

# 対象者理解の実践

## Ⅲ.自分への気づきを得る

2022年度のぞみの園(基礎研修会・上級編)  
知的障害のある犯罪行為者への支援を学ぶ研修会

脇中洋  
大谷大学社会学部



# 自己認識を高める

- 対人援助職に就く人は、利用者に対して偏った対応、応をしないためにも、自分の特性や価値観を知り、どんな感情を抱きやすいか、自分自身についてよく知る必要があると言われます。
- でも、「自己認識を高める」と言っても、自分で自分を客観的に見ることは出来ませんから、なかなか難しいことです。
- 自分への気づき（自己覚知）はどんな時に生じるのでしょうか。
- それは他者への自己開示と一体になっています。
- 2020年度の基礎研修「対象者理解の基礎Ⅱ」でも紹介したジョハリの窓を使って説明します。



# ジョハリの窓

ジョハリの窓		他者から見た自己	
		既知	未知
自分で見た自己	既知	了解	秘密 →
	未知	↓ * 盲点	未知

- 自分で見ている自己像と、他人から見た自己像の関係を表したものにジョハリの窓があります。
- 上の図で、自分について既知の部分と未知の部分をつ二分するわけです。
- 図は、自分について未知の部分（盲点）だったのが、既知となって、自他ともに了解済みの領域になったことを示しています。（図の★部分）
- このような自己への気づきによる自己覚知（図の↓）とは逆に、他者に対して自己開示することにより了解済みの自己の領域を広げる場合もあります（図の→）。
- いずれにしても、私たちは自己覚知や自己開示を通じて自己認識を深めることができるとのこと、また私たちは他者の反応をあたかも自分に対する鏡のように受け止めながら自己認識を深めるという話です。



# 自分への気づきは他者の視点から...

- 自分を客観的に見るために最も手っ取り早いのは、**身近な他者に尋ねてみる**ことです。
- 利用者への対応について、「少しきつく言い過ぎたかな」などと、**同僚の視点からどう見えていたのかを尋ねれば、率直な感想が聞ける**でしょう。
- もう一つは、自分の感覚や感情に気づけるだけの**心のゆとりを持つ**ことです。
- 感情を押し殺して、「表情に出してはいけない」「こんなこと思ってはいけない」と身構えていると、自分への気づきから遠ざかってしまいます。



# 「こんな人、許せない」ですか？

- 感覚や感情を押し殺している人、のびのびと自由に振舞う人に対して厳しく当たったり、皮肉を言ったりしがちです。
- 我慢をしていると、他者に対して不寛容になってしまうのです。
- とりわけ罪を犯した人に対しては、「自分ならそんなことしない」という思いや怒りが湧き起こりやすいでしょう。
- つまり、正義感が強く、道徳性の高い人は、「こらうあるべきだ」が出やすい。このことをまず知る必要があるでしょう。
- そのように感じる自分の感覚・感情に目をつぶるのではなく、まずはそれを自覚することです。
- それと同時に、利用者に対して、「自分だったらやらない」ではなく、「状況が異なれば、自分も陥ったかもしれない」と想像してみてください。



# 一方の支援者はどう見られているのか

- 残念ながら「福祉の人か…」という陰性感情、マイナスからのスタート(期待されていない、むしろ警戒されている)になることが多いです。
- 「押し付けるな」「関わるな」という反発
- 対人不信(何もしゃべらない)
- 過去のトラウマ体験から、特定の支援者(年配の男性等)への警戒が強いと見込まれるときは、担当から距離を置くなどの配慮が必要になることもあります。

