

# 実践レポート 対人援助技術 心のケアの視点

阿部 優美

八王子平和の家 心のケア担当 言語聴覚士

## 第1回 困らせる行動のからくり

四回の連続講座で、対人援助技術とはいかに相手との「いい関係」をつくるか、そしてそのためには、「心のケア」という考え方が必要であるということをお伝えしたいと思う。

子どもであれ、大人であれ、私たちは日々「いい関係」なくしては暮らせない。自分が生き生きと実力を発揮できているときは、本人が意識しているかどうかにかかわらず、「いい関係」に支えられていると考えていい。皆がそういう状態であれば、対人援助技術などということを意識する必要はない。反対に、「いい関係」がつかれない、もしくは「いい関係」が崩れたときは、対人援助技術とい

うことを意識して、援助する側が相手の「心」に近づく必要が出てくる。そして、そのためには、支援する側の「心」のありようも、とても大事になるのである。人との関係は一方通行ではないからである。「いい関係」がつかれていないときは、お互いの間をスムーズに行き交う心地良さが感じられない。それは、双方にとって気持ちよくないことである。職員はその状態を「困った！」と感じ、なんとかしたいと思う。そこからすべては始まる。「困った！」と感じてくれる大人の存在があるから、「いい関係」をつくるため、もしくは取り戻すために、何らかの対応策が見つかるのである。

直接処遇にかかわる職員が困るとき、もしくは苦しくなるときには三つの段階があるように思う。連載の第1回はその第一段階として、「なぜ? どうして!? そんなことするの!」「どうして何回言っても分かってくれないの!」「どうして何回言っても分かってくれないの!」と、子どもの気持ちがあみえない・分からないという行き詰まった状態から抜け

出すために、子どもの気持ちに目を向けるといふ視点をお伝えしたい。

ある男の子の例で説明しよう。三歳の男の子(兄)が弟を噛むという相談があった。その母は弟が生まれるまではほとんど兄を叱ったこともなく楽しくやっていたということである。母と兄は「いい関係」だったわけであ

る。弟の出現で、大きな変化が起きた。兄が小さく無抵抗な赤ちゃん(弟)を噛むという、母が怒らざるをえないことをするようになったのである。母は何度も言い聞かせ、そのたびに叱り、とうとう「どうして何度言っても分かってくれないの!」と、兄に手を上げるようになったという。ある日、公園に兄を連

れて遊びに行った。すると兄は他の友だちを叩くということを繰り返したという。母は驚き、それは自分が兄を叩くせいだと理解して、すぐ叩くのをやめたという。そのかわり母は怒鳴る声がどんどんエスカレートしていった。そしてまた公園へ……。今度は兄は他の子どもたちを大声で怒鳴るようになっていった。母は「もうどうしたらいいか分からない！」と私のところに相談に来たのである。母と子の「いい関係」の危機である。

どうしてこんなことになるのだろうか？  
親子であれ、職員と子どもであれ、大人同士であれ、お互いに相手との「いい関係」を望んでいるはずなのに、いったい何が起きているのか？

## 行動の裏側にある気持ち

私たちが何らかの行動をするとき、そこには、必ずそれを動かしているものがある。「心」といってもいいし、「意志、動機づけ、情動」などと呼んでもいいのだが、それは身体の内側にある力で、自分の体を使って外界に働きかけ行動を引き起こす力となるものである。私たちの身体はどんな小さな動きでも、必ずどこかの筋肉を使っている。話すという行為

にしても喉の声を動かす、口や舌の筋肉を動かさなければ声も言葉も出てこない。だから、話したいという気持ちがあれば、話す能力はあっても、無口で、何も話さないということも起こる。

行動の裏側にはなんらかの気持ちがあるということが分かれれば、対応に幅を持たせることができる。もし、ある行動をやめてもらいたいと思ったら、その行動を起しているその裏側にどんな気持ちがあるのか？ が分かれば対応しやすいということである。

さて、では先の兄の噛むという行動を起すもとにはどんな気持ちがあるのだろうか？  
いったい彼の行動は、私たちに何を訴えているのだろうか？

## 〈具体例1〉 弟を噛まずにはいられない 兄の気持ち

面接の続きに戻ろう。私は、母に対して多くの説明をするよりもまず子どもの気持ちを実感してもらおうのほうがいいと思いい、遊んでいた子どもを母に抱いてもらった。私のほうを向いている兄に向かって私は、「弟を噛んでいるんだって？」と聞いてみた。兄はその話題に触れたとたん、シヨボンと身体を小さくし、

小さくうなずき、首をうなだれた。「困っているでしょう!？」と聞くと、ちよつと驚いたように顔をあげ(そうなんだ)と言うように「うん」とうなずく。「弟が生まれて、お母さんが僕のことなんかもうどうでもいいのかって心配なんだよね。心配になったときにどうしたらいいか、おばさんがいい方法を教えてあげるから、練習して帰ろうね」と話し、「心配になったら母に『僕のこと嫌い!』って聞くんだよ」と伝授。避難訓練ではないけれど、練習しなければいざというときには使えない。そこで、実際にやってみるよう兄を誘った。すると兄は「僕のこと嫌い!」と言いながら振り返って自分を抱いている母の顔を見上げた。一部始終を見ていた母は息子の言葉に声を詰まらせ、「嫌いなわけじゃないやない! 大好きだよ!」と子どもを抱きしめていた。「いい関係」の復活である。

この兄の噛むという行動の裏には、弟の誕生で自分の存在が脅かされ不安という気持ちがあった。母を困らせたかたてやっているわけではないが、自分ではもう行動を止められない。母が噛むという行動にはかり目がいくと、つい止めさせたくて叩いたり、大声で叱ったりということになり、その結果、兄は、(やっぱり僕のことかわいくないんだ)とますます不安になるといふ悪循環に陥る。

