

タイトル名「対人援助実践をレポートするこの一冊」

第6回：第1章-その6-

「対人援助と本の邂逅」

著：渡辺修宏
企画：渡辺修宏
小幡知史
二階堂哲

レポートする一冊をご紹介します

前回までの内容でお示した通り、2年前の対人援助学会 2020 年次大会における企画ワークショップ、「対人援助実践をレポートするこの1冊」において、小幡知史先生、二階堂哲先生、そして私、渡辺から、「この一冊」として以下の本をご紹介します。

【小幡知史の推し】

- ・ジョン・ベイリー(著), メアリー・バーチ(著), 日本行動分析学会行動倫理研究会(翻訳) (2015) 行動分析家の倫理—責任ある実践へのガイドライン 二弊社

【二階堂哲の推し】

- ・P. A. アルバート(著), A. C. トルートマン(著), 佐久間徹(訳), 谷晋二(訳), 大野裕史(訳) (2004) はじめての応用行動分析 二弊社
- ・ウ・ジョーティカ(著), 魚川 祐司(翻訳) (2016) 自由への旅 マインドフルネス瞑想 実践講義 新潮社

【渡辺修宏の推し】

- ・佐々木閑, 大栗博司 (2016), 真理の探究 仏教と宇宙物理学の対話 幻冬舎
- ・佐々木閑 (2013), 科学するブッダ 犀の角たち KADOKAWA

2020 年次大会は、当学会初のオンライン開催ということもあり、発表する我々にとって「語りやすい」「伝えやすい」とはいえず、また、参加してくださった方にとっても「伝わりやすい」といえるものではなかったかもしれません。ただそれでも、モニター越しに本を推していく中で、まず私達自身がいろいろと気づきを得ることができました。「語る行為そのもの」が、その本を読んだことの反芻となったような気が致します。

そこで得たいいくつかの気づきについては、また次の機会において、発表者それぞれが語らせて頂きたいと思っております。まずは、当時、企画ワークショップに参加してくださった皆さまに、心から御礼申し上げます。ありがとうございました。今度はぜひ、あなたの推しの一冊をご紹介しますくださいませ！

対人援助実践のために本を読みはじめる

さて、振り返ってみますと、このように本と親しむようになったのは、特に、対人援助実践にまつわる内容の本を読むようになったのは、まさに私自身が臨床家として実践に関わるようになってからです。その大きなきっかけについては、本シリーズ、第1章その1「かくも、対人援助の理想と理念は現実につぶされる」（対人援助学マガジン第45号）に記した通りです。そのようなきっかけを経て、よりよい援助者となり、よりよい援助実践を行えるようになるために、時に、なんとなく本を手に取り、時に、むさぼるように本を読みふけるようになったわけです。そして、ある時から、「いつ」、「なんの本を読了したのか」ということを記録するようになりました。

記録をはじめたのは、確か1999年の初頭でした。翌年の介護保険制度施行を直前に控え、まさに福祉サービスの抜本的な改革がすすもうとする、我が国の社会福祉業界が右に左に大騒ぎしていた頃です。

あれから24年、その読書記録は途切れること無く続いております。ただ、その初期（1999年から2006年）の頃の記録が保存されていたノートパソコンがクラッシュしてしまったので、今ではなにをいつ読了したのか、確認ができなくなっております。確か、バックアップデータがあるはずなのですが、それはフロッピーディスクの中に眠っており、私に手元のパソコンでは開けなくなっております。

1999年は、確か38冊を読了したとおぼえております。当時は、松下幸之助、中谷彰宏、ナポレオン・ヒル、松原泰道らの著書を手に取り、その内容を読んで、胸をうたれたような記憶があります。

