ちの中での傷ともいえる過去の経験に伴う傷による深い“うずき”があればあるほど、責任を負うということはより困難になると考えることができよう。

では、バウンダリーに関する傷を負うということはどのように起きてくるのだろうか。通常それは、その人が自分自身について責任を負うことを他者によって妨げられたり、自身の領域にある事柄に対し、それを責任を持って自身のものとして所有することを許されない場合に起きることができよう。例えば、ある親が子どもに対してその子が自分自身で選ぶべき事柄であってもそれを許さない場合や、本来はその子のものではない、親自身の選択や他者の選択に対して責任を負わせようとする（責任を感じさせたり、取らせようとしたりする）場合、それはその子どもを傷つけ、健全な境界線としてのバウンダリーを自分と相手との間に引く（適切な距離をとる）能力の発展を妨げることになりうるのである。

先にも述べたが、我々は皆、バウンダリーに関して少なからずなんらかの傷や欠けを負っている存在である。だからこそ、それぞれが、自身のバウンダリーの未発達な部分について深く自省することがよりバランスのとれたバウンダリーの形成や、成長発

達、また、その傷からの回復のために不可欠なプロセスとなってくる。養育者などからの虐待、様々な形での剥奪行為、過度なコントロール、罪悪感を抱かせるといった巧妙な操作的扱い、これらは全て健全なバウンダリーの発達を妨げる要因になりうると考えられる。過去から（育ちの中）による傷である未発達なバウンダリーは、単なる傷として残るのではなく、その結果（実）として、その人の生活の広い範囲、とりわけ他者との関係性の側面に多大な影響を及ぼすこととなる。

このことは当然ながら、相談援助実践などの対人援助活動に携わる者や、その道を志している者にとっても例外的な事柄ではない。いやむしろ、援助職としての任務を適切かつ円滑に遂行する上で、相手との間に適切で健全な距離を保ちながら、質の高い援助的かつ効果的な関係性を構築し、それを発展、維持させていくために、援助実践者には一同に、自身のバウンダリーの発達という側面についての深い洞察力と、欠けともいえる自身の傷を認識し受容する勇気と謙虚さ、そして成長、回復のための具体的取り組みの一步を踏み出し、そのプロセス歩み続ける忍耐力が必要であるといえるだろう。もし、援助を必要とする者が自身の未発達なバウンダリーに起因し、そのところから派生した課題を抱えている場合（実際、未発達なバウンダリーに起因した対人関係に関する課題は援助の現場において多く見られる）、その相手を適切に援助することが可能な援助者とはどのような者のことを指すのだろうか。相談援助の実践の場では、クリアーかつ健全なバウンダリーを持っている援助者の存在が強く求められているのではないだろうか。

### ②歪んだ思考（パターン）

育ちの過程で経験してきた（過去の）傷の結果として生まれるものが、「歪められた現実」という事柄である。この「歪められた」= Distorted という用語は、心理臨床の代表的な実践セオリーの一つであり、近年その有用性において高い注目を得ている認知行動療法（CBT）において主に用いられるテクニカルタームである。CBTにおいては、現実からずれがある、つまり、非現実的なものの捉え方、解釈の仕方（Distorted thinking = 歪んだ思考）がその人の他者との関わり上や行動上において抱える

7) Cloud, H. 前掲書 p.152

問題の主要因であると捉え、その歪みがほどかれて少しずつ現実的なものの捉え方ができるようになっていくことが問題の解決につながるとし、そのことを治療の主要なゴールとしている。

過去の傷の産物としての歪められた思考パターンが、人が健全で明確なバウンダリーを持つことを妨げる主要な要因の一つであると考えることができ<sup>8)</sup>、それは「自分自身に対する歪んだ思考 (捉え方)」と「他者に対する歪んだ思考 (捉え方)」の2つのカテゴリーに分けることができる。以下において、紙幅の関係上、限界はあるものの、それぞれのカテゴリーに属する幾つかの代表的な歪んだ思考の例を取り上げ、説明することとする。

・自分自身に対する歪んだ思考

“自分のバウンダリー (境界線) を持つことはよくないことである”

