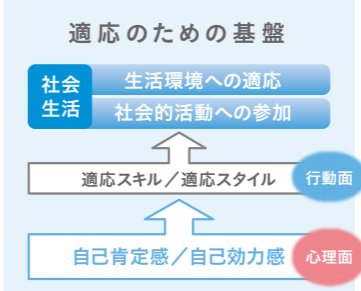


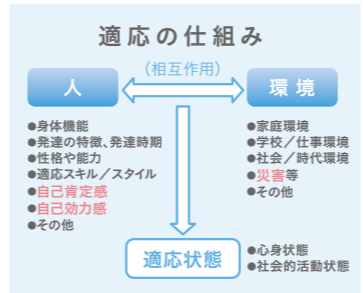
—いわゆる鬱の状態と同じですか？  
ええ、たしかに似ているところもありますね。  
では、自己肯定感や自己効力感を低下させないためにはどうするか。「人から受容される」「自分の価値を実感する」。この2つが大事です。  
受容されるというのは、たとえば「こんにちは」と挨拶すると「こんにちは」と返される。そういう時に私たちは自己肯定感や自己効力感を維持したり向上させたりしているのです。

—とても身近な例ですね。  
そう、とても身近でとても大事なことです。挨拶は礼儀だけの問題ではありません。お互いに心を支え合っている。挨拶の返答がないと嫌な気分になりますよね。そういう身近なことがきっかけとなって自己肯定感や自己効力感が揺らいでしまいます。  
もう一方の「自分の価値を実感する」というのは、いろいろな機会に自分の力を実感すること。ボランティアの体験がいい例ですね。  
カウンセリング的サポート(寄り添い)では、自己肯定感や自己効力感を低下させないために、人から受容されたり、自分の価値を実感したりする体験を大事にします。そこが重要なポイントになります。



低下の要因は、学校・職場・家庭環境などさまざま。それらが背景要因として蓄積して、嫌なことがあったり、環境の変化などをきっかけに、自己肯定感や自己効力感がダウンして社会的活動が困難になるというわけです。4月、5月に体調を崩して学校や職場に行けなくなる方がいますよね。これも一つの例だと思います。  
では、低下するとどうなるか？「自分はだめだ」「自分なんていない」「など、とても辛い気持ちに陥ります。そして人に会うことが億劫になったり、怖くなったりして学校や職場に行けなくなる。さらに心身の不調が重なり、社会生活が難しくなってしまいます。

—カウンセリング的サポートを行う上で注意しなければならないことは？  
カウンセリング的サポート(寄り添い)を行う際には、相手の『自己肯定感』や『自己効力感』の状態について考える必要があります。  
私たちは心や体と環境とを相互作用させながら社会生活を営んでいます。そうやって、大人であれば仕事に行ったり、お子さんの場合は学校に行ったりしています。



人は自分を肯定的に思う気持ちと、自分はやれると思う気持ちを基盤にして、その上に人間関係などの知識や技能(スキル)、その人のやり方(スタイル)を身につけて社会生活に適応しているのですが、この自己肯定感や自己効力感が低下してしまうと、社会生活に支障をきたしてしまうのです。

## 自己肯定感と自己効力感の維持



宮城教育大学 佐藤 静 先生  
宮城教育大学教職大学院教授(臨床心理学)博士(情報科学)臨床心理士、学校心理士。教育相談・スクールカウンセリング、心理療法、心の支援を主に研究・実践。

# 一家に一人 カウンセラー

本誌2月号で紹介した通り、南東北3県の国立大学が連携し、復興を学問として研究、被災者支援のために役立てようという『災害復興学』の取り組みが現在進行中です。  
昨年未行われた市民講座では、宮城教育大学の佐藤静先生が『心のセーフティネット』の確立を提言しました。  
震災から2年が経過した今、被災地に住む私たちができる心の支援とは？その具体的な方法を佐藤先生に伺いました。

## 身近な人同士で寄り添う

—東日本大震災から2年が経ち、さまざまな心の変化が出てきているように見えます。先生はどうぞご覧になっていますか？  
そうですね。被災地域によっても変化の違いが見られます。  
私たちはこうして毎日生活しているわけですから、震災後と日常生活との両方向から心の支援の在り方を考えていかなければなりません。  
心の支援が必要な期間は何年だと断言できませんが、まずは10年単位で見えています。震災の影響が長期化していけば「これは震災？それとも日常生活の問題？」というふうな、影響の要因が段々とあいまいになってきます。そうなれば何かあった場合、専門家だけの支援には限界がありますね。  
そこで私が考えているのが『心のセーフティネット』です。これは「一家に一人カウンセラー」というイメージ。身近なところに『カウンセリング的サポート(寄り添い)』のスキルを習得した人が増えれば、心のセーフティネットがより確かなものになるはずですよ。