→利用者と対峙し、向かい合うことよりも、対象の共有や、行動を共にすることを心がける。

\* 対象者が目を向けているものに関心を示す。

\* 一緒に活動をする。



# 利用者から見ると...

...かと言って、支援者が常に悪く思われているわけでもありません。

- **陽性感情**を抱かれることももちろんあります。

「好き」、「憧れる」、「依存する」、「信頼する」など。

→しかし、利用者が「支援者から嫌われたくない」、「本音を出しづらい」、「自傷行為で気を惹く」という結果を招くことも。

- **陰性感情**としては次のようなものがあります。

「恐怖」、「嫌悪」、「敵意」、「不信」など

→こうなると、利用者は「話さない」、「防衛的になる」、「怒りを向けてきやすい」ということになります。



# 利用者からの転移感情

- 利用者が抱く支援者に対する陽性感情、陰性感情のいずれも、臨床心理学では「**転移**」と言います。
- 目の前に居る支援者そのものではなく、利用者が**過去に経験した別の人物に対する感情を投影**してしまっているのです。
- 福祉に対する陰性感情も、これまでに福祉的支援を受けた（受けかけた？）際のネガティブな体験によってもたらされたのでしょうか。
- 特に、虐待やひどい仕打ちを受けてきた利用者は、支援者の物腰や態度に加害者と似たものを見出すと、陰性感情を抱きがちです。



# それを支援者が受けて立つと...

- 支援者は、利用者の**転移感情**を前にすると、それを「受けて立つ」ことになりがちです。
- これを**逆転移**と言います。相手の構えに呼応して同じ土俵に乗ってしまうということです。
- そうなると、利用者の転移感情もエスカレートしていきがちです。
- 利用者の**転移感情**（目の前の自分ではなく過去の誰かと重ねている感じ）に気づいたら、「それは自分ではないよー」と心の中で呟いてみてください。
- また支援者の側も、**かつての誰かさん**（多くの場合、前の強い関係者に集中し養育者）としてではなく目の



# この人は、自分より上か下か

- 利用者で多く見られるのは、**力関係を基準とした対人的構え**です。
- これは力関係に支配されてきた成育歴から来ることが多いと思われ、**矯正施設でも圧倒的な支配—被支配関係の中にあつた**ことで形成される対人適応方略です。
- したがって、**率直で対等な人間関係を営んだ経験**はほとんど無かった可能性があります。
- 支援者を前にしたとき、利用者は当初じっと観察しながら警戒しているでしょう。
- 「**この人は、自分より上か下か**」を見極めようとしているのかもしれませんが。
- もし支援者を上と考えて陽性感情を抱いたら、**好意的感情から依存**してきたり、「**いい恰好**」を見せようとしたりするかもしれません。
- あるいは支援者を上と考えても、心は開かず**に服従的態度のみ**を見せるかもしれません。



- 逆に支援者を下と見て、軽蔑したり、反抗的態度を見せる可能性もあります。
- それよりも、自由に振舞えるかに見える、これまで経験したことの無い人間関係を前にして、戸惑っていることも多いでしょう。
- いずれにしても、利用者が**転移感情**を見せていることには早い段階で気づく必要があります。
- また、支援者としても自分の**逆転移**感情があれば、そのことに気づいて自覚を持ってください(そこに、はまらないように)。
- 利用者は、これまでに出会った「力の強い人」あるいは「弱い人」を支援者に投影しているだけです。
- 支援者は、利用者が想定している「力の強い人」「弱い人」として振舞わず(**逆転移の回避**)、その役割を**受けて立たない**こと、差し向けられた矛先をずらしていくことです。

\*「あなたが見ているのは、かつての誰かさんであって、私ではない」ですし、「私は、あなたの上でも下でもない」のですから。



# 依存から来るお試し行動には

- 支援者として、(幸いなことに)利用者から好意を持たれたとしても、次のような試練(?)が待ち構えています。
- 「自分で考えずに、支援者にやらせてもらおう」と、**極端に依存的**になる。
- 「支援者は本当に頼れる人なのか、試してみよう」とわざと困らせるような**お試し行動**を取る。(支援者に対する半信半疑の気持ち)

→**極端な依存やお試し行動**に対しては、「これはできるが、そこまではできない」「利用者にはできるはずだ」という支援の限界をI(アイ)メッセージで伝えて距離を取る。

→**支援者を振り回すような他者操作性**に対しては、耳を傾けて、ひとまず受け止め、職員間連携(**共同守秘**)で**情報を共有しながら検討する**。

- 距離の取り方(相手の望む距離以上に入り込まない、支援者も求められるままに侵入させない=**サポータティブスタンス**=**自他の尊重**)



