

2017年AAA9月研修 Aセッション午後（担当：長沼葉月）

寒暖差が激しくなり、体調を損ねる方も多いようですが皆さまお変わりございませんか。私は娘から風邪をもらってしまい、早速喉を傷めております。この一年間で私自身が何度風邪をひいたか分からないくらいです。どうぞ皆さまもお気を付けくださいね。

さて、少し遅れてしまいました。AAA主催の9月研修のセッションA「基礎研修」午後の部の内容と感想をみなさまにおすそ分けしたいと思います。

セッションAの午後は国分寺市内の地域包括支援センターで働く山本さんの実践報告の後、「安心づくり面接パート①とパート③」を扱いました。山本さんの誠実な話しぶりや実体験をふんだんに紹介しながらの「いきなりすべてを取り入れるのではなく、できる部分からちよつとずつAAAの技法や発想を取り入れる」といった姿勢に、心を揺さぶられた方も多いと思います。

さて安心づくり面接のパート①は問題エピソードが語られた時の話の聴き方です。問題をそのまま「うん、うん」と漫然と傾聴するのではなく、立体的に状況を把握するために【背景】【きっかけ】【結果】を意識しながら、出来事の連鎖を解きほぐしていくという枠組みをご紹介します。その上でそれぞれの鎖の一つ一つについて、「例外はあるのか」「どう対処したか」等と問いかけ、本人や家族の中にある資源（リソース）を一緒に探求する方法についてお伝えしました。本人や家族の問題への対処資源のアセスメントは「現在の暮らしは安全かどうか」を見極めるうえでも重要になりますので、このパートは大切な部分だと思って毎年必ずお伝えしています。

また今回は初めてパート③について丁寧に扱いました。本人や家族の望ましい未来の状態について聞く部分です。あなたの夢や希望、願いはありますか？等とストレートに訊く場合と、望みがかなった後の少し先の未来の状態について訊く場合と、想像力を駆使してもらって明日にでも望みがかなっていたらと考えていただく場合とで、ワークを通じて違いを確認していただきました。

\*\*\*セッションAのご感想のうち、安心づくり面接に触れて下さったものをいくつかご紹介します\*\*\*

○「少しずつでもいい」というのが入りやすかったです。又、未来を描いてそこから逆に考えていく方法も利用者に実際にトライしてみたいと思います。

○安心づくりシートを手がかりにして、会話を楽しめるような関係を作っていきたいと思いました。ペアワークで様々な思いを口にし、受けてもらったことですっきりしたカタルシスを行うことができました。

○ワークを通して具体的に体験することができて良かったです。ききかたについては夢や希望という漠然としたものでなく絶好調なじぶんといったイメージを想像することの方が

私にはあっているように感じました。ききかたによつての違いを感じることができて今後の参考になりました。

○自分の事を話するというのは、思いの外難しいと今日のペアワークで実感しました。話し易くするにはどうしたらいいのか、工夫したいと思います。

○何回目かの参加ですが、また新たなエッセンスを教えてくださいました。望んでいる未来の状態については3つの聞き方によつて、全く違うことが出てきたことが自分でもびっくりしました。今の生活では自分自身と家族に大きな障壁になるようなことがないので、“明日”というと本当に現実の明日が出てきてしまった。1年後の自分は、本当はやりたいけれど(やれるけれど)できていないことが、夢や希望は実現できるかわからない夢が出てきました。

➡短い時間の中で、ご自分の体を使って講師のメッセージを受け取って下さいましてありがとうございます。

面接技法には「正解」はありませんから、支援者は誠実にその時目の前にいる相手のことを考え、思いやりながら、言葉を重ねていくほかありません。でも、それがとても難しいと思われませんか？

「支援者」の目に映るいわば「外側」の姿と、「クライアント」として感じているいわば「内側」の体験とは必ずしも一致しません。ご感想に挙げて下さったように、「自分のことを他の人に話すのは、思ったより難しい」という想いを抱えているクライアントは意外と多いものです。話したくないとか、くたびれ果てていて言葉が思い浮かばないとか、どうせ話しても意味がないと思っているとか、想いの丈のすべてを言葉に仕切れないとか、事情は様々ありますが。「支援者」の仕事をしていると、どうしても「自分が相談する」という立場を経験する機会が少なくなり、外側から【私がこうやったから相手はこう答えてくれるはず！】とアプローチすることばかり考えてしまうようになります。こういう発想が出てきたら、私にとっては危険サインです。目の前にいる相手のことを誠実に考えることから離れて、自分の思うとおりに他人を動かそうとしてしまっている、援助者失格の態度だからです(そしてこういう態度が支援困難関係に繋がった苦い思い出が蘇ります)。

AAAのワークでは、<自分自身がクライアントになる>という体験を少しでも感じていただくことで、自分がされて良かったこと・役立ったことを本人や養護者への支援に生かしていただきたいと願っています。今回のパート③の「夢や希望について話し合う」という部分についても、三つの質問でそれぞれご自分との相性の良しあしがあったかと思います。それをヒントにご自分だったらどう問いかけられたいか、バリエーションを加えていただければ幸いです。

