

障害者福祉援助論

- これから現場に行くあなたに！ -

第6回

不安への対処を理解する

千葉 晃央

連載タイトルを『障害者福祉援助論』と銘打っていますが、あくまで私風です。その根本には『人間理解』を置いています。そのために役に立つ道具（考え方や理論など）を先人たちは残してくれました。今から現場に行くあなたにむけて、今回も始めます。

自分の不安に対処をしていることへの理解

心理的メカニズムを説明する考え方に「防衛機制」というのがあります。前回も登場したフロイトの精神分析の領域から生まれた考え方です。人はいろんな不安な場面に遭遇します。自分の思い通りにはならない、厳しい場面も少なくありません。そんな時に、自らの意見を表明し、周囲からの理解と賛同を得られて、自分が望んだような状況の変化が起こる…。そんな場面は多くはありません。若い頃は特にそうです。私は若い時に「ま

ずは10年頑張りなさい」や「人は『私は理解されていないんだなあ』と思いながら10年ぐらい過ごすものだ」と言ってもらったりしながら「そんなものかな」と思って、なんとか過ごしました。そのうちに、いつの間にか10年を超えていました。その途中ではこうした不安な場面も（支援の上でも、職務の上でも、個人の日常でも）多かったです。その時に、今起こっている状況や、利用者さんを理解するときに、この防衛機制がとても役に立ちました。そんな10年のためにも、ここでは防衛機制をきっかけに話をします。

人は思い通りにいかないというような「不安」に直面した時に、傷ついたり、落ち込んだりします。それは当然です。ですが、心に余裕がない時は思った以上に傷ついたり、落ち込んだりしてしまいます。そこで、人はそんなことにならないようにいろんなことをして乗り切ろうとします。そのよくある対処方法をまとめたのが防衛機制です。防衛機制にはいくつか種類があります。心理学領域ではここでは取り上げられないぐらい膨大な数

が位置付けられています、そのいくつかを取り上げて話を進めていきます。

やらなくてよかった、だってどうせ…

「私は顎関節症だから、やってもどうせうまくいかなかったに違いない。うまくいってもそんなに今と生活は変わらないのでは…」これは私自身の経験です。実際そうなのかもしれないし、そうでないのかもしれませんが。試験前に、顎の治療のために病院に通い、マウスピースまで作っていました。今思うと、勉強に集中できない理由を探して病院に通っていたのかもしれませんが。だから、うまくいかなかったのだと、チャレンジしたとしてもその後起こることは大したことはない…と。よくある例え話があります。

「木の高いところにおいしいそうなぶどうが実っています。あそこにある手が届かないけれども、おいしいそうなぶどう！とれなくてくやしい。だから、あれはどうせおいしいそうなだけで、味は酸っぱくてよくない！と思うことにしよう！」

人はこうして、できない、できなかった合理的な理由を何とか仮にでも見つけて、できなかった自分を受け入れようとしたりしませんか。そんなことをいっているのが、防衛機制的な「合理化」という心の動きです。「できなかったのはあなたの努力不足…」と思ってばかり、もしくはいわれてばかり、もしくはそう思われているのではと勝手に自分で思ってしまっただけではつらすぎる。これでは、自分が到底持たない。だから、こんな対処も時にはしながら、人は何とか生き延びる。そんなふうにして、次に切り替えることも、人の反応としてあります。そんな整理を防衛機制ではしました。

支援の場面でも、こういう様子の方に出会うことがあるかもしれません。「どうせ、あんなことし

てもたいしたことにならないし…」こんなセリフの根底には不安があったり、それができなかったとしても、何とか乗り切ろう、傷つきを少なくしてこれからも平静に物事に向き合おうとしていたりする気持ちが働いていることがあります。それも援助者は理解しておきましょうね！ということです。これが理解できたら、相手を受容しながら、目先の相手の方の行動だけにとらわれることなくかわり続けることに注力することができる。そのきっかけにもなります。

実は、私の方が嫌っている

「私は嫌われているからなあ」そんな言葉に出会うことがあります。自分自身もそんなことを言ったり、思ったりしたことが当然あります。そんな言葉の裏にはこんな心の動きがありませんか？と思わせるのが防衛機制的「投影」です。本当は自分がそう思っているのに相手がそう思っていることにする、そんなことない？といっているのがこの「投影」です。