バウンダリーの課題に取り組む際におそらく最大の障壁となるのが、その人が自分自身の人生を自由の中で生きようとするに対して感じる罪悪感である。多くの人々があなたは自己中心的であると言われ、他者の感情や行動、選択にたいして責任を負うように教えられてきた経験を持っている。この“教え”は人のうちに不健全な関係性である共依存性を高めることにつながると言えるだろう。バランスのとれたバウンダリーを持つことに大きな課題を抱える人々は、自身の願望や限界に対して正直になることに対して恒常的な罪悪感を抱えている。なぜならそのような人々の多くは他者に対して過度な責任感を抱く傾向が強く、その意味における自由の欠如は、その人々を罪悪感へと導くことになり、その逆もまた然りである。

“私の必要は重要なことではない”

人が自らの必要に対し正直になり、そのことを大切にし、自身の人生について自ら責任を負いつつ所有することができなければ、他者に対して真の意味で自分自身を与え、他者との間に深い関係性を紡ぐことは困難である。自らの必要を認め、それらを大切にし、適切に満たすことと、自らを自由に用いて他者に仕え、関わることとの間には深いつながりがあると言えるだろう。

“私は自分の欲するものをみな手に入れなければならない”

これは、自らを制御不能に陥れる非常に破壊的な、自身という存在に対する歪んだ思考である。人が自らの欲求にたいしてバウンダリーを設定することは、その人が他者に対して「与える」ということを可能にさせる働きを持っており、それと同じように、人が他者から何かを剥奪しようとする衝動への制御力となる。人が他者の限界を認め尊重し、自らの限界をも認めることによる健全なバウンダリーの醸成という観点において、全てのことが自分の思うようには進まない、全ての物が思うようには手に入らないということを経験することは大きな肯定的意味を有していると言える。特に子どもの健全なバウンダリーの発達過程においては重要なことだが、子どもや他者からのバウンダリーを越えた要求に対して、正当な理由の元に「ノー」ということには、その相手の内に自制心を涵養するという重要な意義がある。

“私の必要のみが唯一重要なことである”

先に挙げた、“私の必要は重要なことではない”という例とは正反対の方向性ではあるが、これもまた歪んだ考えの一つである。人が自らに対するバウンダリーを欠くとき、他者の領域を侵しやすくなる傾向は強まり、他者を自らから分離している存在としてみなすことが難しくなる。利己主義やわがままということの真の意味は、他者の必要や感情の拒絶であると言えるであろう。

“私は他者の領域にある事柄に関して責任負っている”

これは、他者を常に未熟な者としてのポジションに追いやる歪んだ思考・信念であると言えるだろう。人は他者に対して果たすべき責任を有しているが、他者に関する（他者の領域内にある事柄に関して）責任を負っているわけではない。健全で機能的であるという観点から、この非常に曖昧で機能不全な思考・信念は歪んだものであると言えるだろう。

“私は全てのことについて責任はない (私は何も悪くない)”

この思考は、人が自分自身の言動に対して責任を

8) Cloud, H. 前掲書 p.153

負っているという現実を否認するものである。つまりそれは、自らの領域内にあることがらとそれらに対する自身の責任への否認と言え、自らの果たすべき責任という荷を負わずに、他者にそれを負わせ、他者を咎めるということは、この歪められた思考、信念に根をなす典型的な例えと言うことができよう。

・他者に対する歪んだ思考

“私が「ノー (No)」という人は私のことを嫌いになる”

他者に自らのバウンダリーである限界を示し、「ノー (No)」ということで、他者の抱く失望感についても自分は責任を負っているという（歪められた）思考を持っている場合、つまり、明確でない曖昧なバウンダリーを有している場合、私たちは他者の憤りに対して恐れを抱くようになり、また自らのバウンダリーを明確にし、大切にすること（自分自身が負うべき責任を負うこと）に対して強い嫌悪感を抱くようになる。人は自らが他者に対して何ができ、何はすることができないかという限界 (limit) としてのバウンダリーを設けることは、他者からの自らに対する拒絶を招くことになるイメージしてしまいがちだが、実は、他者に対して必要な時には正直になり「ノー (No)」と伝えることができる人こそが人々から信頼を得るといことがリサーチの結果から明らかにされている<sup>9)</sup>。もしかすると、リサーチの結果よりも我々の実際の体験のほうがより説得力をもってこのことを教えてくれるのではないだろうか。

“私がバウンダリーを設けると人々は私のもとから去っていく”

幼児、児童期において、その成長に伴って子どもが自分自身というものを確立し始め、自らのバウンダリーを設けようとすることを受け容れられずに、かえってそのことによって養育者側の内面にある課題に根底をなす条件付きの愛（もはやそれは真に愛とは呼ぶことはできないであろうが）に恒常的に曝されていくとき、その経験に基づき子どもは、「自ら」というものを定義し、自らのバウンダリーを設

