

# 実践レポート

## 対人援助技術

## 心のケアの視点

阿部 優美

さぼーと優&遊

### 第4回

子どものためにこそ

## 職員自身の心のケアが大切

子どもにかかわる職員が行き詰まりを感じたり、困ったり、苦しくなったりするときには、①子どもの気持ちが見えない「なぜそんなことするの?」「どうしてわかってくれないの?」、②子どもの気持ちは見えたけれど、どうかかわればいいのかわからない、③子

どもの気持ちが見え、どうすればいいかわかっても、時間、人手がなく、自分にも余裕がなくてできない、この三つの段階があるとお伝えしてきた。

今回の実践レポートでは、③についてお話したい。

「大勢の子どもの気持ちを満足させてあげたい」という職員の思い

心のケアの研修に参加した職員からよく出る質問がある。「子どもの気持ちにつきあうために、抱っこをしたり体のつきあいを試みて、それなりの手ごたえを感じたが、大勢の子どもたちを前にして全員の気持ちに答えられていない。何かよい方法はないか!」という質問だ。こんなふうには子どもの気持ちを大事にしようとがんばる職員がいてくれることに、子どもの幸せを願う大人の一人として感

謝の気持ちでいっばいになる。最近では、やりとりの下手なかかわりの難しい子どもが増え、また対応の難しい保護者も多く、職員の負担は増えているが、それに見合う制度や予算の応援が追いついていないわけではない。その厳しい現状のなかで、子どものために心をくだいてくれる職員に子どもたちは支えられているのだ。

そういう職員の気持ちに答えるために、私は自分の経験から役に立ちそうなことを探し、アドバイスをしようと試みる。たとえば、個別のかかわりの大切さを強調し、すべての子どもに平等にかかわるよりも、職員にとって困っている子から順番に一对一の個別の集

中的な心のケアの時間を持ち関係性を深めるほうが、結局は全体が楽になるとか、子どもは次にまた自分の時間があるとわかれば安心して待てるから、先でもいいから、予約変更があってもいいから次の約束をしておくとか、時間がなければからこそ短時間に深いつきあいをするための身体を通した子どもとやりとりが大事とか……。

### 理想のベストと現実のベスト

私のアドバイスが間違っているとは思っていないが、いつでもどこでも通用するアドバイスなどはありえない。そう思いつつ、つい

ついお役に立ちたくて質問の内容に答え、「あ  
あでもない。こうでもない」とアドバイスを  
試みることもある。その結果、どうも具体的  
なアドバイスが役に立たないと感じるものが  
ある。気をつけないと、私が各職場の現状を  
知らずにアイデアを提供することで、「こう  
しなければいけない」と職員に思わせてしま  
い、アドバイスがかえって職員を追い詰める  
ことになりかねない。

ときに職員は、目の前の子どももの苦しい気  
持ちがよく見えてしまうと、なんとかしてあ  
げたくなり、「まだ足りない！ まだ足らな  
い！」と気づかないうちに子どものかかわり  
の欲求に応えきれない自分を責めてしまうよ  
うだ。「もっとくしなれば」と理想のベス  
トを追い求め、それができない自分を責め始  
めたら、職員の方の気持ちまで苦しくなり、  
その人本来の力が発揮できなくなるのもつ  
たいない。

そういうとき、私は「板切れ一〇枚で家が  
建たない責任は大工さんにあるのか!？」と問  
いたい。理想のベストを思い描くことは自分  
の方向性をはっきりするのでとても大事なこ  
とである。しかし、理想のベストを「います  
ぐ実現しなければ!」と一生懸命になると、  
自分が追い詰められる。理想のベストにはそ  
れを可能にする条件があるのだ。家を建てる  
には、それなりの材料が必要だ。大事なこと

は大工なら大工としていまある材料でできる  
ものを精一杯つくること。たとえば、雨露を  
しのぐことに重点をおき、一〇枚の板切れで  
できる最大の屋根をつくるのか……。つまり、  
現実のベストをめざすことだ。現実のベスト  
とは、はるか遠くにある(まるで灯台の光の  
ように)理想のベストに向かって、「いま」  
何ができるか?ということ。

### 「現実のベスト」の行動が とれるときは「棒」(リーダー) が働いているとき

連載の初回のレポートの中で説明した、子  
どもにイライラをぶつけるお母さんの「棒」  
と「ぐちゃぐちゃ」の図を思い出してほしい。  
先の図の「ぐちゃぐちゃ」はさまざまな気持  
ちや感情であり、「棒」は現実をしつかり見  
つめるリーダーである。リーダーが働いてい  
れば、さまざまな思いを抱えながら、いまの  
現実のベストの行動がとれる。だれでも、一  
見どんなに弱く見えても、「棒」(リーダー)  
は必ずある。リーダーが働かないときは、「ぐ  
ちゃぐちゃ」が溢れ出し満杯になって「棒」  
が隠れている状態なのである。

