

障害者福祉援助論

- これから現場に行くあなたに！ -

第2回

違反は健康的なのか？

千葉 晃央

前回は心理、生理、社会の3つの視点を援助職が持つことの大切さについて、書きました。今回は人が行う、エネルギーや表現の発露、その方法について取り上げます。

違反は健康的？

クラスに髪の毛を染めている学生がいる。そんなことが私の学生時代にまわりでありました。当時は、その人はヤンチャ系とされていて、周りからも一目置かれていました。それは、どちらかというと困った存在として位置づけられている印象がありました。先生たちも実際に校則違反であり、「風紀の乱れ」などといって対処に困っていた様子もありました。また、その人に対して学生同士の中でも「少し怖い」というか、「普段どういう感じの人なんだろう」と構えてしまうところがあったように思います。でも、知り合ってみると意外と友達思いだったこともありました。

ところが、こうした対人援助の学びをして、援助職の方々と出会い、あれこれ話すと「髪染めて

る？おお健康的だね！」と話しているではありませんか！はじめは頭に「？（はてな）」が浮かびました。しかし、発達心理学等の思春期、青年期の発達課題を知ると「なるほど」と理解できていったように思います。具体的には、自らの存在意義（アイデンティティ）を求める発達課題に直面することも多い時期であること、親からの巣立ちの時期でもあること、異性を意識する時期であること、外見へのコンプレックスを感じやすい時期であること…などです。それらを念頭におくと、確かに健康的？という根拠が分かってきます。また、こうした（髪を染めるなどの）行動化をしないで時間を重ねていくケースの中に、年齢的に遅すぎる行動化や歪んだ形での行動化…？と思うことがあったりもします。今回はこのあたりを取り上げます。

体に出るか？

「身体化」

行動で出すか？

「行動化」

言葉で表現するか？

「言語化」

人は当たり前ですが「動物」です。動くモノなのです。では、どう動くのか？どんな風に動くのか？がポイントになってきます。人は自分の思いや願いや欲望に基づいて、何かアクションをしよう、またはせざるを得ない状況に必ずなります。簡単な話で言いますと、おなかがすいたら食べなくなる。「欲求」ともいわれます。目の前に食べ物があると手を伸ばしたくなります。でも現実場面では、食べてはいけない状況もあります。その食べ物が他の人のものであったり、まだ授業中であったり…。その時は我慢をします。食べたくてもその欲求を抑圧する。でも、その「気持ち」、「思い」は存在します。我慢だけで収まらないこともあります。時にはその行動をしてしまうこともあります。また、その我慢が巡り巡って体に表れることもある。でもその思いを言葉で表現することで結構満たされることもあるといわれています。

行動化

最も原初的な手段が「行動化」です。おなかがすいたら食べる！行ってみたいから歩き出す！欲求を行動に率直に出すことです。心にあるものや頭に浮かんでいるものを実際に行動にうつす。「ただし社会のルールに反しない限りでは…」という注意書きが付きます。

「髪の毛を染めたい」という気持ちを実現したのはとても素直なことです。自分のそうした願いに伴う行動を自分自身に許している人は、他の人も自由にしていることを許すことができるともいわれています。人は自分が我慢をしていると、我慢をしていない人にやさしくできません。「私がこれだけ我慢しているのに！」「私はこれだけ頑張ってきたのに！」「苦勞もしないでラクしやがって！」と、どんどん意地悪になります。日常から、我慢とを感じる時間や行動は多くならないよう気を付け

なければなりません。心理学では「アイムオーケー、ユアオーケー」を目指すという言い方で整理されていたりします。

身体化

「したいのにできない」そんな気持ちがある程度は抑圧して、ないものとして扱うことができるかもしれません。しかし、そのエネルギーは一定量を超えるとどこかに向かうとも考えられています。つまり心理的なストレスに端を発する身体的（精神も含む）な症状です。様々な病気の原因の説明で、「心理的ストレスもひとつのきっかけになることがあります」と書かれているのをみませんか。「～したい」というような思いは表現やその発露がないと自分（の身体）に向かうといわれています。不登校の子が朝起きるとおなかが痛くなるという心因性の症状に代表されるように、エネルギーの抑圧による過負荷状態です。「行きたくない！」けれども「行かないといけない」という葛藤状況は「行きたい」と「行きたくない」の両方の願いがかなわない状況としてあるといえるかもしれません。そうした思いが行き場をなくすと自分の体に跳ね返ってきます。「ストレスの多い職場で体を壊す」なども聴くことがありますね。もしかすると体が壊れることで、そこからの日常の変化を生き物として無意識のうちに狙っているのかもしれない。症状が出たことでその場を離れられるという利得があります（疾病利得）。サーモスタットのような自衛機能かもしれません。逆に、体調がすぐれない時は、過剰なストレス状況が自分にはないか？を見直すことも必要になってきます。でも、そもそも体に出る前にできることがないか？というのが次のところです。

