

# つながる支援の魅力と そのヒント

地域支援研究会

# 聞く・聴く

- ▶ 情報の大切さ。
- ▶ 本人が発する言葉だけじゃなく、背景や事実は何か。年代によっても違う。
- ▶ ちゃんと聴いているか？
  - <傾聴> という言葉に誤魔化されない。
  - ダラダラ長く聞けばヨシではない。
  - “聴く” “受容する”のは、本人の言いなりになることとは違う。
- ▶ 経験が邪魔をすることもある。
- ▶ ニーズとデマンドは違う。

# 「りんご」

- ▶ 「りんご」と聞いて、あなたはどんなりんごを思い浮かべましたか？

リンゴ



林檎

りんご

RINGO

# 伝わる・伝える

- ▶ 相手が何を言おうとしているのか？  
本当に同じものがイメージできているか？
- ▶ 相手が解る方法で伝えているか？  
相手が解る方法をどれだけ考えられるか？  
→ 「ちっとも理解しない人」は誰のせい？
- ▶ 話を図式化できるかどうか。  
→ どれだけ解りやすく説明できるか。  
自分が解っていないと説明できない。

# 価値観

- ▶ 自分が持っている価値観を知ることの大切さ。  
自分の当たり前が人の当たり前とは限らない。
- ▶ 「ちゃんとしないとダメ」  
「それはおかしい」  
「かわいそう」  
→ 誰が決めた？ 普通ってなに？

# 冷やしトマトに何かかけますか？

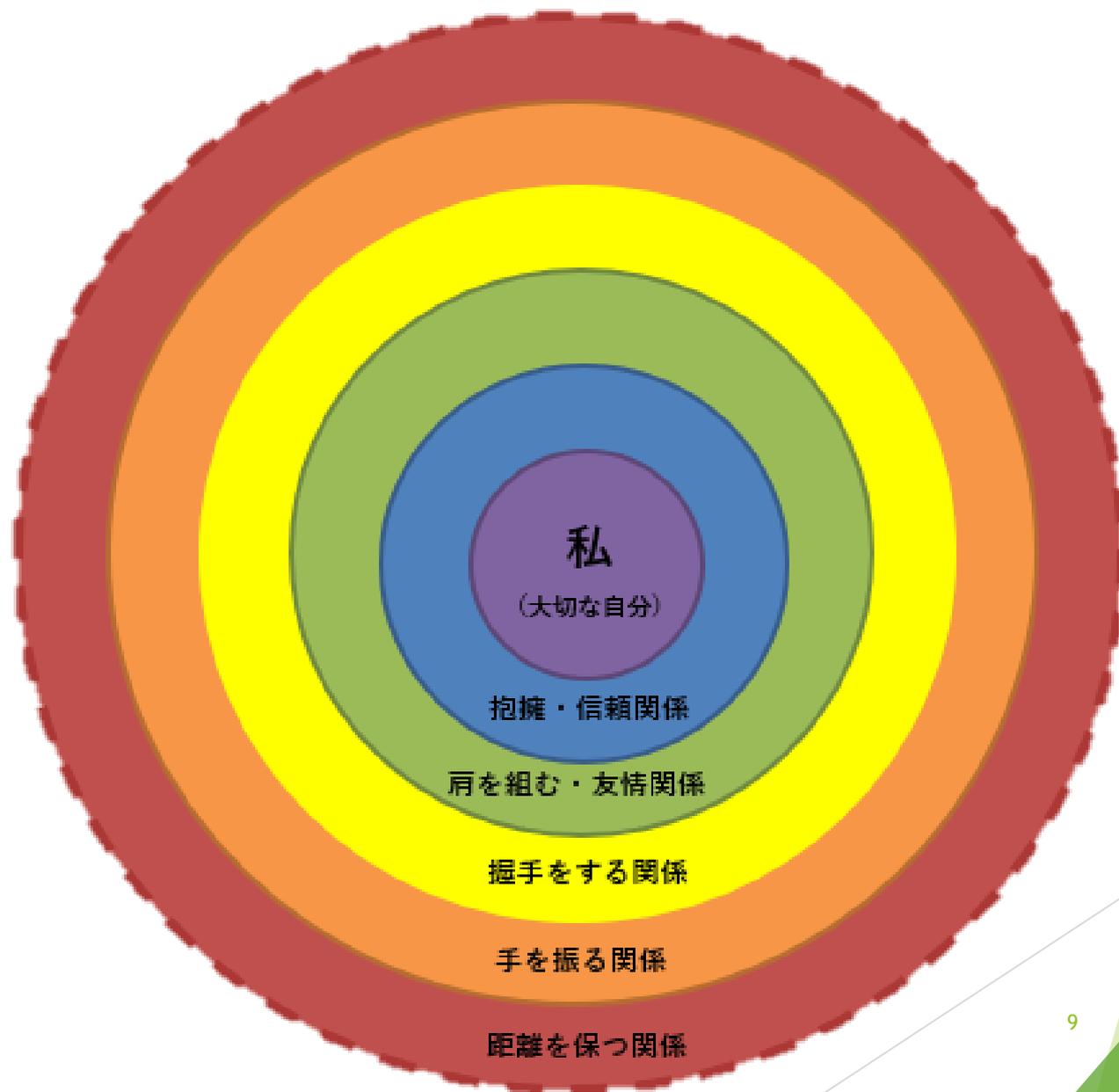
- ▶ 人は自分の経験したことしか身につかない。  
自分の経験や成功事例が邪魔をすることがある。  
＜変えていく＞ことが難しい。足を引っ張る。
- ▶ 人の意見・話をちゃんと聞けるか。
- ▶ 違う意見を言うこと、出し合うことは否定ではない。

