



悩み苦しんだ時に支えとなった書籍



著：長谷川福子

企画：渡辺修宏

小幡知史

二階堂哲

はじめに

2021年に開催された対人援助学会年次大会において、渡辺修宏先生、二階堂哲先生、小幡知史先生、神山努先生、そして私の5名で、「対人援助実践をレポートするこの1冊」というタイトルで学会企画ワークショップを開催しました。このワークショップは渡辺先生、二階堂先生と小幡先生の3名が2020年度にも行ったワークショップの続編であり、光栄にも2021年度にお声をかけて頂き、参加させて頂きました。これまでのワークショップの総括を2022年度の年次大会で二階堂先生が行っていますので（ポスター発表）、是非そちらもご覧ください。

渡辺先生の言葉を借りると「対人援助の実践や臨床で行き詰ったら、そこからの脱却、レポートを試みる。そんなレポートのスイッチは、もしかしたら良書なのかもしれない。そんな思いを伝えたくて、思い切って手を上げた企画」でした。対人援助について、また人生観や様々な価値観に対して新たな気づきや視点をもたらす格好の機会となりました。そしてプレゼンターからの語りやオーディエンスの方々との語りによって、さらなる考察を深めるというまたとない機会でした。

自己紹介

私は、現在、対人援助に関わる様々な仕事に携わっています。例えば、障害児通所支援事業所で児童発達支援に関わらせて頂いたり、総合病院の小児科の心理師として働いていたり、電話やオンライン、対面での女性相談に関わらせて頂いたりしています。加えて、大学の学生相談にも携わった事がありました。これだけ見ると、何を専門としている人なのか疑問を持たれる方が多いのではないのでしょうか。実は私も自分が何を専門としている者なのか分からなくなっています(笑)。けれども、対人援助への情熱は人一倍あると自負しています。

なお、対人援助の仕事に携わってきた履歴は年数で数えるとまだまだ数年です。けれども

子どもから大人まで非常に幅広い年齢層の方々と関わってきました。そして、様々なバックグラウンド、ニーズを持つ方々とも出会ってきました。経験歴の浅い私が、様々な年齢層の方、様々なバックグラウンド、様々なニーズを持つ方々と出会う中で、沢山のことに悩み、苦しんできたことは読者の皆さんも容易に想像できると思います。まさにその通りで、自分の対応の仕方について悩み、そして対応をどのように改善すれば良いのか苦しみ、時にはミスをしてしまったと涙を流し、そんな日々の中で仕事へ行く足取りが重くなるが多々ありました。思い出すだけでも、胸がギュッと締め付けられるような思いです。

しかし、そのような日々が続いた訳ではありません。時には、同じ職場の方に相談に乗ってもらい、時には知り合いの心理師の方のスーパーバイズを受けたりしました。これらの機会は、心を軽くさせたり、具体的な改善法を知ったり、自分の仕事に対するフィードバックを受けるのにとっても有益でした。一方で、人に助けられただけではなく、様々な書籍、映画にも沢山助けられてきました。時間、場所、相手の負担を気にすることなく、自分を解放できたり、違う視点に気づかせてくれたり、励ましてくれたり。そんな相棒のような存在でした。以下に、私の対人援助実践をレポートしてくれた書籍などについて簡単にお話したいと思います。

自分は何がしたかったのか？

私は、大学入学前から、心理学に強い興味を持っており、特にロジャーズの来談者中心療法を学びたいと思っていました。心理学の講義をいくつか受けているうちに、「カウンセリングを学びたいと思っていたが、なぜ自分はカウンセリングをやりたいのか分からなくなった…。誰かを支援するというのは自己満足なのではないか。」と自問自答を繰り返していました。自分は何がしたいのかと悩んでいる中、自分がまずやりたかったことは、「人の心理(心の働き)について知る」ことだったと閃き、実験的行動分析学を中心に学んでいくことを決めました。小学生のころから手塚治虫のブラックジャックが好きなのですが、いつもその複雑な心の動きの描写に関心がありました。その時の気持ちが、この選択に繋がったのではないかと思います。大学卒業後は、大学院へ。大学院でも動物を対象とした実験心理学系の研究を行い、対人援助とは程遠い場所にいましたが、ひよんなことから、当時、同じ大学にいた、被害者学の研究員の方から女性相談のアルバイトを紹介して頂き、女性相談の道へ。

女性相談の経験はもちろんはじめてだったので、分からないことだらけ。学部で学んだ知識をフル活用して共感的理解、傾聴などを心がけて対応するも、うまくいかないことが多々

ありました。時には相談者の方に、叱られたり、呆れられたような対応をされることもあったり…本当に心が辛くなることがありました。もちろん、他の相談員の方にフィードバックを貰ったり、対応の方法について相談しました。

そんな時、私は大好きな手塚治虫の漫画「ダリ」を思い出し、久しぶりに読み返しました。自分には足りなかった「よりせい」について

再考させられたり、「どんと身構えて待っている安心感」に気づくことに。

それ以降は、この2つを意識するようになりました。もちろん、今でもうまくいかないときはありますが、自分が相談者にとっての「ダリ」となれるよう、話しやすい環境をつくり、相手の語りに応答していくよう頑張っています。最近では、小児科での勤務の際、つつい自分の方が年上なので、指示的な応答になってしまいそうな時があったので、心の中で「自分はダリだ…」と暗示をかけるようにしています。そして、時々、漫画を読み返しては、心をホッと休ませています。



↑手塚治虫(1982)「ダリ」から一部抜粋
(<https://tezukaosamu.net/jp/manga/258.html>)

援助や支援に援用する知識の獲得

援助や支援の場にいるときは「ダリ」を心がけていますが、専門的な知識ももちろん必要です。その際、非常に役に立ったのが「人生行動科学としての思春期学」です。

最近では、未就学児から大学生まで、若い方々を対象とした援助で苦慮することが多くなっていたので、これらの世代の方たちを取り巻く問題や、この世代の多くの方が直面する問題などを包括的に知りたいと考えていました。そんな時、東京大学付属病院で行っている研修会に参加し、「人生行動科学としての思春期学(笠井・岡ノ谷・能智・福田, 2020)」を知りました。まさに私が求めていた本だとも言えます。