\*\*\*\*\*ほかにもいくつか質問をいただきましたので、少し考えてみます\*\*\*\*\*

○最後の将来の目標の質問、虐待の関係者は考えられるのか。疑問そしてそれを引き出す問いかけも例がないので良くわからなかった。

➡虐待の関係者とありますので、養護者と想定して回答を考えてみます。

望んでいる未来の状態を話し合うという部分は、不適切なケアを行っている養護者の方には、ぜひ問いかける必要がある質問と言えます。その理由はシンプルです。その方の未来のイメージの中に、「虐待をしないで済んでいる望ましい未来」というイメージを思い描いていただいて、それを実現していただきたいからです。このイメージがなければ、ご自分の行動にブレーキをかけることが難しくなってしまうからです。

虐待が疑われる状況であれば、支援者は必ず未来のことを養護者と話し合っています。それは「このままだったら深刻な問題に陥る恐れがあります」といういわば【悪い予言】です。人は、自分の頭の中に想像した未来のイメージを実現するような行動をとってしまうと言われていきます。なので、警告のつもりで発した【悪い予言】が現実になってしまうことは多々あるのです（問題を起こす子どもに対して「このままだったら非行に走り碌な大人にならない」等と叱責を繰り返した結果、子どもが自棄になり実際に犯罪に手を染めるようになる、等）。では、どうしたらその【悪い予言】を現実化しないで済むのでしょうか。それは【悪い予言】に対抗できるような、【望ましい未来の予言】を本人が強くイメージすることが大切です。

とはいえ、不適切なケアを行っている養護者が、うつ状態に陥っていたり、消耗し尽していたりすると、【望ましい未来】をイメージすること等難しくてできないかもしれません。すぐにイメージできなくても良いのです。ただ、支援者が問いかけて興味を抱いてその答えを待っていると、何とか考えようとし始めます。この望ましい未来を考えようとする第一歩を踏み出していただくことがとても重要な支援者の役割なのです。すぐに思い浮かばなくても全く問題ありません。何度か日を変えたり、質問の言葉を変えたりしながら、問いかけ直しても良いでしょう。私もいろいろな方に【望ましい未来】について訊いてみますが、困っている人程なかなか出てこないという印象はあります。だからこそ、手を替え品を替えて尋ね続けることに意義があるのだと実感しています（若い人の例だと長期的に見て劇的な変化につながったという実体験事例もたくさんあるのですが、私自身が高齢者支援の領域で仕事をしていないために、認知症の方を介護している事例で具体的な例示を出せず申し訳ありません）

○ただ質問として、認知症(作話などがある)の方への面接に用いていいのか、有効性がどうかについてもお伺いしてみたいです。

➡認知症のある方への面接でも解決志向アプローチは有効です。例えば汐入メンタルクリニックの阿瀬川孝治先生は、認知症で抑うつ的になっている方に対して「あの世に行ったら、最初に誰と会ってどんな話をするか」等と「あの世」での話を丁寧にやり取りをすることに

よって、結果的に現在の生活をいかに充実したものにしていこうかという話ができるようになっていました。とはいえ誰彼構わず「あの世に行ったら」なんて問いかけたら激高する方もいらっしゃるでしょう。相手に合わせた「理解しやすい問いかけ方」や「考えやすい問いかけ方」を工夫する必要がありますし、複数回にわたってお話を聞くことは必要になりますが、解決志向アプローチの発想（望んでいる未来の状態について話し合ったり、問題だけではなく「例外」や「対処」について話し合う、という点）を応用して話し合うことは役に立ちます。大変なのはむしろ支援者の発想力が問われるということかもしれません。

○講義の中で知的障害のある方にはシートの文字の全てを提示するのではなく「短く、簡潔に」というお話がありました。認知症高齢者、精神疾患のある方に関しても、伝え方やアプローチに工夫が必要かと思います。特にどのような配慮をされているのか参考にお聞きしたかったです。事例などございましたら・・・

➡認知症や精神疾患で何か共通の工夫があるというより、相手に合わせた誠実な対応をする、ということに尽きるかと思います。精神疾患があっても、思考力がしっかりしている方の場合には大事なことは率直に伝えたりします。逆に集中力が落ちているような方の場合には、一度にあまりたくさん情報を提供しすぎてしまうと、抱えきれずにあふれてしまい、伝えたことも忘れられてしまうかもしれません。その辺りはやり取りをしながら、ご負担がないか確認しながら進めています。また相手のお話を聞くときには早合点せず、ゆっくり丁寧に繰り返し聴きます。急いで話を進める態度になっていないか、かなり意識します。

➡ゲスト講師による実践報告やミニレクチャーなどの形で、さらに解説することができるかどうか、次年度以降の企画の課題にさせて下さい

以上、長々と失礼しました！最後までお読みいただき、ありがとうございました。