

福祉系 対人援助職養成の 現場から^{②③}

西川 友理

A先生の魔法の言葉

「…A先生、Eチームの事、どう思います？」

「うーん、あそこねえ…なんだかイマイチ乗り切れてないですね。」

「やっぱりそう思いますよねえ…。」

お昼休みに、A先生と打ち合わせ。ここは、様々な福祉施設職員を対象とした研修会場の、講師控室。A先生と2人体制で、研修講師をさせていただいた時の事です。

講義については、午前中は私が担当、午後はA先生が担当となっていました。お互いに相手の講義の時のアシスタントをしていました。

研修内容は、参加者をいくつかのチー

ムにわけ、チームごとに話し合いなどのワークを行うものでした。そのうちの1チーム、Eチームがどうも盛り上がっていない様子なのです。

「今から10分間、話合ってください」と言うと、各チームが時間いっぱいまで話し込む中、Eチームは数分程度それぞれが自分の意見を出しあって終了、あとは静かに黙って、皆が終わるのを待っています。トイレ休憩中も、お互い言葉を交わしません。さりげなく、しかしお互い細心の配慮をしつつ、苦勞して目を合わさないようにして、気が経つのを待っているように見受けられました。

人間同士だから相性はあるでしょう。もちろん、特に仲良くする必要もありません。

他のグループと比較して、Eチームだけが特別に、年齢や性別に偏りがあったわけではないので、本当にたまたま、話すタイミングが合わず、気が合わなかっただけなのだろうなと思われま

す。それにしても、ワークへの取り組みが不十分だと研修の学習効果も十分に得られません。それに2日連続で行うこの研修、翌日には大型のワークもある予定です。何とか今のうちに、グループメンバーのつながりを作ってもらわないと…。

焦った私は午前の授業中、場が盛り上がるようにとEチームにだけ声をかけたり、ワークの内容を少しアレンジしたりと、なんとか状況を好転させようとしていましたが、どうも効果は薄いようでした。

午後の授業の一つ目のワークで、A先生は行動に出ました。

皆がワークに取り組む中、A先生は、相変わらず盛り上がり欠けるEチームに近づき、何か一言お話をされ、すつ、とその場を離れられました。

その直後、Eチームの雰囲気が格段に良くなりました。メンバーが主体的に動こうとしたり、皆で助け合う雰囲気があったり、表情が動いたりといった行動が見られ始めたのです。

「すごいなあ、A先生！どんな魔法の言葉を言ったんだろう…？」私は驚きました。

その次のトイレ休憩の時、Eチームのメンバーの1人とお手洗いで会いました。

彼女は出会うなりペロッと舌を出し

て、

「A先生に心配されちゃいました。」と笑いました。

「A先生から、『Dチームは、傍から見ると、なんだかワークが盛り上がってなくて、私、心配してます。』って言われて。確かに私、ちょっと踏み出してなかったなって思って、思い切ってチームメンバーに働きかけてみたんです。そしたら、みんな反応してくれて、結構いい感じになって来たみたい。」

翌日のワークもEチームは大健闘。研修後、A先生に言いました。

「Eチームの変化、さすがだと思いました。A先生すごいですね！」

A先生は笑っておっしゃいました。

「いやあ、もう、途方にくれちゃったから、素直に気持ちを伝えただけですよ。」

Bさんの授業態度

最近のBさんは、授業中、こっそりスマートフォンを出して、ゲームで遊んでいるのです。机の隙間からちらちらとスマートフォンの画面が垣間見えます。

ある日の授業後、Bさん呼び止め、周囲に誰もいないことを確認してから、私は言いました。

「この授業、面白くないかな。Bさんがゲームしていたのが見えたから、授業がつまらないんだろうなあと思ったよ。」

突然そんなことを言われたBさんは驚いている様子でした。

「あ…ごめんなさい。」

「うん、授業中、ゲームしているのを見ると、やっぱり辛いよ。授業を聞く気持

ちじゃないですよ、とされているように感じるし。出来れば授業をもっとこうしてほしいという要望とかがあったら、教えてほしい。」

「いや、あの、先生。違うの。…ちょっと、あるゲームアプリにハマっちゃって…ここんとこ止められなくて。」

「え？ そうなの？」

「うん、ええと、だから、ごめんなさい！」

「なーんだ、そうだったの！」

次の授業から、Bさんは授業中きちんとスマートフォンを置いて、積極的に授業に参加するようになりました。

C君の進路相談

就職を決めたい、と言いながら、なかなか踏み出す一歩が見つからないC君。

「C君は、何がしたいの。何になりたいの。」

「わからないんです…。☆☆になりたいと思うけど、それを仕事に出来る自信がないし。だから〇〇の仕事をしようかなと思うけど、それは競争率が激しそうやし。だから△△でいいやと思うけど、別にそんな魅力を感じる分野でもないし。いっそ進学しようかなとも思うけど、そんなお金もないし…」