# スーパーバイザーが居なくても...

- 支援者として「これで良かったのか」と思い悩んだり、自分への気づきを得ようと求めたりすると、スーパーバイズを受けたくなくなるかもしれません。
- そうは言っても、組織的で定期的なスーパーバイズの態勢が容易に取れない職場もあるでしょう。
- そんな場合でも、同じ利用者への対応に苦勞している身近な同僚や上司と率直に意見を交わせるようにしておくの良いと思います。
- ケース会議の場面は、利用者の報告や検討が中心になりますが、支援（者）のあり方を検討しても良いと思います。（それぞれの良さを指摘して）
- それと、自分の感覚に気づきやすくなる心のゆとりを持つ時間。ヨガや瞑想を勧める人も居ます。



【架空事例資料から】

## タナカ アキラさんの怒り

- 普段大人しくて小声のタナカアキラさんが、怒りを露わにして怒鳴った相手は、20歳代の男性職員でした。「もう無理」という発言からは、これまでも我慢していたことが窺われます。
- 成育歴を見ると、父親の暴力にさらされて育ち、その後も兄からの暴力があって、言葉で思いを伝えあう家庭ではなかったようです。
- 学校でもいじめや不登校を経験していますが、母との関係、女性教員や女性上司には思いが伝えられていた様子です。

→父や兄との関係から、目上の男性や、権威的な男性に陰性感情を持ち、苦手としていたと思われる（転移）。



# 担当の20歳代男性職員

- 40歳代の女性職員は、（最初は身構えていたけれど）「作業は正確でスピードもある」「報告もしてくれている」「意外と普通」といったポジティブな評価をしているのに対して、
  - 20歳代の男性職員は「声が小さく視線が合わない」「注意しても直らない」「正直気持が悪い」「逮捕されないので担当職員としては偏った視点と言わざるを得ません」。
  - おそらく男性職員は、タナカさんに対して権威的でかなり厳しい態度を取り、タナカさんは我慢を強いられていたのでしょう。
  - 陰性感情を抱くこの男性職員は、性加害に対しても被害者への感情移入が強かったと思われます。（もしかしたら身内に性被害者がいるかも）
- 利用者に対する陰性感情を持つ男性職員×男性職員を苦手とする利用者の陰性感情が呼応してしまったと言えるでしょう。



# どう対応すればよかったのか。

- 担当職員を決める際に、20歳代の男性職員にこれだけ陰性感情が強いのであれば、辞退すべきだったでしょう。
- 性加害経験がある利用者の場合、女性支援者の負担は重いので、権威的ではない穏やかな男性支援者が望ましいかもしれません。
- ただタナカさんの場合は、これまでも年長の女性との関係は良好だったので、担当職員を年長女性にする選択肢も考えられます。
- その場合は、依存関係が強くなり過ぎないように。あるいは性加害に至るリスクもあるので、支援者には、利用者と一定の距離を取れる力量が求められるでしょう。



# タナカさんが受けてきた心の傷

- 窃盗や性加害におよんだ経験を持つタナカさんですが、その一方で明らかな知的障害があり、暴力的な家庭環境で育ち、小中学校ではいじめを受けて、不登校にもなっています。複雑性PTSDを発症している可能性もあるでしょう。
- 自分に対して自信がなく、それでも精一杯仕事に取り組もうとする姿勢を見せています。
- タナカさんが20歳代担当職員にモップを振り上げて怒鳴り、「もう無理」と早退したのは、過去のトラウマ経験の「再演」だったのかもしれない。
- タナカさんにとって、かつての過酷な経験が心的受傷体験だったのだと考えると、「再受傷」を防ぐトラウマ・インフォームドケアの視点があっても良かったのではないのでしょうか。
- 今後タナカさんに対しては、仕事上の強みを活かして自信が持てるようになるとともに、トラウマ体験の「再演」、「再受傷」を起こさないような支援を考える必要があるでしょう。



# アサーティブ・コミュニケーション

—互いに適切な自己主張を—

- A. 自己(+)**他者(-)**...攻撃的主張「わがまま」
- B. 自己(-)**他者(+)**...自己犠牲(非主張)的、(時に「よい子」)
- C. 自己(+)**他者(+)**...アサーティブ・コミュニケーション

