

2022年2月13日
 ひろしま災害後のこころの支援勉強会 第8回公開セミナー

今、私たちが体験していることは
 ～支援者として大切にしたいこころの視点～

支援者の大変さ

井上真一、本重朱美、井上真実

1

こころの支援

- 災害は人々の生命や財産に多くの被害を与えるが、こころにも大きな傷を残す
- コロナ災害は、慢性的なストレス
- 災害に対する備えが重要であるように、災害時の心の問題にも事前の備えが必要
- 知識が心の問題を軽減する
- 「極端な出来事、慢性のストレスに対する正常な心身の反応」

2

災害時の支援者の大変さ

- 「あそび」「ゆとり」「余裕」が大切なのはわかっていますが・・・
- 目の前の仕事は増えるばかり
- 不安、恐怖は増すばかり

「支援者」自身も「被災者」
 「安心・安全」が揺らいでいる

3

マズローの欲求5段階説

自己実現欲求	自分らしく、創造的に
尊厳欲求	認められたい
社会的欲求	仲間が欲しい
安全欲求	安心・安全な暮らし
生理的欲求	食べたい、寝たい

4

佐治守夫 1924~1996

- ロジャースが提唱した来談者中心療法を日本に導入した
- 生粋の心理臨床家
- 杉原幹夫先生の最初のスーパーバイザー

5

佐治守夫のカウンセリング①

- クライアント（CL）に対して「何かしてあげることができる」などと**考えてはならない**
- CLが自分をそのまま安心して表現できる、安全な援助的な人間関係を提供するだけ
- CLの内側に入って理解しようとする
- CLの人間性・全体的な「在りよう」を、損なうことなく受け止め、そしてセラピスト（TH）が**そこに一緒にいる**

6

佐治守夫のカウンセリング②

- THが**自らの心の中に起きることを、曇り無く見つめ、認める**（逆転移）
- THの「腹の底」は、CLには伝わってしまう
- 本当にCLを**尊重**するとは、THが自分自身の感じていることを率直に認め、必要に応じてそれをCLに伝えようとする姿勢になること（自己開示）。これぬぎにCLから**信頼**してもらうことは不可能である

7

不安・恐怖への対処は？

- 不安なんか見ないように、感じないようにしている
- 妙に明るく、躁的にふるまう
- どうしようもない、なるようになると受け入れている

8

私達、支援者にできることは？

- あなたは不安でいろいろ対処しているかもしれない
- 私も不安でいろいろ対処している
- 何もしてあげることはいかない
- 私はあなたを理解しようとする
- ひたすらあなたの話に耳を傾けて聴き入る
- あなたの側にいる

9

参考資料

- 河合隼雄『カウンセリングの実際問題』
- 下田節夫「佐治守夫 カウンセリング」
現代のエスプリ別冊『貢献者の肖像と寄与』
- 杉原幹夫『聴き入ること・側にいること』

10