けていくことになる。その結果として、自分は常に置き去りにされる間歪められた思考パターンを学習しやすくなる。これは健全性とは程遠い歪められた関係性、思考であるが、ともすると、バウンダリーの欠如状態 (Boundaryless) にある人々の中には、この点におけるネグレクトなどの剥奪経験を有している傾向が見られる<sup>10)</sup>。

“もし私が相手のことを喜ばせることができなければ、人は私から去っていく”

他者の抱く感情に関しても自分は責任を負っているという歪められた思考を身につけてきたバウンダリーに課題を抱える人は、他者を満足させ、喜ばせることができないと、その相手との関係が失われるとすぐに考えてしまい、そのことに対して強い恐れを抱く。実際に他者を十分に満足させることができないことにより、その相手が自分のもとを去っていったという経験を持っているのかもしれないが、その経験を過度に一般化させ他者との関係に反映させていくパターン化された他者との関係性は歪んだ思考であるといえる。

“他者は私の事柄に対して責任を負っている”

我々が、他者とは本来自由な存在であり、その人（他者は他者）のバウンダリー内にある事柄に責任を負う必要があるということを忘れ、自分自身の感情や態度、選択についても他者が責任を負っている、負うべきだとみなしてしまう（責任を負うことを強いる）ことは、歪んだ思考であるといえる。

“私が望むとおりにことをしない（動かない）人は自己中心的だ”

この歪んだ思考を持っている場合、その人は、他者のバウンダリーを侵しているにもかかわらず、問題を他者に投影し、他者の領域という自由に対して裁く思いを強く抱き、相手の「ノー (No)」を尊重することができない。

“私に対して「ノー (No)」をいう人は、私のことを愛してはいない”

他者を愛する（大切ににつながる）ということと、境界線という限界を引くということとを一つのこと

9) Cloud, H. 前掲書 p.155

10) Cloud, H. 前掲書 p.155

として捉え、融合できずに、それらを二項対立的に（スプリットさせて）捉えてしまっていると、多くの場合、他者がバウンダリーを示した時や、その一つの表れとしての他者の「ノー（No）」を自身への拒絶や愛されていない（大切にされていない）サインとして解釈してしまいやすい。これは歪んだ思考であるとともに、他者が人をどのように愛し、関わるかという、他者の領域内にある選択の自由という事柄の軽視でもある。この思考パターンを有している人には、他者が限界を示すことを自身に対する意地の悪い行為として捉えようとする解釈の歪みがみられる。

ここまで、未発達なバウンダリーが引き起こす結果について見てきたわけだが、一人の人としてもそうであるが、特に相談援助の実践者には、援助相手とのラポートを築き、それを維持、発展させながら、その果たすべき役割を適切に遂行する上で、援助者自身のバウンダリーの健全な発達がいかに重要であり、援助者自身の質はもとより、その者を介して実践される援助の質の担保とその向上の余地に多大な影響を及ぼす鍵となるということが浮き彫りにされたと言えるのではないだろうか。

## 5. おわりに 課題と提言

第1章でも述べたように、わが国における相談援助実践を含む対人援助専門職のバウンダリーに関する研究は援助者のバーンアウトのコンテキストの中や、援助者自身のストレスマネジメントの視点からのもの、また援助者としてすべきこと、すべきでないことという「援助境界」というコンテキストにおいて、僅かに触れられているというのが現状であり、その研究範囲は非常に限定的なものとなっている。言わば、わが国における対人援助専門職の質に関するバウンダリーの研究は、その草創期にあるといえ、本稿で取り上げたテーマのような、相談援助実践における援助者自身の高い質の担保や質の向上、実際に行われる援助自体の質と、相談援助実践者自身の健全なバウンダリー（境界線）やその発達上の課題をつなぎ合わせるという相関的な観点からの研究は筆者の知る限りでは皆無に等しい。本稿においても、保育、幼児教育の領域のみからではなく、少しその範囲を他の援助専門領域にまで広げた上で、相談援助実践者や対人援助専門職の健全性の

視座から見るバウンダリーに関する国内の研究動向について取り上げたかったが、前述の理由や紙幅の関係上、今回それをするのがかなわなかった。今後は、まず最近の国外での対人援助専門職に就く者、その援助の質とバウンダリーの研究動向を取り上げ、それを踏まえながら、わが国における本テーマの研究に関する方向性への必要な示唆を得つつ、研究を進めていきたい。