そして、現在確認できる記録（冊数）をみると、2007年以降は、次のようになっております。

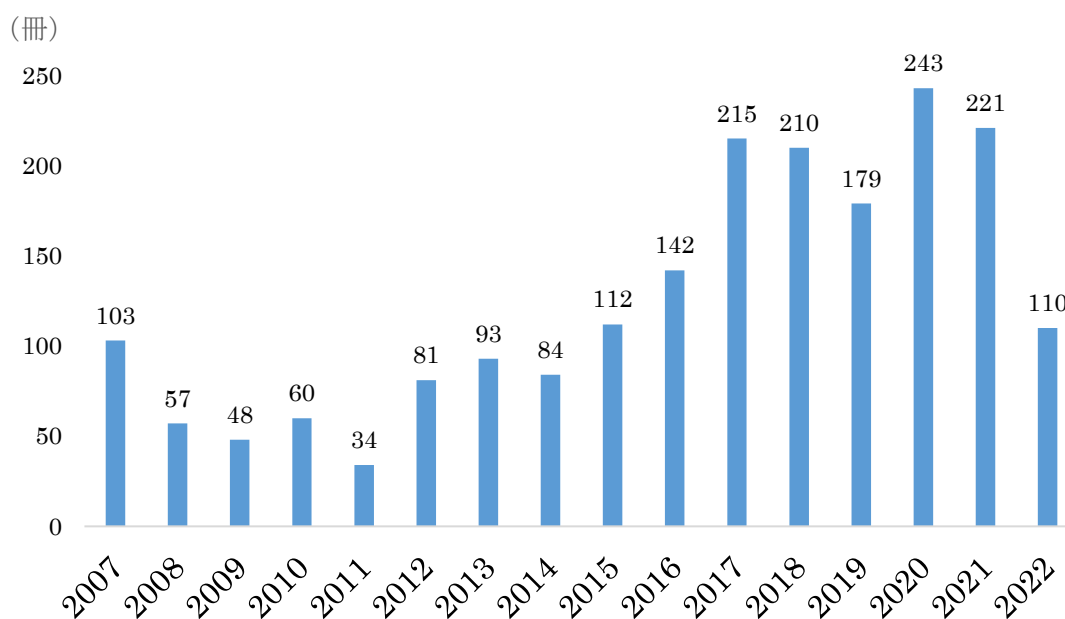


図1 年別読書数

2007年, 103冊。
2008年, 57冊。
2009年, 48冊。
2010年, 60冊。
2011年, 34冊。
2012年, 81冊。
2013年, 93冊+143冊。
2014年, 84冊+127冊。
2015年, 112冊。
2016年, 142冊。
2017年, 215冊。
2018年, 210冊。
2019年, 179冊。
2020年, 243冊。
2021年, 221冊。
2022年, 110冊 (2022年5月13日現在)。

2013年と2014年の表記が「+〇〇冊」とありますが、これは当時、英語の勉強のためにと英絵本を読み始めて、それを別カウントしていたためです。しかし、絵本を読書にカウントすることに疑問を感じて、2015年からカウントを止めてしまいました。したがって、2013年は93冊、2014年は84冊が正しい読書記録となります (図1参照)。

なお、「どんなジャンルの本を読んできたのか」といったことや、「そもそも具体的な書籍タイトルは何か」ということを整理しようとする、莫大な時間がかかってしまうので、これまた断念致しました。また、同じ本を何度か読むということがあっても、別カウントしております。不思議なもので、何度も読みたくなる本もありますし、そもそも、過去に読んだことをすっかり忘れたまま読み始め、「あれ？これ、前、読んだことあるじゃん」と失笑することは、一度や二度ぐらいではすみません。

ただ、「読書は量が多ければ多いほど良い」ということではありません。むしろ、読めば読むほど忘れる量も増えますから、実益性が下がることすらあります。やはり大事なことは、その過程から何を学び、そして対人援助実践にどう活かせるか？活かされたか？ということになるかと思います。その意味で、私はまだ、本当の読書ができていないし、そもそも本当の読書の仕方を、まだ知らないような気が致します。やはり、日々勉強ですね。「自分の立ち位置は、いまだ初学者だなあ」と思うことがよくあります。

「いまだ自分は、“ひよっ子”に過ぎない…。」

「まだまだ自分は、レベルが低い…。」

思えば、かつてはそのように頻繁に落ち込むことが、めずらしくありませんでした。で

も最近、（もう立派な「おっさん」にもなったし） 「落ち込む」というより、「まだまだ勉強することがいっぱいあるんだあ」と、淡々と思えるようになりました。

それをポジティブというのかニュートラルというのかはよくわかりませんが、でも、「学べることがいっぱいある」と感じられることは、すごく素晴らしいことだと思っています。だって、目の前に、「在る」のですから。