\* (A)「自分だけ良くて相手をないがしろにする」のではなく、  
かと言って(B)「自分を抑えて相手だけのことを優先する」のでもなく、  
(C)折り合いをつけるコミュニケーションのことを  
アサーティブ・コミュニケーションと言います。

\* 普段はBだけど、時々我慢できなくてAになってしまうとか、目上にはBだけど  
目下にはAということはありませんか？

\* 家族の中で時に感情を爆発させる人が居たとしても、その役割が日によっ  
て入れ替わるのならば問題は無いのですが、いつも爆発させる人とそれを受  
ける人が固定化していると、健全な家族とは言い難いでしょう。

\* アサーティブコミュニケーションのその第一歩は、お互いの主張が一致しな  
いことを前提にすることです。



# 適切な自己主張は、自他の尊重＝社会適応

- アサーティブ・コミュニケーションの前提
- 自己と他者の主張は一致しない

Aさん「Xだよ。」≠「Yでしょ。」Bさん



新しい提案「Zにしようか。」 どちらが提案しても良い。日によってX,Yの交代案も。

- 相手を踏みつけず、自分も犠牲にせず、  
自他を尊重する第3の道を探ること。

その前提として、\* 自分と相手は対等であること \* 自分メッセージを用いることも重要

ただし、「自分より、上か下か」を未だ意識している利用者に誤解を招かないように注意。



# 生活支援が基本ですが、 様々な心理プログラムもあります。

## 〈比較的すぐに役立つプログラム〉

- …日常生活と直結してすぐに結果が出やすいプログラム
- 遵守事項の確認、家計簿付け(金銭管理)など生活支援
- SST、認知行動療法(CBT)、短期集中療法など

## 〈長期的に取り組むプログラム〉

- …非日常的で長期的なかかわりを要するプログラム  
(日常生活に持ち込むと問題化する危険性も)
- 芸術療法、遊戯療法、精神分析
- アルコール依存や薬物離脱の当事者グループ
- アサーティブ・コミュニケーション

→地道な生活支援の積み重ねが基本



# 自他の尊重に尽きる

- 生まれや育ちによって、多様な障害や特性を持つ対象者の状態像を正確に把握することは、かなり困難です。
- また状態像の把握以上に困難なのは、**どうやって生活を支援していくのか**でしょう。
- それでも、対象者の**楽しみや不安を知り**、脅かさないこと。
- 支援者自身もまた、自らの不安を知り、楽しみを抱きつつ、対象者から脅かされないようにすること。
- これらのベースにあるべき事柄は、他者を尊重しつつ、自らも尊重されていること、すなわち**自他の尊重を根幹に据える**ことに尽きるかと思います。



# 文献

- 遠藤 裕乃 (2003) 『ころんで学ぶ心理療法—初心者のための逆転移入門』 日本評論社
- 野坂 祐子 (2019) 『トラウマインフォームドケア：“問題行動”を捉えなおす援助の視点』 日本評論社
- 青木 省三 (著), 村上 伸治 (著), 鷺田 健二 (2021) 『大人のトラウマを診るといふこと:こころの病の背景にある傷みに気づく』 医学書院
- 原田 誠一 (編) (2021) 『複雑性PTSDの臨床—“心的外傷~トラウマ”の診断力と対応力を高めよう』 金剛出版
- 戸田 久実 (2022) 『アサーティブ・コミュニケーション』 日経文庫
- 平木 典子 (2021) 『三訂版 アサーション・トレーニング:さわやかな〈自己表現〉のために』 日本・精神技術研究所
- 安藤 俊介 (2018) 『「怒り」を上手にコントロールする技術 アンガーマネジメント実践講座』 PHPビジネス新書
- 高山 恵子 (監修) (2016) 『イライラしない、怒らない ADHDの人のためのアンガーマネジメント』 講談社健康ライブラリー
- 日本アンガーマネジメント協会 (監修) (2021) 『アンガーマネジメントトレーニングブック2022年版』 ミネルヴァ書房



# ありがとうございました。

—2020年3月6日・カナダBC州サーニッチ警察・犯罪者対策室にて—



女性や児童などの被害者支援スタッフ、加害者支援スタッフが同じ職場のメンバーとして意見を出し合いながら働いている。