言語化

以上のような状況で、より健康的なのは言葉にすることです。これは動物の中で、人間がとてつもなく発達させた部分です。感じていることを言う、願いを話す、夢を語る…。言語で表現することが、肉体的にも健康的ですし、社会的に許容される行動選択という意味でも大切です。我慢するのではなく、その気持ちを話す。「こういう気持ちでいます」ということを伝える。第三者に「私も同じです!」と言ってもらったり、「気持ちわかります」と言ってもらったりすることも大切です。そのために援助職はいるのです。なおかつ、お金をもらって存在するのです。その人には話す人もいないこともあるからです。そんな状況で永久的に過ごすおそれもあるのです。まずは一時的に2者関係を援助者と構築する。二人という関係を安定させて、それを基礎に、より広い関係を構築し、

最後は社会につながっていただくことが援助職の目指す目標です。人間は社会的な動物（リストテレス）ともいわれる所以です。

言語化の場面を増やすにはどうしたらいいのか。まずは単純に話そうと思える場面があることです。時間的に余裕がある様子が援助者にある。その様子が利用者さんに伝わるのが大事です。ですので、不要な業務はできる限り減らす努力が日常的に大事です。余裕とか予備力とでも言いましょうか。常にエンジン全開で走っている状況では話しかけもしにくいです。また突発的な状況に対応もできません。それを防ぐためには、上司や他のスタッフが一定サポートできる状況を常に作っておくことも工夫の一つです。



泣くのも大事!

話す環境、あなたも環境

リラックスした場面の演出も重要です。さらに、渴きや空腹を満たす、飲食を共にすることは心の余裕を生みます。また援助者と利用者の共有体験にもなりますし、その共有体験をベースに支援は行われます。ちょっとしたことから構いません。一緒に駅から自宅に行く道中を共有したり、家庭訪問であったり。こうした共通の経験が援助者の声に耳を傾けるきっかけにもなります。植物など緑の多い環境やリラックスできる音楽、自然音も助けになることもあるでしょう。

また、かかわってからすぐに短期間での成果を求めすぎること危険です。ソーシャルワークはプロセスです。人間をそんなに簡単に変化、むしろ操作できると思うこと自体が危険な考え方です。そして何より大切なのは話したくなるような相手か？というところです。このあたりはまた深めていきましょう。

今回は3つの手段を人がとることを確認しました。特に身体化よりは行動化、言語化が多くある方が望ましいことが伝わればうれしいです。

なかには言語が苦手な方もおられます。その場合は、そのかたの行動の意味を理解できる援助者になることもより求められます。そのためには家族や長くかかわっている支援者等にきくと、「こういう動きのときはこういう気持ち」、「こういう短い発声の時はこういう意味」など分かっている方が必ずいます。その人たちからしっかり聞いておくことで行動の理解の助けになります。

また、言語を補助する写真、絵、コミュニケーションボードなどを用いることも当然役に立ちます。発話がほとんどない方もおられます。その分、いろんな場面で我慢していたり、周りの人に先回りしてかかわられてきたりすることもよく起こります。つまり本来以上に被支援者になってしまっ

ている状況に出会うのです。その時には、ご本人の意向を聞く努力、また代弁をする努力も突き詰めなければなりません。

今回は事例をもとに考えてみたいと思います。

BACK ISSUES

「障害者福祉援助論」

1.福祉の独自性とは

対人援助学マガジン 43号

2020年12月

「援助職の未来 1~2」

対人援助学マガジン 41~42号

2020年6月~2020年9月

「対談企画 教育と福祉の連携を模索する」

対人援助学マガジン 16号

2014年3月

「障害を持つ友達と過ごすとは？巻末座談会」

対人援助学マガジン 6号

2011年9月

「1 工程@1円~知的障害者の労働現場 1~40」

対人援助学マガジン 1号~40号

2010年6月~2020年3月