私自身の例で説明しよう。私は一生懸命が  
んばっている職員が「まだ足りない」と苦し  
んでいると、「なんとかしてあげたい」とい

う気持ちになる。その気持ち私の中の小さ  
な一部分として存在し、「棒」がしっかりと存  
在しているときは、「なんとかしてあげたい」  
という気持ちは、相手の役に立つ現実のベス  
トを見つけるための原動力になる。適度に助  
言したり、話を聴いたり、励ましたり……。  
ところが、ときに「私が! 何とかしてあげ  
なければ!」という「ぐちゃぐちゃ」で満杯  
になることがある。そうなると、「棒」が働  
かなくなり、理想の一〇〇%の助言をしなけ  
ればと必死になる。相手の「棒」が働くよう  
にどう助けたらいいか? ということをすつ  
かり忘れて、助言に走るのである。本来の私  
の力が発揮できなくなる。

### お互いの「棒」を応援しよう ——助け合いのコツ

①行き詰まりは、「棒」が隠れていることに  
気づくチャンス

自分の「ぐちゃぐちゃ」で満杯になり、「棒」  
が働いていないとき、本人は案外なかなかそ  
れに気がつかない。本人は本人なりに一生懸  
命だからである。でも大丈夫! そういう状  
態が続けば必ず何かの行き詰まりがやってく  
る。私でいえば、質問者がなんとなくすつき  
りしない感じで、話が噛み合わないなあと感じ  
るときがくる。行き詰まりや、何か変?と

感じるときは、新しい展開のチャンス。

②自分が楽しくないときは、助けがいるとき  
子どもであれ、職員関係であれ、「いい関係」とは両者をつなぐパイプのようなもの。どこかが詰まれば、いい気分ではいられない。楽しくなかったり、元気がでなかつたり、体調を崩したり、仕事に行きたくなくなったり……。そういうときは、自分に助けがいるときだ。

③困ったときはどんだん助けてもらおう！

人はだれでもどんな修行を積んでも、人間であれば、ときに応じて「ぐちゃぐちゃ」満杯の状態になるのが普通である。その人にはそうならざるをえない理由が必ずある。だから「ぐちゃぐちゃ」にならないようになどと思ふことはなく、だれでもそうなるのだからこそ、お互いが助け合えばいいのである。

④助け合いのコツ……「棒」が復活できるようにだれかに話（「ぐちゃぐちゃ」）を聴いてもらうのが一番

不思議なもので、だれかに「そうだね！」と共感的に話を聴いてもらうと、たいていは「ぐちゃぐちゃ」が軽くなり、「棒」がしっかりとって本来の自分が発揮できるようになるものである。

## お互いの「棒」を応援しよう

### 聴きかたのコツ

①安心して「ぐちゃぐちゃ」を吐き出したり、聴いたりするために

「ぐちゃぐちゃ」を話す側も聴く側も、「ぐちゃぐちゃ」の気持ちは一つの大事な気持ちだけれど一部分の気持ちであるということを知っていると楽。その部分の気持ちは聴いてもらいたいだけであって、解決を求めていないことが多い。それを知っているとくに聴く側はあわてないですむ。たとえば、同僚から「反抗して悪態をつくあの子がかわいくない！」とか、「もう仕事がいや！ やめたい！」とぐちゃぐちゃの気持のままに吐き出されたときに、聴き手が「この職員は子どもがかわいくないんだ」とか「仕事をやめたがつている」と相手のことば通りには受け取らずに「あなたのぐちゃぐちゃは、いまそうやって文句が言いたいんだね」と思って聴けば安心して聴ける。

②聴く人は聴くことに徹するといひ

何か助けになることをしてあげようという聴き手の気持ちはひとまず横に置き、聴き手の意見を表明することは別の機会にゆずり、ひたすら話し手の気持ちになって話を聴くことよ。

③聴き手が話したくなったら？

聴き手は聴くことに徹するといひと言ったが、ときには相手に励ましの言葉をかけたり、アドバイスなどをしたりすることが、相手の

「棒」がしっかりとるのを助けることになることもある。何がいかはやってみなければわからない。やってみて自分のやり方が相手と噛み合わないような気がしたら、やり方を変えればいい。なんかいい感じ？ なんか違う、変？ という自分の感覚をたよりに試行錯誤していくとだんだんコツがつかめる。

