

ピアホームだより

2026. 6. 1

自分自身を知ること

援助とは何か。何十年も考え続けることになるこの宿題を与えてくれたのが、恩師の一人である尾崎新先生でした。

どのように相手に向き合うか思い悩んだときは、いつも思い出す先生の言葉があります。少し長くなりますが引用することとします。

—*—*—*

“対人援助では、相手にどのように働きかけるかが最も重要な技術であると考えられている。例えば、相手にどのような言葉で共感や助言を伝えるか、いかなる表情や姿勢で関わるかなどが重視される。

～中略～

しかし、筆者は対人援助の中核的な技術は、このような「相手に働きかける技術」ではないと考えている。私たちは援助技術を「相手に働きかける技術」とみなすから、何をどのような言葉で相手に伝えるか、いかなる表情で対応するかに心を奪われやすくな

る。また、「相手に働きかける技術」に捕らわれるあまり、援助者自身を見失うことも少なくない。

援助において最も基本となるのは、援助者が「自分に働きかける」技術である。まずは「自分に働きかけ」、相手や援助に対する防衛や構え、あるいは先入観や意気込みを自覚し、それらからできるだけ自由になる必要がある。また相手に対する感情に率直になり、自分に対して無理やごまかしのない自然な構えと姿勢を備えることも必要である。そしてその上で「相手に働きかける」のが順序である。”

(尾崎新『対人援助の技法-「曖昧さ」から「柔軟さ・自在さ」へ-』、誠信書房,1997)

——*

自分がどのようなフィルターを通して見ているのかを自覚することは容易ではありません。さらに、そこから自由になるとはどのようなことなのか、わかるようではない。

数々の失敗の末、私は「自分自身から自由になる」とは、見えていない部分があるかもしれないということと考えられるかどうかだと思ふようになりました。

例えば、自然科学の分野では、ある条件の中での発見や法則を明らかにしようとしています。しかし、その条件外のことを否定しているものではありません。常に見えていないことがあるかもしれないと考えていま

す。そこに科学の発展の可能性があります。対人援助においても、そのような意味で自ら自由でいることは、とても大切なことだと考えています。

梅雨に入る前に・・・

6/6(土)爽やかな青空が広がり、梅雨前に少し体を動かそう！と、ピアⅡでは急遽、メンバーさんに声を掛けて近くの公園で『ピンポンキャッチ』をしました。簡単そうに見えてなかなか難しく、以前はラリーが続きませんでしたが、今回は何度もナイスプレーが！こうなると面白くなってきますね♪

運動後は、メンバーさんからのリクエストで、昨年プランターに植えたミントを摘んで『アイスミントティー』を飲みました。爽やかな風味に気分もスッキリ！暑い夏は炭酸水で『ミントスカッシュ』にしようか？なんて話しています。



6月の予定 8.9.22.23 日:ピアⅠ・Ⅱ夕食会
20 事例検討会