このような課題はあるものの、筆者は、本稿において取り上げた事柄により、相談援助実践者の質の向上（高い質を持った援助者の育成）、援助実践の場で実際に展開される援助そのものの質の向上（高い質を有する効果的援助実践）について考える上で、バウンダリー（境界線）の概念が非常に重要な要素となりうることを一定の範囲ではあるが表すことができたのではないかと感じている。その上で、以下に二つの提言を行いつつ、本稿を閉じたいと思う。

1) 「バウンダリー（境界線）の概念は、相談援助実践者の質、援助そのものの質の向上に重要な役割を果たしうる要素であり、援助者の資質、援助の質の向上に関する研究テーマとして積極的にその導入と拡大が検討されるべきだろう。」

先述のように、わが国における対人援助専門職の質の向上、援助そのものの質の向上というコンテキストにおけるバウンダリーに関する研究はその草創期にあると言え、現在のところ、その研究の数、範囲は非常に限定的なものとなっている。草創期とは少々穏やかな表現を用いたかもしれないが、率直に実情を述べるならば、本領域における研究活動においてわが国は欧米から大きく遅れをとっていると言わざるをえない。しかし、この現実的状況を受け止めつつも、肯定的に捉えていくならば、今後、わが国においてもバウンダリーという概念を活用した切り口から相談援助実践者の資質とその援助の質という課題を捉えた「質の向上」のための研究がより多く行われ、拡大されていく、また、これまで行われてきた研究を基盤にしつつ、そこに新たにバウンダリーの概念を加えることによって、より深みと幅を増した援助者とその援助活動の質の向上に関する研究が拡大していくという萌芽的な可能性を豊かに有していると捉えることができるのではないだろうか。



その一方で、わが国の持つ文化的背景、援助現場の実情に十分な理解を示し、配慮がなされた上で研究活動が進められていくことも忘れてはならない重要な事柄であろう。「境界線・自他境界線」などと日本語に訳されてはいるものの、「バウンダリー (Boundaries)」という語彙とその正確な意味が研究者、援助専門職の間でもいまだ広く浸透はしておらず、言わば、「聞きなれないもの」であることや、その概念化、理論化が欧米において先に行われてきた歴史的背景から、ともすると“輸入物”とのレッテルのもと、そのことのみでわが国の文化、援助の現場には適さないとして敬遠されやすい要素を有しているかもしれない。この課題に対しては、わが国も例外ではなく、実はそれぞれの国、文化の中に何らかの形でバウンダリーとは呼ばずとも、そのコア概念は存在し、それが歴史的に重んじられてきたこと、また、援助現場での様々な混乱を整理し、より円滑で効果的 (Effective) な援助実践 (質の高い援助とも言えるだろう) にバウンダリーの概念の理解と活用は非常に有効的な機能を果たすということ、その研究活動を通じて世の中に丁寧かつ地道に伝え、適切な情報を発信していくことが本テーマの研究に携わる者たちに託されている一つの重要な使命であるといえよう。次の提言にもつながるが、その上で、研究の結果をエビデンスとした、より効果的で実用的な相談援助活動の質に焦点を置いた援助者の養成、研修プログラムの開発が積極的に検討されていくべきであろう。

2) 「相談援助実践者の質、援助そのものの質の向上に取り組む上で、援助者養成プログラム、研修等のトータルな教育プログラムの一部としてバウンダリーの概念の積極的な導入、活用が検討されるべきであろう。」

健全なバウンダリー (境界線) の発達形成に基づく対人関係性が援助者の内に内在化されていることと、相談援助実践者の質、またその援助そのものの質との間に深いつながりがあることを今回の文献研究から読み取り、確認することができた。また、本稿冒頭で示したように、人の健全な成長発達のプロセスにおいて、「4つの基本的に満たされるべき必要 (The four basic needs)」がバランスよく満たされ