このスキルをどのような方法で一般の方々身につけてもらうか。それを今日お伝えしたいと思っています。

—カウンセリングの知識がない私たちにも可能なのでしょうか？  
ええ。大事なポイントをきちんと理解していれば心の支援は可能だと思います。

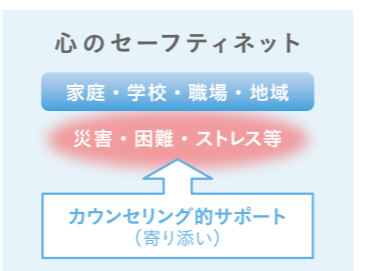
—今後起こりうる心のトラブルは、どんなものがありますか？

たとえばテレビに津波の映像が映ったり、余震が続いたりすると、心に潜んでいた傷がぶり返すことがあります。さらに、災害の恐怖、家族や家や仕事を失う、転居や転校といった震災の影響と生活の変化が長期にわたること、心身の不調や気持ちの荒れ、無力感、あるいはお子さんの場合は不登校になったり、さまざまな適応困難を引き起こす可能性があります。

—それらを回避するための『心のセーフティネット』ということですね。

そうですね。家庭、学校、職場、地域といった生活環境の中で、災害や生活の困難が起こった時、先ほどお話ししたカウンセリング的サポート(寄り添い)のスキルによって身近な心の支援ができるのではないかと思います。

震災後「寄り添い」という言葉をすいぶん耳にしましたよね。でも、具体的に何をどうすればいいのか分からない人が多いはずですよ。私は、身近な人同士が寄り添う、みんなで支え合うという心のセーフティネットを築いていければと期待しています。



## 2つのアプローチで心を支援

—カウンセリング的サポートはどうアプローチすればいいですか？

まず知っておいていただきたいのが心の仕組みです。  
私たちの心はオートマチックとマニュアルの二重の部分で構成されています。この2つの部分にズレが発生すると心のトラブルが起こります。

—オートマチックとマニュアルとは？

マニュアルとは「ご飯を食べよう」とか「話を聞こう」とか意識的に行動している部分。一方のオートマチックは感情や「心の癖」などです。たとえば心配性の人は何かあると最悪のことをつい想像してしまふ。だから、「気にしないでいいんだよ」と言われてもその『指導』が通じない。頭ではわかっているでも自力で心をコントロールすることが難しいのです。

—『指導』とは？

適応のための支援には、2つのアプローチの仕方があります。  
一つが『指導的アプローチ』。これが指導です。目標を指示したり、助言や評価など、教えるもの。「こうした方がいい」「元気出して」がそれです。これ

はふだん私たちがよくやっていますね。

もう一つが『カウンセリング的アプローチ』。先ほどお話ししたように頭ではわかっているけれど…という場合に教え導くのではなく寄り添う。目標を見つけるための支援をするというものです。

この2つのアプローチはどちらが良い悪いではなく、相手の心の状態に合わせて使い分けなければなりません。相手が元気なら指導的アプローチが有効です。元気な時はマニュアルで自分を動かすから、助言を手掛かりにして良い方向へと進めます。

しかし、元気や余裕がなくなると指導的アプローチでは追いつめられてしまふ。鬱状態の方に「がんばれ！」と言っただけではいけないというも、これと同じ理由からです。

ですから、支援をする際は、相手の心の状態によって対応方法を切り替えることが大切になってきます。

—カウンセリング的アプローチの方法は？

『受容』『共感』『傾聴』の姿勢です。相手の考えや思いを批判せず受け止める。気持ちを理解して共有する。相手の気

持ちに焦点を当てながら話を聴く。相手をそのまま受けとめることです。

この3つを基本にカウンセリング的アプローチを行うと「気持ちを通じた！」「受け入れられた！」「一緒にいて安心！」と自己肯定感や元気を回復する土台が作れます。

ただし注意しなければならないのが「副作用」です。傾聴的な支援をするときには、心の交流や話の内容が深くなりやすいので、守秘(プライバシーや秘密を守る)などの倫理的配慮が必要です。

また、お互いに辛くなったり、傷ついたり、ストレスを抱えたりすることがあります。相手の話に巻き込まれてしまつて、適切な距離感を保てなくなることもあるかもしれません。

対応が難しいと思ったら無理をせず、ぜひ専門家や専門の相談機関につなぐようにしてください。