私は嫌われているから…ではなく、私が相手を嫌っている。支援の現場では「どうせ、嫌われているし」そんなセリフが聴こえてくることもありました。相手を嫌っている自分に直面すると、自分に2度がつかりします。1度目のがつかりは、うまくいかない現実と直面することです。2度目のがつかりは、その発端として自分が相手を嫌っているという自分自身が発端かもしれないことです。しかもその根拠が些細なことであったり、思い過ぎだったりするかもしれない。理由もなかったり、それは自分がビビっていたりするだけかもしれない。それが2度目のがつかりです。心の中で相手をそんなに根拠なく嫌って、不安を感じ、リアルなコミュニケーションでもうまくいかない現実。それよりも、相手が自分の事を嫌っている！

としたら、自分自身が守られる。自分のせいではない！相手のせいにはできる。こんなことも無意識でしながら人は自分を保っているかもしれない…。利用者さんが、あなたを嫌っているのではなく、あなたが嫌っているのかもしれない、そんなことも自分に問う姿勢が求められます。

過去のデータから、よりよく対処…？！

あなたが相手を嫌う。その背景には支援者自身が似たような経験を過去にしている、その経験を不安だから引っ張りだしてきて、今回の場面に生かそうとしていることも考えられます。ある場面で、どう判断していいかわからない、情報が不足しているときに過去の似たような経験をみつけてその経験からの情報で補う。そんなことも起こっているのではないかとされています。仲いい友達と雰囲気似ている人とは親近感を抱きます。父に苦手意識がある方は、父ポジションを喚起する人に出会うと不安に感じてしまったりすることもある…。

うまくいってない場面が、現在のお互いのやり取りで形成された状況だけでなく、それぞれが持つ過去の体験も反映されている可能性もあることも考えなくてはなりません。こういう「投影」「投射」といわれる今ここで起こっているものではない何かを相手に向けて投げたり、重ねたりする心の動き。ここからは現状を複層的に、多面的にとらえる必要性に気づかされます。利用者さんも今ここでのやり取りの中からのアクションだけでなく、ご自身の過去の経験からそのような行動をすることもできるかもしれない。その結果、援助者にそういう行動をしているかもしれない。その可能性もあるということも知っておかなくてはなりません。

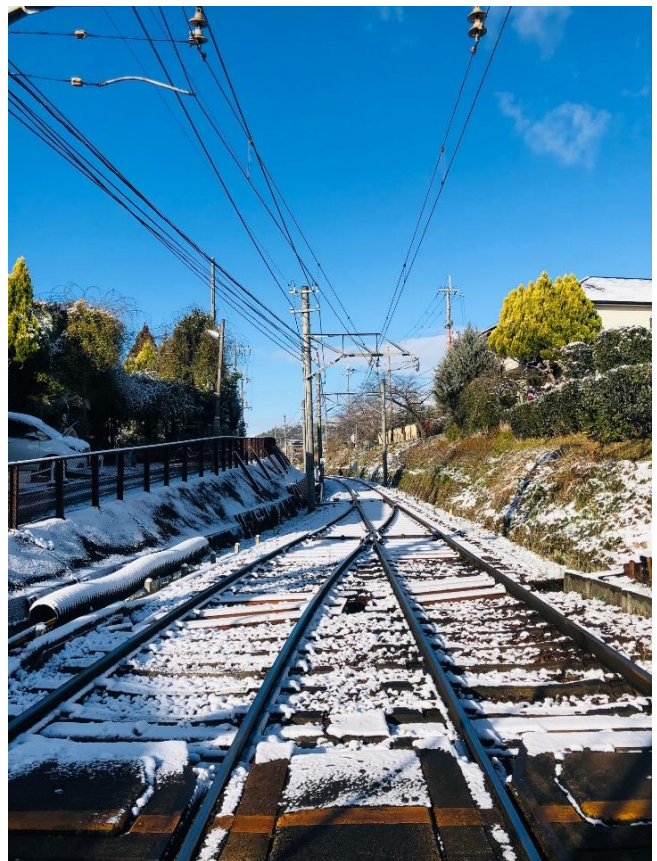
少なくとも援助者は自分におこる過去からの影

響は十分に理解しておくこと、そしてその努力を継続することが求められます。自己覚知といわれるところですね。

「ちゃんと言いましたよ」で済むのではなく、相手に伝わること、相手がきいて能動的に動こうと思えるようなことに自分の動きが繋がっているか。こうして、今だけではなく過去の体験も影響しているかもしれないことをわかっておくことで役に立ちます。合わせて、支援者自身が自分の何が影響しているかもしれないとも考え続ける…。この両方が支援者には求められます。

千葉さん、やって！

「それとって！」ご本人ができる事なのに周囲に求める。防衛機制の「退行」というのはこの辺りの事です。「赤ちゃん返り」ともいわれますね。



年齢以下の幼い話し方をしていたり、支えてもらう必要もないのに引っ付いてきたり、できていることをできないといたり、しなかったり…。こういうことも、不安からそうしていることがあるといわれています。