このフラフラとしたやり取りを何週間も続けているC君は、話すだけ話して、いつも最後に「あーわからん！」と進路支援の部屋から出ていきます。

長らく就職相談に来ているのに、どの会社の説明会にも、就職試験にも、いまだに応募をしていません。

ひと月ほど経った時、私はC君に思い切って言いました。

「何だかC君は、誰かに、『これこれこういうところで働きなさい』って言って欲しがっているように見える。」すると、C君は肩を落とし、困ったような笑顔になりました。

「…うん、そう。多分、そういうこと。」その後、ゆっくり話をすることで、C君は言いました。

「今まで、誰かに言われた通りにやってきたら、それで大体うまくいっていた。高校も、大学も、俺の偏差値ならココ！って、学校に言われた所や、友達と同じような所を選んできただけやし…でも、就職って違うでしょう。本当に、自分で決めないといけないでしょう。これは難しいですわ。」

それを受けて私は言いました。

「…誰かに決めてもらったら、うまくいかなかった時にその人のせいにも出来るし、って感じ？」

「そう！！正解っ！！」

と笑いだしたC君…やがて笑い終わり、ぼそっと言いました。

「あー…責任とりたくないだけやねんなあ、俺。自分で自分の人生の責任をとるのが怖い、みたいな？それではあかんってわかってるんですよー…」

「ふうん。…C君がやりたいこととか、したいこととかは、あるの？」

「やっぱり☆☆で働きたい。でも自信がない。そんな大それた仕事、自分に出来るかなあ、と考えると…」

☆☆は、C君が最初に言っていた志望分野でした。

私は少し考えた後に、ゆっくり言いま

した。

「…これは、本当に個人的な意見だけど。私はC君が、☆☆で働いたらいいだろうなあと思うよ。今までC君から聞いた話を総合すると、その仕事に就いたら、C君も、C君の周りの人にも、いい影響を与えらると思う。でもそれは、私の勝手な妄想みたいなもんやけど。」

C君が言いました。

「本当に？本当にそう思う？」

私が言いました。

「本当にそう思う。でもこれは、私の思いだけで、決めるのは、C君やで。」

C君はわかっている、とでも言いたげにうなずき、その日のうちに☆☆の分野のある会社の説明会にエントリーしました。

そして就職試験。結果は、不合格でした。C君は、私のせいにはしませんでした。

「次行こ、次。次はココ！」

明るく言ったC君は、同じ分野の会社を数社受験し、最終的には、内定を勝ち取りました。

Dさんの思い

Dさんは、友人たちから「ホトケのDさん」と言われるほど、穏やかな学生です。私はDさんと面談中に、

「…Dさんって何だか、穏やかで、心の根底がとても安定しているように見えるねえ。」

と言いました。するとDさんは、

「いえ、あの、そんな、ありがとうございます。」

と、謙遜したようにかぶりを振り、穏や

かな笑顔を見せます。そういう態度がますますホトケなDさん。私は、重ねて言いました。

「小さい頃から、愛されてきちんと育てられて、安定して生活してた…っていう感じがするなあ。」

すると、Dさんは、えっ、というような顔をしました。

「確かに、小さい頃は幸せだったかもしれませんが、物心ついた頃からは、結構うちの家、波乱万丈やったんですよ。」

いつもと変わらない笑顔のDさん。しかしその口調からは、

(すごく大変だったんだからね、私。そんなふうに、何にも考えず生きてきたんじゃないんだからね！)

とでもいうような、ほんの少しだけ、私に対する非難めいた思いが感じ取られました。私は慌てて言いました。

「ええっ、そうなんだ！…ああ…ええと…乗り越えた、という感じかなあ…？」

「うん。そうですねえ…乗り越えましたねえ。生き抜いてきたというか。うん。乗り越えましたよ。」

噛みしめるように言う、Dさんです。

「そうか。ごめんなさい、勝手に想像して、解ったような言い方をして。」と謝ると、

「うん。いえ、穏やかで言われたのは、嬉しかったですし。…うん、色々あって、私、そういう風に言われるくらい、乗り越えて来たんだなあ、って今、思いました。」

「素直な思い」の力

学生や受講生などに対して、変化を起こさせようとして、ああしよう、こうしようと様々に策を弄します。

授業はその最たるもので、学生が気付くきっかけを作ろうと、あれこれ手を尽くして授業構成をします。

しかし、どんなに構成された授業や、すばらしい面接テクニックよりも、「相手に対して、素直に感じた事を言う」方が、大きな力を持つような事が、とても多いと思います。

上記したA先生の行為は、まさにそれでした。素直な気持ちを言われたEチームのメンバーにとっては、客観的な視点で自らを振り返るきっかけになったのではないかと思います。