# 困難事例って？

- ▶ 困難事例って誰にとって困難？  
自分たちが困難にしているか？
- ▶ 「困った人は困っている人」  
「大変な人は大変さを抱えている人」
- ▶ 見立て・対応が適切でなければ支援はうまくいかない。

# サークルズプログラムの紹介

- ▶ カナダで実践されてきた〈親密さと人間関係を学ぶプログラム〉
- ▶ 6色で作られた同心円を使い、それを取り巻く各色は、自己からの距離にふさわしい態度・感情・行動を表す。
- ▶ 私（大切な自分）のところに相談者・利用者がいるとしたら、あなた（支援者）はどこにいると思いますか？
- ▶ 支援者としての距離感  
近すぎても遠すぎてもダメ。近すぎると客観的に見られない。遠すぎると傍観者過ぎて何も見えていない。



# 支援者のこころの健康と 有効な視点

- ▶ アディクション（嗜癖・依存問題）の仕組み、治療やその支援を知ることが相談支援に役立つ。
  - ・ 家族問題をどう見るか？ 家長制度の名残り、虐待の世代間連鎖。
  - ・ 支援者側の「やってあげたい。」「感謝されたい。」「ありがとう」と言われたい気持ちは健康か？
    - 自分の内面は自分で満たすしかない。
    - 趣味を持つ。自分を肯定できる場を持つ。など。

# 共依存・イネイブラー

- ▶ 共依存とは  
人間関係そのものに依存するアディクション  
(嗜癖・依存問題)
- ▶ イネイブラーとは  
依存症の支え手・依存を可能にする人
- ▶ 共依存の人たちが問題をいろいろ解決してくれるので本人は困らずにすむ。何とかなくなってしまふ。本人の力を衰退させてしまふ。自立を損なう。  
例：アルコール依存の夫の飲み屋のツケを払う妻  
薬物依存症の息子にお小遣いを渡す父

# あなたはイネイブラーになっていませんか？

- ▶ サービス精神が旺盛で相談者・利用者の力になりたい。人の役に立ちたいという気持ちが強い人。
  - もともと対人援助職にはこうした考え方の人が多いので共依存になりやすい。
- ▶ 相談者・利用者だけでなく、家族・恋人・友人などを相手に考えてみてください。
- ▶ 頼られている自分に存在意義を見出している人。「私が代わりに何かしてあげないと。」と相手を弱者にして自分が優位に立ち、自分の空虚感を埋めているということはありませんか？

