

2022/2/13(日)

支援者の心の健康 ～感情の理解と付き合い方～

杉原太郎(発表者)
岡崎彩・出先早紀(資料作成・準備)

1

支援者・子どもの心の健康を保つには

心の居場所という空間(スペース)や、余裕のようなものを作ること

→心のスペースを確保していくには？(2020年8月公開セミナーより)

- ・人の行動を一点からではなく**複数の視点から考える**(力動的視点)
- ・自己・他者の行動の奥にある**心理(考え・感情・欲求・願望・信念)を理解しようとする姿勢**(メンタライゼーション)
- ・**身体への安心感** リラクゼーション 呼吸法

→安心・安全な場所(空間)、特に安心できる人の確保
(2021年5月公開セミナーより)

- ・他者(子ども)の恐れに敏感になり、苦痛や不安を読み取ること

2

「現在の」心の健康を保つには

もちろん現在も有効！

- ・しかし、より他者の気持ちを考えたり心に向けることは難しくなっている
「自分のことでいっぱい」
「他の人の気持ちを考える余裕が無い」
- ・「他者」と過ごすことや集団の体験にも不安が伴う

＜そんな時はどうすればよいだろうか？＞

それぞれの状態・状況に合わせた自分一人でも安心と思えるスペース(空間)、もしくは、少人数での居場所を作ることになるだろうか

それには自分が「今、どのような状態になっているか」まず『気づく』ことが必要

→気づかなければ対応を考えることも、スペースを作ることできない

3

私たちの心～妥協すること、揺れ動くこと

・私たちのころにはどんなことが起こっているのでしょうか？

- ・「だめなのはわかっちゃいるけどしたくなる」
「だめだと思ってもますますしたくなる」
⇒**人間の衝動的な側面**(エス、欲動)

この2つの間を過剰に行き来するのが、人の「心」である(葛藤)

- ・「それはだめだと抑え込む」「自らが悪いのだと罰する」
⇒**人間の道徳的な側面**(超自我、現実原則)

4

私たちの心～感情・不安というのは何だろう？

- 私たちの目に見える「ふとした行動」「語られる内容」は
葛藤があり、そこには感情、あるいは不安がつきまとって
その妥協の結果である
- そうすると自分の感情や感覚を振り返ってみるということは
「その状況が自分という存在についてどういう意味を持つか」
教えてくれるものになる
→この認識を持つことが第一歩である

5

感情から学ぶ「不安」「怒り」

- 「**不安**」...
「安全が確保されていない」と教えてくれる感情
→慎重に進んだり、場合によっては、取りやめたりすることができる
- 「**怒り**」は？
「心の痛覚」、「心が何らかの被害に遭った」と知らせしてくれる感情
→何らかの対処が必要な状況にあるということ

6

怒りは「自分は困っている」ことを示す感情

- あらゆる怒りが、「**予定狂い**」によるもの
「〇〇するはずだったのに」「〇〇になるはずだったのに」など
→「単に自分の予定が狂ったから困っているのだ」と思いしてみる
- 「**困ってしまった自分の心の悲鳴**」と捉える
→自分はいったい何に困っているのだろうか、
という視点を持てば、自分が本当に求めていることがわかる

7

悲しみから何を学べるか？

- 「**悲しみ**」は
「大切なものを失ったこと」を教えてくれる感情
また「立ち直るために、私たちがペースダウンさせてくれる」役割
 - ・失業
 - ・有意義な活動に手がつかない
 - ・他の人(友人/家族など)とつながれないこと
 で、悲しみを感じることは理にかなっている

この感情に気づくと

「一歩引いて何が重要なのかを考えることや、
ニーズを満たすための新しい方法を見つけられるかもしれません」

8

罪悪感からは何を学べるか

- 「罪悪感」は
「何か間違ったことをしたかもしれない」と知らせ、
行動に疑問を抱くように警告してくれる
- 今、人々は以前なら感じていなかったかもしれない多くのことに
罪悪感を覚える(「旅行」「外出」「外食」など)
→この罪悪感は、私たちをペースダウンさせて、何か間違ったことを
していないか振り返らせるのに役立つかもしれない
→行動を変えるきっかけとなる

9

「現在の」こころの健康を保つには 自分が今、どのような状態になっているか『気づく』ことが必要

→気づかなければ対応を考えることも、スペースを作ることもできない

<「気づいた」時はどうすればよいだろうか？>

- **それぞれの状態・状況に合わせた**
自分一人でも安心と思えるスペース(空間)や
安全感がやや高く不安感が少ない少人数での居場所を作ることを考える
- もちろん今まで考えてきた方法も有効！
→しかし、より他者の気持ちを考えたり心を開けることは難しくなっている
→「他者」と過ごすことや集団の体験にも不安が伴うことは頭の片隅に置いておく

10

心の容量(キャパ)を増やすヒントとして

- 1. つながる** 人とのつながりを持つ
億劫でも人とのつながりを維持しておく
- 2. 動く** とにかく動く 呼吸法でも、料理でも、掃除でも
- 3. 気づく** 「今、ここで起きていることにいかに気づけるか」
- 4. 学ぶ** 学習は脳を鍛える運動 難しいことが学習ではない
脳にとって新たな発見となるものすべてが学習
- 5. 与える** 与えてもらうよりも、与えるほうが有益な効果がある

11

引用・参考文献

- David.Malan, :Short-Term Therapy for Long-Term Change,2001.(妙木浩之監訳『短期力動療法入門』金剛出版、2014)
- エマ・ヘップバーン著『心の容量が増えるメンタルの取扱い説明書』ディスカバー21、2021
- 工藤晋平『支援のための臨床的アタッチメント論-「安心感のケア」に向けて-』ミネルヴァ書房、2020
- 国立精神・神経医療研究センター資料
https://www.ncnp.go.jp/cbt/burger_editor/burger_editor/dl/4_SGFuZG91dC1FbW90aW9uc19nbmRlQ09WSUQtMTI1f5pel5pys6Kqe54ml.pdf
- 崔炯仁著『メンタライゼーションでガイドする外傷的育ちの克服 <心を見わたす心>とく自他境界の感覚>をなくむアプローチ』星和書店、2016
- 妙木浩之「初回面接入門-心理力動フォーミュレーション」岩崎学術出版、2010

12