自らを客観的に見ることが出来て初めて、見えて来るものがあるようです。

そしてもう一つ、今この日本文化の中で生きていると、「相手に対して素直に感じたことを、穏やかに伝えあう機会」が少ない、と思います。素直な思いを誰かから表出されるような、あるいは自ら安心して表出出来る様な環境が少ない、とも言えるでしょう。そのためでしょうか、私が素直な思いを伝えると、相手は大体、一瞬、驚いたような顔になります。

例えばBさんは、私の発言に対して、大変驚いたようでした。たぶん、そういう声かけのされ方を、あまりされた事がないのだろうと思いました。

本当のところを言うと、Bさんがゲームをしているのを見た瞬間には、「あっ、授業をサボって遊んでいるな」と思いました。だけど、それはBさんの行動や思いを無視した、勝手な決め付けです。相

手の行動や思いを決め付けず、事実として「私は嫌な気持ちになった」と言う気持ちだけを素直に伝えたほうが、効果的だろうなと思ったのです。

素直な気持ち=安心しているよ、 と言う自己開示

この連載の20回目にアサーションやIメッセージについて、またそれらを実施するにはムラ社会的なメンタリティを持つ多くの日本人にとっては、結構難しいことだという話を書きました。

あの時に書いたように、正直に言うと、相手に素直な気持ちを伝えること自体、私もいまだに少し緊張します。自分の気持ちの生々しい部分を、わざと相手にさらけ出すことになるからです。これはほんの少し無防備すぎるくらいの態度だとも言えるかもしれません。その分、素直な気持ちを伝えることはすなわち、「私はあなたとの関係に安心しているよ」ということを相手に伝えるメッセージになっているのだと思います。

そのメッセージは、「私は安心しているのだから、あなたも安心しなさいよ」という意味ではなく、「あなたがどう思っているかわからないけれど、少なくとも私はあなたとの関係に安心しているよ」という意味です。

それを受け止めた相手は、安心する義務はないけれど、安心してもいいのだ、とは思えるのではないかなと思います。

その結果、BさんやC君のように、人によっては安心して自分の素直な気持ちを語り始めるのです。感情的になるの

ではなく、冷静に、素直に、気持ちを語り合うと、問題が解決に近づいていきます。

とは言っても、相手に対する信頼さえあれば、いつでも、どんなときでも、素直な気持ちを言えばいいというものではありません。

素直な気持ちを言うためのお作法

例えば、最初のDさんの笑顔に嬉しくなった私は、感情のままに素直な思いを発し、Dさんに関して私のあずかり知らないところまで勝手に想像し、心のデリケートな部分まで触ってしまったのだと思います。

自分の気持ちを素直に伝える事は、自分自身を相手にさらけ出す事と同時に、相手の生々しい部分を刺激することになり得ます。経験上、相手にとっても、自分にとっても緊張が走る可能性が高いと感じます。いくら相手を信頼しているという気持ちからであっても、それを聞いた相手の内面がどう変化するかという事を思いはからず、ただただ素直な思いを口にすると「無神経」になりかねません。

また、素直な気持ちを伝えるという事は、相手に感情をぶつけるという意味でもありません。感情をぶつけるのは、ただのぶつける側のわがままです。

自分の素直な気持ちを手のひらに載せて、相手に差し出すように伝えることが大切だと思います。

そのためには、今この感情を相手に伝

えていかどうか、よく状況を考えて、注意深く差し出す必要があるように思っています。

私は、Bさんの時も、Cさんの時も、よくよく考えて注意深く自分の気持ちを差し出しました。しかし、Dさんの時のように、明るい気分でいると、調子に乗ってしまう時があるようです。

「素直な気持ちを伝える」とは、ただ正直に思うままを言えば良いということではなく、大変色々なことを思いはかって、勇気を出して行う必要があるようです。

素直な気持ちを相手に伝えるには、相手に対する思いやりなどの社会性やお作法が必要なのかもしれません。

傷つけることもある ということを受け入れる

ただ、どんなに相手を思いやって考えたコミュニケーションでも、相手を傷つけたり、自分が傷ついたりする事はあります。自分の素直な気持ちが思いがけず相手を傷つける時はあると思います。

