

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1対1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
の方向性がはつ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

