

# 援助職のリカバリー

## 《13》

～「コーチング」と「アサーション」～

袴田 洋子

昨日、無事に大学院を卒業することができました。仕事をしながらの通学与レポート提出は、本当に苦しいものでした。入学し、講義が始まり第一陣のレポート課題が出された頃、あまりのしんどさに、真剣に退学を考えた頃もありました。誰に何と言われようとも、辛いのがから、辞めてしまってもいいじゃないか、しんどい自分の気持ちを大切にしていけないか、と「やめる決断」を自分で肯定しようと必死に考えました。が、初年度の受講料、約100万円を思うと、やめることができませんでした。そして、ほどなく他の同期生も、「何でこんなことを始めてしまったのか、すごく後悔してやめたいと思ったけど、でも100万払っちゃったし、やめられないと思った」と全く同じ思いをしているということを知り、自分だけではなかったのだと、とても勇気づけられました。

やはり、「気持ちを誰かに話してみる」というのは、とても重要なことなのだと、その時、初めて理解できたように思いました。

### 崖っぷちの生きづらさ

相談援助面接の「そ」の字も知らないままに独立開業して、数々の失敗を繰り返しながら、かろうじて仕事を続けていた私は、日々をセキララに書いたブログに思わず多くのコメントをいただいたことで、僅かながらも承認欲求が満たされていきました。そうして、そこから芽生えた少しの自己肯定感、崖っぷちに立つ自分を、少し陸側に引き寄せることができました。

自己肯定感が無い、という状況は、崖っぷちに立っているのと同じです。高飛び込みの選手が、飛び込み台の先端に立っているような、ちょっとでも、

指先で、つんと押されたら、そのまま真っ逆さまに落ちていってしまう状態です。なので、少しの批判や否定でも、ぐらぐらと揺らいで、命の危機を感じてしまいます。ゆえに、とても防衛的になり、攻撃的になります。そんな自分の傾向を薄ぼんやりと認識し始めていたところで、ブログをきっかけに、「こんな自分でも認められるんだ」という思いが、少しの自己肯定感を作り出しました。そして、その自己肯定感によって、陸側に一歩、自分の体が引き寄せられ＝批判を受け止める余裕を持って、その余裕でコーチを雇う＝人の助けを借りてみてまで、自分のイケテナイところを修正したい、という行動選択になりました。

## プロの傾聴・スキル

当時、コーチングを受ける中、プロの「傾聴」を体験し、すごいなあと感じていました。こちらが話すことには、一切の否定が入りません。時には、私の話すことに対し、「それは違うと思うよ」と言いたい場面が、今思えば、かなり多くあったと思うのですが、コーチは、絶対に否定をしません。その徹底した「今の面接（セッション）において、私というクライアントを否定しない」姿勢には、同じ援助職として、本当にすごいなあと思いました。そし

て、そのコミュニケーションの在り方を、真似できるようになりたいと思いました。でも、今だから思うことですが、「真似」できても、それは、「援助」とは違うのです。「真似」である限り、それは、イミテーションの承認であり、肯定であり、「援助」とは違うのではないかと思います。

## 難しいアサーション

という感じでコーチングセッションを受ける中、ある時、私はコーチに、「ムツとすることがあっても、感情的に伝えるのではなく、その場で関係を修復できるような、かつ、相手を攻撃しないような方法で、でも、ちゃんと、自分のつらく思った気持ちは正しく伝える、ということにチャレンジしたい」と言いました。すると、コーチから、「それは、ちゃんと名前がついているんですよ。アサーティブって言うんですよ」と教わりました。そうして、「アサーティブって、なんじゃらほい」というところからネット検索を始め、ある団体のアサーティブ・トレーニングに参加してきました。

アサーティブとは、英語の **assertive** という形容詞で、直訳すると「断言的な」「言い張る」「独断的な」というような、日本語だとちょっと強い雰囲気のある言葉に訳されています。しかし、

コミュニケーションスキルの理論では、「相手も自分も大切にしたい自己表現」と説明されており、援助学の領域では、平木典子先生のアサーションに関する著書が多く読まれています。

「相手も自分も大切にしたいコミュニケーション」「相手の権利を侵害しない限りにおいて、自分の権利を行使する」という概念は、言葉ではわかるけれども、これを実際に、自分の行動・実践としてやるということは、大変に難しいことでした。そして、アサーショントレーニングの講座にかなりの金額をかけて通って、学び続け、「感情の伝え方」を意識していきました。「自分の感情が、どういう名前をつけられるか」ということを常に考えるようになっていきました。

### 自分の「気持ち」を見つめる

もともと、自分の感情をネガティブモードで見つめることに抵抗があまりなかった自分は、アサーショントレーニングにおける「自分の感情は、どんなものなのか」という確認作業は、幸いにそれほど、困難には感じませんでした。アサーショントレーニングを受けながら、人の感情は、ひとつではないこと、両極端の感情が混ざり合いながら一度に生じていること、怒りの感情と思っていること、そのウラには、

悲しみも同時にあったりすること、「できないとは言えない」のウラには、「認められたい」という気持ちが同時にあったりすることなど、「人の気持ち」のうつろい方、生じ方、その、色の変化など、実に多様で複雑な葛藤を帯びているものだとぼんやりと考えるようになっていきました。そして、言葉に出せる気持ちの言葉の他にも、本人でも気づいていない気持ちがある場合もあることを意識するようになりました。

### 「アダルト・チルドレン」説・降臨

そうして、アサーショントレーニングを受けていくうちに、自身の生育歴と向き合う場面がしばしば出てくるようになっていきました。

一度は、片隅に追いやっていたものですが、私自身の親に対する「気持ち」の一部を正面から捉え、なぜ、今、このような生きづらさを感じる「生き方」をするようになった自分になったのか、という視点で、自身の子どもの時代のことを少しずつ振り返る作業を始めていきました。そして、アダルト・チルドレンのバイブルと言われているスーザン・フォワードの「毒になる親」を初めて読むことを選択決めしました。今から、約9年ほど前のことになります。