〈具体例2〉

イライラをぶつけざるをえない母の気持ち

行動の裏側の気持ちとということ、さらに大人の場合で考えてみることにする。

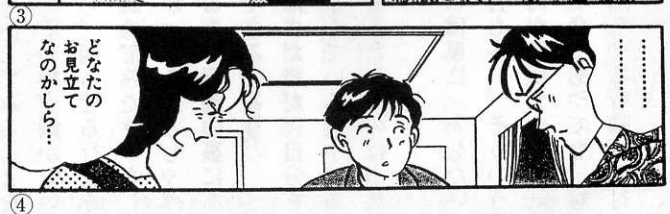
柴門ふみさんのマンガ（「家族の食卓1」小学館）を題材にして、あるお母さんの行動と、その裏側の気持ちを見てみたい。

小学生と幼稚園ぐらいの二人の男の子がいる四大家族。夫がやっと単身赴任から帰ってきました。

久しぶりの食事なのに、お母さんは何かイライラしています。三歳の弟が水をこぼすと、ガチャガチャ言わせながら片付け、

マンガ①②のように、そんなに怒らなくともと思うほどしつこく叱ったり、お父さんの着ているシャツにはマンガ③④のようにけちをつけ、せっかくの食事なのに、楽しくない雰囲気になってしまいました。

このマンガのお母さんの「自分のイライラを人につけ、食事の楽しい気分を壊す」という行動は、まわりを困らせる行動である。



柴門ふみ作「家族の食卓1」より

同じことを子どもがすれば問題行動と言われるところ。夫は、妻が問題行動を起こしているのだから、どう対処すればいいのか? 「自分のイライラで子どもを必要以上に怒ることはよくないことだ」と説明したり、助言したり、もしくは妻を叱ればいいのか? さて、マンガでは、なぜお母さんがイライラしているのか、その理由が明かされる。夫は単身赴任先に好きな人ができて、もう帰ってこないかもしれないという不安をこのお母

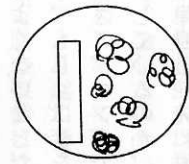
さんはずっと抱えながら、夫の帰宅を迎えたのだ。そして、まだそのことについてどうなのか夫に聞いていない。ここまで来ると、私たちはお母さんのせつない気持ちに共感できる。人に当たらずにはいられないお母さんの気持ちが見えてくるはずである。もちろん夫は妻のイライラの原因を知っているのに、黙ってつきあっている。そして、結末はもう少し先（次回にお話することにしよう。）



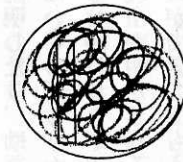
ここでお伝えしたいのは、必要以上に困らせる行動の裏には、いろいろな気持ちで隠れているということ。それは大人も子どももまったく同じ。しかし、私たちは、とかく行動に目が奪われがちである。行動の裏側の気持ちよりも、行動そのものに対応しようとすることが多い。それでもまだ相手が大人であれば、いつもと違う行動に何か変だと感じ「何かあったのかな？」と想像して、相手の気持ちを考えることができる。ところが、言葉で自分をうまく表現できない子どもたちに対しては、どこかで大人と同じようには「分かっている」と思いこんでいるため、行動の裏に気持ちがあることには想像が及ばず、結果として困らせる行動そのものばかりに目を奪われてしまうということが起こる。繰り返しになるが、気持ちが行動を動かす、というシステムは大人も子どももまったく同じである。

## どうして困らせる行動を取るのか

マンガのお母さんはどうして「必要以上にガミガミ怒る」という、子どもを困らせる行動をとったのだろうか？ からくりはわりと簡単である。右下図のように私たちの気持ちには「しつかりした部分（棒）」と「ぐちゃ



「棒」はしつかりしている



「棒」が見えない

ぐちゃな部分（ぐるぐる描き）」とがあるが、このお母さんの場合は、「ぐちゃぐちゃな部分」が充満して、「しつかりした部分」が覆い隠されてしまったのである。

「しつかりした部分」が主導権を握っているならば、母として、一人の大人として、いろいろな思いを抱えていても皆のために食事をつくったり、仕事をしたり、人に優しくしたりできるのである。

しかし、夫が帰って来たその食卓では、夫への怒り、いままで抱えていた悲しみ・淋しさ、先がみえない不安など「ぐちゃぐちゃな部分」がどんどん膨れ上がって「しつかりした部分」を覆い隠し、イライラというかたちで気持ちが外側に溢れ出て、子どもに当たるということになったのである。そうしなければ、気持ち（円）そのものが壊れてしまう（心の病気など）だろう。つまり、イライラをぶつけることで、お母さんは自分自身を守っているとも考えられるのである。

## さつじに

困らせる行動のからくりは、大人も子どもも同じである。何か上手に訴えたり、表現できないものを抱えると、「ぐちゃぐちゃ」が充満して、しつこく困らせる行動を繰り返すようになる。

どんな小さな子の中にもちゃんと棒はある。まず、その棒を感じてみることをお勧めしたい。なぜいま、その棒が働かないのか？ という視点を持ち、困らせる行動を絵でも鑑賞するつもりで眺めてみたり、もしくはその行動が自分に向かってなんとしゃべっているか？ と見てみると、行動の裏にある気持ちに近づくことができるだろう。

ただし、子どもはまだまだ、自分をコントロールすることを学んでいる最中である。自分の主張を押し通そうとするのは当然という時期でもある。

「ぐちゃぐちゃ」は単に「しつかり」という自己主張の場合も多い。そういう場合であっても、または何か表現できない気持ちが溜まってあふれる場合であっても、対応は同じである。次回は困らせる行動への対応についてお伝えしたい。