④事前の打ち合わせ

話し手と聴き手の両方が「棒とぐちゃぐちゃ」のことを知っていると、お互いを支えあうのに便利。知らない場合でも、話し手が聴き手に「いまはアドバイスより、ただいまの自分の気持ちを聴いてほしい」のだけということを伝えると、聴き手は何をすればいいのかわかって安心だろう。

⑤聴いてもらう時間を区切る

話を聴く側が、いつまで聴いていれればいいのかわかっていると安心。タイマーや砂時計を準備しておいて「〇分だけ話を聴いて」とつきあってもらい、時間がきたら話の途中でも切り上げるということを繰り返すと、お互いの「棒」がしっかりとしやす。

## 職員間での助け合い（「棒」と「ぐちゃぐちゃ」の考え方が助けになった例）

Aさんは、若い職員が子どもとうまくいっ

ていないのを心配し、なんとか力になろうと思いい、アドバイスをしようにとした。でもその結果、若い職員は自分がダメだと言われたような気がして傷つき、Aさん自身も若い職員とのやりとりで「なぜこんなふうになったのか？」と疲労感をいっぱい感じて終わった。

その後、Aさんはその若い職員となんとなく気まずい関係になってしまった。ちょうどそのとき、研修で「棒とぐちゃぐちゃ」の話聞いた。さっそく帰ってから、Aさんは新しいやりかたを試してみた。相手の「棒」を信じ、ひたすら若い職員の「ぐちゃぐちゃ」の気持ちに耳を傾けて聴くことに徹したのだ。

その結果、若い職員は元気を取り戻し、子どもにもう一度かかわってみようという気持ちになった。もちろん「いい関係」も修復され、Aさんは疲労感のかわりに達成感を感じた。

「ぐちゃぐちゃ」を聴く、つまり相手の気持ちを受けとめることがうまくいくと、相手の棒（リーダー）が復活し、問題解決へ本人が意欲的になる。そして、このやり方は助けようとする側も楽だということだ。

それから二年ぐらいたって、Aさんはある同僚職員のやり方に不満とイライラを感じ、相手を責めたてる気持ちが強くなり、もう助けようがないと思ったという。そのとき、たまたま「棒とぐちゃぐちゃ」の話を再度聞くチャンスがあった。Aさんは二年前と同じことが

起きていると気づいた。そのAさんの最初にした行動とは？ 相手に向かうことではなく、まずAさん自身の休みをとることだった。つまり、Aさんは自分自身の「ぐちゃぐちゃ」に気づき、自分のゆとりを取り戻すために、自分に時間をあげることにしたのだ。

## 自分の「棒」を応援しよう！

### 一人のできる心のケア

①自分を優しくもてなす、他の人にしてあげるつもりで

自分を喜ばすちょっとしたプレゼントを買う。ゆつくりと風呂に入る。おいしい紅茶を入れる。先のAさんは自分へのねぎらいとして時間をプレゼントしたと考えられる。

②自分の自信を引き出すような質問をする

「最近、自分がちよつとうまくやったなど思えたことは何か？」「これまでだれが自分を支えてくれたか？」「これまで楽しかったときは？」など質問をして、出てきた答えやイメージを十分味わう。

③自分の苦しい気持ちを吐き出す

涙が溢れてくるような映画を見て泣く。自分の気持ちをノートに書き綴る。そのときの気分がぴつたり音楽を聞いたり、歌ったり。思い切りクレヨンで紙に気持ちをぶつけるつもりで描きなぐる。

（参考文献）

\*阿部秀雄のきつと親子がしあわせになる「抱っこ

法」阿部秀雄著 新紀元社

（子どもを泣き上手、甘え上手にする方法、心の通い合う育児を助ける一冊）

\*「ダダこね育ち」のすすめ 阿部秀雄著 中央法規

（子どもの自制心・自立心の育て方について必読。パニックへの理解も深まる）

\*「抱っこでスクスク」育児困難な子どものための育児学入門」安藤則夫著 学苑社

（情緒を育てる遊びが満載、遊びの中で楽しく抱っこ、かわりの難しい幼児とのつきあい）

\*「心のケアⅡ対人援助技術」（知的障害のある人を支援するスタッフのために）大揚社

（さぼりと優&遊がまとめた心のケアの本。基本は大人も子どもも障害のある人もまったく同じ）

〈研修の案内〉

子どもの心を抱っこするために「抱っこ法」という名称の研修がある。東京と神戸を中心に、青森、石川、長野、福岡などで行っている。やりとりの方法は、水泳と同じように、実際に自分の体で体験しながら学ぶもの。頭と体で理解して、仕事に役立てていただけたらと思う。

問い合わせ先

〒一八二〇〇一一

東京都調布市深大寺北町七―三―一七

日本抱っこ法協会

TEL・FAX 0424-8517367