# 相田みつをさんの詩

- ▶ あんなにしてやったのに  
「のに」がでるとぐちがでる
  
- ▶ 人の為と書いて  
偽りと読むんだねえ

# イネイブラーにならないために

- ▶ できない部分だけ手を貸す。
- ▶ 24時間365日を1人で支えることは無理だから、自分以外の誰が関わってもOKにする。
- ▶ 自分と他者の境界線（バウンダリー）をはっきり持つ。
  - 本人が責任を負うべき領域に踏み込みすぎない。必要以上のことをしない。他者は自分の思う通りにはならない。
- ▶ 本人に「自分で解決する力がある」と信じること。
  - 「自分で解決できるよう」情報を伝えたり、知らないことを教えたりして支えていくことが大切。
- ▶ 誰にでも「不幸になる権利」「失敗する権利」もある。
  - ただし、それは支援者がやれるだけの情報提供や関わりをやってからのこと。「自己決定の尊重」と言いながら、支援せずして自己決定の丸投げはダメ。

# そして燃え尽きないために

- ▶ <人のため>というモチベーションがダメではない。それが相手への押し付けになっていないか。自己満足になっていないか。と常に自分の支援を客観視することが大切。
- ▶ 「ありがとう」と言われて喜ぶ・嬉しいではなく、相談者・利用者の生活や表情・様子が変わっていった様を見て<嬉しい・楽しい>が、明日も頑張れるエネルギーになるのでは？
- ▶ 生活が好転したと思われることが、私たちの支援の成果では？

# 役立つ視点として（参考1）

- ▶ 【行動分析学・実践編 メリットの法則】  
奥田健次 集英社新書 902円（税込）
- ・人間の行動の機能は4つしかない  
～ 要求・注目・拒否・感覚刺激～
- ・その行動はどのように機能するか
- ・いけない行動の前後に何があるかを見る
- ・『言い分』にも耳を傾けるけど『生活ぶり』を見る
- ・『行動』や『環境』が問題であって病気や障害、性格のせいにしない。本人を否定せずに済む。
- ・平成26年3月の講演会にて。  
「依存症の治療に学ぶことが多くある。」  
「家族や周囲の人間が自分の不安や体裁から社会的悪循環に陥っている。」  
「家族も専門家もイネイブラーになりやすい。」

# 役立つ視点として（参考2）

## ▶ カナダ 【ピープルファースト】

「障害者である前に人間なんだ」という運動

- ・ 私は当事者が言いたいことに本当に耳を傾けているだろうか、それとも、私の意見を押し付けていないだろうか。
- ・ 私は当事者の人間としての成長や可能性を見ているだろうか。それとも「障害」や「限界」しか見ていないのではないだろうか。
- ・ 私の働きかけは、当事者の依存心を少なくすることができているだろうか。

など。

# 役立つ視点として（参考3）

## ▶ 大阪 塚本正治（つかもとまさじ）さん

### 【精神障害者のサポート十か条】

- ・風呂に入ってゆったりすることは、精神的なリラックスにつながるが、「風呂に入りなさい」と命令されることは、精神的なストレスとなる。つまり「生活指導」ではなく「生活支援」をしてほしい。
- ・医療従事者や専門家ほど、精神障害者の本音を知らない場合が多い。 など。

## ▶ 兵庫 玉木幸則（たまきゆきのり）さん

### メインストリームの会【わたしたちの権利】

- ・自分がやりたいことをはっきり言って、それを優先する権利
- ・能力のある平等な人間として尊重される権利
- ・まちがえる権利
- ・自分だけの考えをもつ権利 など。

# 「断らない相談支援」を実施するには

各分野の支援者がそれぞれの得意分野を持ちながら、これまでより一歩前に踏み出して、お互いにつながることで広い視野を持ち、支援体制を作っていくことが、春日井市で暮らす子ども、障がい者、高齢者に限らず誰もが安心して暮らせる街になり、また、支援者が多問題のケース対応に疲弊して、燃え尽きてしまわないためにも必要な体制作りと思われる。

ご清聴ありがとうございました。