

研修名	保育士研修 E (対人援助) 1 日目 平成 28 年 11 月 1 日 (水) 10:00~16:00
講演	「ココロに寄り添う対人援助」
講師	京都西山短期大学 伊藤 華野 氏

## 1 (本講座の実践方法と目的)

対人援助の範囲が広がっている・子ども・保護者・職員

- ・対人援助者がニュートラルになることにより、よりよい支援が実践できるよう具体的な実践技術を提供し、トレーニングする。
- ・対人援助者がストレス・ケア・テクニックを体感することを通して、クライアントがよりよい支援を受けることが可能になる。

### ①対人援助の立場・「塩狩峠」三浦 綾子著より

病気・障害を持った人の存在理由

「人を優しくするための使命をもっているのではないか。」

対人援助は「人のためでなく、本人の意思が大切。自分の心の穴を埋めるためにするものではない。」

「具体的な結果」が援助者と被援助者が双方満足するような行為実践であると定義する。

### ②安心・安全な場所づくり (自己紹介サイン集めを通して)

アイスブレイキング・初対面の人同士が集まるとき、その緊張をほぐすための手法。

### ③ココロを知るワーク (心理テスト「エコグラム」を通して)

子どもを観ること・親を観ること・自分を観ること

「交流分析 T.A・Trance actional Analysis」

T.A の哲学

- ・人は誰でも O.K である。
- ・人は誰でも考える能力を持っている。
- ・人は自分の感情・思考・行動に責任がある。

「エコグラム」・人はいろんなタイプがある。

- ・CP (理念力) Critical Parent/理想追求・真面目で努力家・批判的で厳しい。
- ・NP (支援力) Nuturing Parent/共感や思いやり・親身な世話・過保護過干渉。
- ・A (理論力) Adult/知性・理性・現実検討能力大・打算で合理的。
- ・FC (活発力) Free Child/本能的・感覚的・創造的・自己中心的・軽率。
- ・AC (共同力) Adapted Child/協力的・適応的・妥協的で自発性欠如。

「ことば」で高める

- ・CP を高める・～するべきです。～しなければならない。
- ・NP を高める・あなたの気持ちはよくわかります。よくできたね。
- ・A を高める・問題点はなんですか。もう少し考えさせてください。
- ・FC を高める・おいしい。きれいだなあ。すごい。
- ・AC を高める・これで良いでしょうか。どうお考えでしょうか。

- ・自己中心が強くなる
    - 3・4歳・・・自我を出す。心の理論。FCは大切。
    - 17・18歳・・・自分を確立。
- どのような私であってもいい私。
- <核心的 自尊感情を培う>
- 子どものありのままの姿を受容
- ↑
- 大人がおりのままの自分を引き受けること。

- ・姿勢が悪い・・・「背中ぐにゃ」の理由
    - ココロの問題がある一背筋を伸ばすと違ってくる。
- 「マインドフルネス Mindfulness」＝仏教の観想法・・・「今ある姿を観ること」が重要。
- ・Sati:Sarati(思い出す)という動詞の名詞形
  - ・漢訳経典・・・念 臆念
  - ・念＝今 を知る 心
- 「今ここでの経験に評価や判断を加えることなく注意を向け続けることを可能にする心のモード」
- <実践>
- ・目を閉じ、眉と眉の間と耳と耳との間を交差させた部分に集中。舌は前歯の裏に軽くつける。鼻からゆっくりと息を吸い、口からゆっくりと吐く。吸う息・吐く息に注意をむける。

今 このありのままの心身現象 すなわち その状態とプロセスについて**注意を向け**油断なく**気づく**こと。を繰り返していると・・・

身体への気づき→身体的感性の快復・生理的な快適さ	身体が息をしやすくしてくれる。
↓	
息への気づき →心理的感性の快復・心理的な快適さ	深い息が身体を落ち着かせる。
↓	
思考への気づき→自己本性の快復・相互的な歓喜さ	落ち着きは思考との関わり方を変えてくれる
心理的な柔軟性・行動エネルギーが充実！	

- ・マインドフルネスイーティング・・・(実践)「ラムネ」を食べる
  - 見る・触る・聴く・味わう・嗅ぐ 「いただきます。」食べ物—命が身体に入ること。

(感想)

対人援助するにはまずは自分自身を理解し、常にニュートラルになること。自分自身を知ることには自分の弱さを知ることでもあると思っていて、ある意味怖かったのですが、エゴグラムをして自分のタイプが分かったことやストレスチェックでたくさんのストレスはあるが上手く発散できていることなど気づくことが多々ありました。「マインドフルネス」初めて聞きましたが「ありのままを受け止める」ということをヨガの実践で理解することができました。「呼吸」を子どもたちとしました。ココロが落ち着く様子がみられました。ヨガ実践で学んだことをたくさん取り入れていきたいと思っています。自分自身、心身ともに健康に過ごすことを常に意識し、子どもたちや保護者と関わっていききたいと思います。

(記録 南ヶ丘保育園 嶋田 淳子)

■対人援助とは（本講座の実施方法と目的）

- 1、対人援助職がニュートラルな状態でよりよい支援を実践できるよう、具体的な実践技術を提供しトレーニングする。
- 2、対人援助者がストレス・ケア・テクニックを体感することを通して、クライアントがよりよい支援を受けることが可能になるようにする。

■援助者の立場

曾野綾子『塩狩峠』より：「そうだよ。考えてみると、永野君、今ふっと思いついたことだがね。世の病人や、不具者というものは、人の心をやさしくするために特別にあるのじゃないかねえ」  
援助という活動を通して被援助者から目に見えないココロへの恩恵をいただいているという視点。

■援助の基本：安心・安全な場所の確保

ワーク：安心・安全な場所づくり 1（自己紹介サイン集めを通して）集団の場が安全であることを知る。

■援助者自身のパーソナリティ

ワーク：エゴグラム 自分の眼鏡を知る。他者の眼鏡の傾向を知る。

対人援助をしている自分の眼鏡色を知る。被援助者も眼鏡をかけていることを知る。

言葉の使い方によってココロを変化できることを知る。

あなたはまちがっているけれども私はただしい眼鏡。

あなたはただしい、けれども私は間違っている眼鏡。

あなたはまちがっている、そして私も間違っている眼鏡。

あなたはただしい、そして私もただしい眼鏡。

\*カラダワーク実施前にマインドフルネスチェックを実施し、マインドフルネスの価値意識を知る。

■対人援助技術ワークの基本的理 I 対人援助とマインドフルネス

- ワーク 1：安心・安全な場所を共同でつくる：机を片づけてスペースをつくるという一つの目的に向かって集団が無言で動く。動いている自分をメタ認知で観てその後どのような思考が湧いたのかを感じる。
- ワーク 2：肩こり腰痛にも効く体操をマインドフルネスに実践する。その後、リラクセーション。カラダを床に委ねて等身大の自分と出会う。メタ認知を使って観る。カラダの緩め方、呼吸の仕方、マインドフル（判断を入れなくて観る）なリラクセーションを体験する。
- ワーク 3：マインドフルネスに食べるワーク。五感をつかい、いのちの伝達を感じる。
- ワーク 4：マインドフルネスに歩くワーク（カラダの基本となる姿勢とウォーキングストレッチ体験）。
- ワーク 5：ジャーナリング：自分が考えたこと気づいたことを記録する。

宿題：ストレスチェック表を仕上げる。\*実践課題の確認・・・信号まちワーク、皿洗いワーク 等