人はそれぞれの感性が違うから、そのような事がおこるのは当たり前です。

わかりやすい所では、自分と相手の育ってきた環境や文化、世代の違いなどが大きく影響します。

極端な例ですが、ふくよかな女性を見て「体が大きいなあ、しっかり太いねえ。」などと言うことは、今の日本では失礼とされていますが、モーリタニアやタヒチなどでは最大級の褒め言葉です。太っている女性が美しいという文化が

あるからです。

高齢の女性が20代の女性に「もったいないわ、早く結婚したほうがいいわよ」と言うのはたとえ相手を思いやった親切な気持ちであったとしても、今の時代、セクハラと言われる可能性があります。

そういった行き違いや、思い込みからお互い傷つくことはよくあります。

しかしそういった傷つきは、豊かなコミュニケーションの恵みにかかる「税金」のようなものだと私は思います。失敗や傷つきや苦みがあることで、よりコミュニケーションが豊かになると思うのです。豊かなコミュニケーションという富を得ようとする、それに伴う痛みという税金も増えます。

税金を払いたくないから稼ぎたくない、というのは本末転倒です。その痛みの節税対策が「お互いへの思いやり」だと思うのですが、それにしたって税金はゼロにはならない、と割り切る必要があると思います。

適切でない形で素直な思いを伝えてしまい、相手を傷つけてしまったら、また素直な気持ちで、悪いことをしたと思っていることを伝えるといいと思います。それも不適切なら…そのやり取りそのものから、得るものは大きいと思います。

アドバイスとして表出する 素直な思い

社会福祉士や保育士の相談援助に関する勉強では、「こうしたらいい」「こ

うする方がいい」「こうすべきだ」などとアドバイスをすることは注意深く行った方がいい、とされています。

本人の心や体、環境などにまだその準備が整っていないのに、アドバイスをしても相手の耳に入っていきません。また、たとえ準備が整っていたとしても、人から言われたことをするのと、自分で決めたことをするのでは、物事に対する向き合い方が違います。それにもかかわらず、アドバイスをしたくなるならば、どうぞ細心の注意を払って行いなさい、と書かれているテキストが多いように見受けられます。

以前、知り合いの臨床心理士の方が、「相手の話を色々聞いて、とにかく聞いて、しっかり聞く。その上で、心に浮かび上がってきた『こうしたほうが良いと思うって言ってしまいたい』という気持ちを、我慢して我慢して、とうとう最後に、控えめに、そおっとIメッセージで出した『私からのアドバイス』が、相手にもものすごく響くなあ、と感じるよ。」とおっしゃっていました。

アドバイスはIメッセージではないけれど、このような時のアドバイスは、いわば自分の気持ちがこもった素直な気持ちが「アドバイス」というかたちで表出したものと言えます。

だから、それまで話をしてきた関係性が基盤となり、強く相手に響くのでしょう。

素直な思いを伝えあう 人間関係の積み重ね

長らく、「自分がやっていることは、福祉的支援か、教育的支援か」という悩みがあったのですが、このところ、そういう言葉にとらわれること自体がおかしいのかもしれない、と思うようになってきました。

もちろん、福祉的支援と教育的支援では、お金の出所や社会的役割というものが明確に違うことは解っています。

しかしそれとはまた別に、福祉と教育は、どちらも根本的には「与える」ものではなく、「関係性の中で生成されていくもの」だという事を、言葉だけではなく、日々の仕事の中でひしひしと感ずるようになって来たのです。

この文章の中で使っている「素直に気持ちを言う」という行為は、現在の日本において、特に大人になるにしたがって、あまり主流でないコミュニケーションになっていきます。相手のことを思いや

りながら素直な気持ちを伝える事、ひいては「素直な気持ちを伝え合う」事は今やこの国の文化で生きる人々にとって、どちらかといえば難しい事です。その中で「素直な気持ちを伝える」という事の意味を理解しているからこそ、「戦略的な作戦として」行ってしまう時もあります。

しかし本来、素直な気持ちを伝え合う事は、人間関係を生成する上で、とても基本的なコミュニケーションであるはずです。

お互いの傷つきを恐れず、だけど相手と自分を思いやって、コミュニケーションをすること。

とても基本的ですが、この大切な「経験」の積み重ねの中で伝わっていくものの重みを感じるようになってきた、今日この頃です。