手にとって。

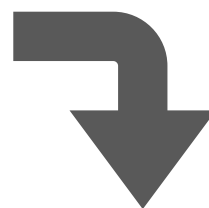
目に入れて。

考えて。

動くべきことがたくさん。

—つづく—

タイトル名「対人援助実践をレポートするこの一冊」



第7回：第1章-その7-

「いまから・これから・その先」

企画・著：渡辺修宏
小幡知史
二階堂哲



いまから

対人援助学会 2020 年次大会における企画ワークショップ、「対人援助実践をレポートするこの 1 冊」を終えて、小幡知史先生、二階堂哲先生、そして私、渡辺の 3 人が「納得・満足」したのかというと、まったくもってそんなことはありませんでした。終えてみて最初に頭によぎったことは、次はどの本を読もうか、あるいは、読むべきかと、いろいろ考え始めただけに過ぎませんでした。また、「うまくレビューできなかった」、「もっと言うべきことがあったのではないだろうか」という疑問や悔いすらあふれてきました。

これから

ただ、そうは言っても、はじめは大事ですから、これまでの 7 回の連載を振り返って、私達 3 人が得た学びや気づきを、ほんの少しだけここに記して、そして、もしできるのならばそれを皆様と分かち合いたいと思います。

・渡辺修宏

私は 2 冊の本を紹介させていただきましたが、その紹介の最中、自分が読んで納得して、感動して、心打たれた本の内容を、『如何に自分がうまく表現できていないのか』と感じました。うっかりすると、単なるテクニカルタームの連発でごまかし、あたかもわかっているフリをしているかのようでした。正直、恥ずかしかったです。でも、これが今の私の力量だと思います。本に書いてあることまま言い放つのではなく、やはり自分の言葉に置き換えて言い伝えられるになりたいですね。なぜならば、それができれば、学んだことを自分の血肉に変えられるのですから。

・小幡知史

私は上述のように、「行動分析家の倫理—責任ある実践へのガイドライン」という本を紹介させていただきました。振り返ると、2020 年の企画ワークショップで自

身の「推し」の本を発表することが決まった時、紹介する本を決めた時、発表用のスライドを作成している時、発表している時、発表後に渡辺さんや二階堂さんをご紹介して下さった本と並べて自身の「推した」本を読み直した時、本連載の執筆にあたって「推した」本を読み直した時、あらゆる場面で大なり小なりそれぞれ違う新しい学びや気づきがありました。それらの学びや気づきがあるたび、その発見に対する喜びを感じる一方で、「なぜ気づかなかったのか」、「なぜ理解したつもりになっていたのか」といった自分自身に対する失望？に似た感情も浮かびました。その中でも特に大きかったのは、「なぜ忘れてた？」というものです。読み返すと非常に重要な記述だったのに、目に止まって付箋まで貼ってあるのに、なぜ忘れてしまうのか…。しかし最近、その「忘れる」ということもまた、読書の醍醐味のひとつと諦念するようになっています。「人は別れるために出会う」という言葉にもあるように、本は忘れるために出会う」くらいの心持ちで、今後も学びを続けていけたらなと思っています。

・二階堂哲

私が紹介させていただいた2冊は、読んだだけでは役に立たない本でした。本に書かれていることを実践するなかで、成功や失敗を繰り返し、そして随伴性形成行動という形であまり考えずに自然に行動できるようになるくらいまで、深く「理解」することが大切だと改めて感じることができました。渡辺先生や小幡先生が紹介して下さった本も、私の行動を長期的に変えてくれそうなよい言葉が散りばめられていました。先生方からいただいたヒントをもとに、自分や周りの人達の人生がより良いものとなるように、日々の実践を積み上げていきたいと思えます。

今回も貴重な機会をいただき、ありがとうございました。

その先

僭越ながら、私達の3人の振り返りを記しました。

以上で、本連載における第1章を終えます。

次回からは第2章となります。

- つづく -