ていくことが重要であり、このことは対人援助の実際を担う働き人としての相談援助実践者にとっても健全性を維持した援助的援助実践の遂行において不可欠の要素であることが明らかになったと考えられる。特に本稿のテーマとして扱った4つの基本的必要のひとつである「自他境界線の発達・他者からの分離 (Boundaries/Separating from others)」という必要 (必要の充足) は、まず、個別、集団、または地域に対する援助という援助形態の在り方にかかわらず、実際の援助場面の中で展開される援助者と援助対象者との関係性のひとつの表れともいえ、また、相談援助実践における常に大きな課題でもある「距離感」を適切にかつ健全性の中で生み出し、援助プロセスにおいて維持、発展させていくための中心的役割を果たす基盤的要素であること、次に、相談援助実践者と援助対象者との間の身体的距離感は無論のこと、時に複雑に織り成される援助関係における適切な情緒的、心理的距離感の維持という決して容易ではないテーマをも、健全性を持って援助遂行のために取り扱っていくためのキー要素としての機能を有していることが浮き彫りとなったといえるだろう。効果的な援助の円滑な遂行を妨げる最大の要因は、援助者と援助対象者との関係性の問題に起因するともいわれるが<sup>11)</sup>、相談援助実践者の養成段階という早い時期から、また実際に援助を実践していく中においても、継続的に、バウンダリーとは何か、バウンダリーが援助の中で果たす機能とは何か、援助するに難しいと感じる相手との間にどのように健全なバウンダリーを形成し、維持発展させながら援助者としての役割を遂行していくべきか、加えて、自身が実践する援助の質に多大な影響を及ぼすであろう、援助者自身のバウンダリーの発達と、自己の有する課題について深く掘り下げ見定め、示された課題について取り扱い、必要な場合はバウンダリーの再形成、修復のための取り組みをシステムティックなプログラムの元に行うことは、相談援助活動そのものとその働きを担う者の質を高めるための重要な取り組みとなりうるのではないだろうか。

「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>12)</sup> と言われるように、相談援助の実践に従事する者がまず

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

己自身について知ろうとし、自身の発達について深い内省を伴う振り返り、自己理解の作業に取り組むことの意義は非常に大きいと言えるだろう。なぜなら、援助者といっても一人の生身の人間であって、その援助の在り方、つまり、援助プロセスにおける援助対象者との関係の質であり、援助者自身の有する対人関係パターンの影響を大きく受ける、援助対象者との間に生み出される「関係性」に、その援助者の本質的部分とも言える Who she/he is (何者であるのか) が映し出されるからであり、その本質的な部分を形作るに大きな影響を及ぼすと考えることができるのが、援助者自身の育ち、発達であると言えるからである。Corey (1998) は、援助者自身が自らの発達について省みる作業の重要性について「もし、援助者が人生の移行に取り組む援助対象者に対して正直な自己査定を期待するならば、援助者自身もまた、正確な自己査定ができるように最大限の努力をするべきである。」<sup>13)</sup> と述べている。

援助対象者は、人生における様々な課題に関するテーマを援助場面において語るが、その結果、聴き手である援助者もなんらかの影響を受けることになる。その時に、もし援助者が、相手が語る課題やテーマに伴う自分自身の葛藤について気がついていないとするならば、効果的な関わりを通した「援助的な援助」を実践することは極めて難しいと思われる。援助者として効果的で質の高い働きをするためには、自らの人生の発達過程においての経験が援助対象者にたいしてどのような影響を持つかについて気づいていることとともに、援助対象者の人生経験がいかに援助者自身に影響を与えるのかについても気がついていなければならない。援助者がその発達の過程、本稿のテーマに沿って言うならば、自身のバウンダリーの発達とそれにまつわる課題についてよく理解し、また、理解していこうとする姿勢を持つことが相談援助実践者の質の向上、より質の高い相談援助実践のための一つの重要な鍵となるのではないだろうか。

#### 参考文献

- ・ Cloud, H. 1992 *Changes That Heal: How to Understand Your Past to Ensure a Healthier Future*. Grand Rapids, Michigan, Zondervan.
- ・ Cloud, H. & Townsend, J. 2002 *Boundaries: When to Say*

*Yes, When to Say No to Take Control of Your Life*. Grand Rapids, Michigan, Zondervan.

- ・ Corey, M. S. & Corey, G. 2011 *Becoming a Helper (6th ed.)*. Pacific Grove, CA, Books/Cole.
- ・ 神谷美恵子 2005 神谷美恵子コレクション こころの旅 みすず書房
- ・ 小山顕 2012 対人援助者の情緒的・関係的健全性 I 聖和論集第40号 pp. 15-24
- ・ 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.

12) Scazzero, L. P. 前掲書 p. 78

13) M, Corey., & G, Corey. (1998). *Becoming a helper sixth edition*, Brooks/Cole publish company. p. 148