ここまでではなくても、余裕がなくなると、できることでも、自らする意欲がわからないこともありますか。「しんどい」と言えて言語化できる状況があればいいですが、立場や役割的にいえないとなると、行動に出る、出てしまう。それもよくある。そんな時に誰かがいて、少し手を差し伸べてくれると、また自分でできる。いわば心のエネルギー切れ状況なので、エネルギーの補充をもらう。親や家庭はよく安全基地やエネルギー補給基地に例えられます。こうした大切に、親切に、丁寧に接してもらうことが、また取り組もうという意欲になる。大切にされた人が他者を大切にできるという言葉にも通じます。そのこうしたいわば親切の貯蓄や相互交換は、社会のあらゆる場面で日常的に行われている、そんなことまで思いが広がる視点です。

嫌いな相手に、丁寧に接する

こんなことをしたことはありませんか。苦手な人に、それとは逆の態度をとることで切り抜けようとするのを防衛機制では「反動形成」として整理しています。

関係ができていかなと思っていたら、急に来なくなる。周囲の方にきいてみると、陰ではこんなことを言っていたよ…と後からきいて、実はケースの人が合わせてくれていただけ、むしろ苦手だから丁寧だったのかも…と思ったことは援助者ならあるかもしれません。

これは心で思っていることと、行動とが真逆です。キャビンアテンダントさんのお仕事から生ま

れた、心では腹が立っても、丁寧に接しなければならない労働状況を指す「感情労働」とも重なる状況です。こうして、思っていることを心の奥に抑圧（これも防衛機制）することで行き場を失った思いはどこに向かうのか？時には体に向かって心身をむしばむことも。時には、羽目を外し過ぎてしまったり、他の場面で周囲に攻撃的になってしまったり。以前の連載で取り上げた「身体化」と「行動化」ですね。そんなときこそ「言語化」の場面も作っていくのが支援者の役割でもあります。

「嫌いな相手に丁寧にする」ことはそうすることで早く片づけたいのかもしれませんが、しかし、丁寧にすると相手も、それまで以上に求めてくることがあります。もっともっと丁寧に扱え！とか、他の場面でも丁寧に！とか。これでは、願いと逆の展開です。やはり、社会的に容認される言語化や行動化での対処（アサーションのテクニックが役に立つこともありますね）が求められます。

丁寧だった利用者さんが来なくなった。そういう時には支援者はショックです。現実には、こういう思いがあったのかもしれないのです。それに気づくことができれば、また自分を鍛えなおすいい機会が巡ってきたととらえることもできます。

（あれっ、こないだのことはなかったの…）

受け入れがたい現実、不快な体験を認識しないようにする「否認」も人は不安からすることがあるとしています。忘れたふり、わかっていないではなく、わかってはいる。でもそれに今向き合うのはつらすぎる…。根底にあるのは不安なのです。それを理解する必要があります。

大きな病気の告知を受けた時、嘘ですよ、そんなはずはない、病気なはずはないと思う…。私の父はガンの予兆がありながらも病院にしばらく

いきませんでした。これも「否認」といえるでしょう。また、自分が交通事故を起こしてしまった時も認めたくない、嘘でしょ、まさか!となる。そんなレベルでも「否認」のような反応は起こります。

利用者さんが直前に経験した大きな影響を受けるはずのテーマについて、さもなかった感じで接してくる。いつも通りに話してくる。そんなことも起こります。今はそこに向き合うことがつらい、その元気がないのかもしれない。そういうことを、人は誰でもすることがある。このことを援助職が知っておくだけでも、こちらの心的負担や心的余裕は変わってきます。

こうして、支援者は「意図的で統制された情緒的関与」ができる心理的状況を支援者は保つ必要があります。そのためにも、こうした思考で、自分の感情をコントロールすることも必要なのです。そして、このことは「知性化」として防衛機制のひとつともいわれていて、支援者も不安なのです。そしてそれは誰にもあることなのです。

人はこうして自分を守り、防ぎながら様々な場面に対処していこうとします。ここで紹介したのは排除すべき行動集ではありません。人は不安からこうしたこともする。利用者さんも、援助者自身も。それを理解することが相手を「許し」、自分を「許す」ことにつながる。そんな一つの視点を取り上げました。その上で支援者としての質の高い支援を希求することはやめてはいけません!

心理学の防衛機制は奥深く、さらにいろんなパターンがまとめられています。機会があればふれてみると、あるある!と思うことは確実です。

BACK ISSUES

「障害者福祉援助論 1～6」

対人援助学マガジン 43～48号

2020年12月～2022年3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

「巻末座談会 障害を持つ友達と過ごすとは？」

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