

〈生きること、生きのびること 18〉

バイステックの7原則

「バイステックの7原則」とは、アメリカで援助者・社会福祉学者として活躍した、フェリックス・P・バイステックの著書『ケースワークの原則』に記された援助の原則です。援助者向けの本ではありますが、人が人を支える・関わる時の原則とも言えます。また、親子関係でもしっかりと役立つ原則ですので、ご紹介したいと思います。出典は、『ケースワークの原則—援助関係を形成する技法』フェリックス P. バイステック 著 誠信書房刊 からです。

まず、「バイステックの7原則」は以下のものです。

1. 個別化の原則 ～相手を世界でただ一人の人間として捉える～
2. 意図的な感情表現の原則 ～相手の感情表現を大切に作る～
3. 統制された情緒的関与の原則 ～自分は自分の感情を自覚して吟味する～
4. 受容の原則 ～受け容れる～
5. 非審判的態度の原則 ～相手を一方的に非難しない～
6. 自己決定の原則 ～相手の自己決定を促して尊重する～
7. 秘密保持の原則 ～秘密を保持して信頼感を醸成する～

ほんとうに、この7つの原則を十分に行うことができれば、対人関係は劇的に良い方向に変わっていくでしょう。ただ、どの原則も実践するには、意識して繰り返し行うことが大切です。ひとつひとつ、みていきましょう。

1. 個別化の原則 ～相手を世界でただ一人の人間として捉える～

誰しものが、世界でただ一人の人間です。しかし、どうしても私たちは一人の人間を「他と一緒に」にしたり「他と比べて優劣をつける」ということをしてしまいます。ひきこもっているご本人に対しても、「ひきこもっている人というのは、こういうものだ」と他と一緒にしたり、ご兄弟姉妹や同級生と比べたりしてしまいます。結果、ひきこもっているご本人そのものを見るのではなく、他の人と同じと考えたり、比べたりした上で、「劣っている」「できていない」「だめだ」と思いがちです。

バイステックは、「ひとりひとりをかけがえのない人として捉える」大切さを説いています。それは、相手を他の人と同じと捉えないように、他の人と比べたりしないようにということです。全く同じ人生はひとつとしてありませんし、こちらが思い込んでいるような人生を、実は相手は歩んではいないものなのです。

また、私たちはよく、「みんなそうよ」「よくあることよ」と言います。良かれと思って言います。励ましているつもりで言います。しかし、これはバイステックの言う「個別化」とは逆方向の言葉です。言われた方は「他の人と同じにされてしまった」と感じてしまうかもしれません。

著書を読んでいると、バイステックには一人一人の尊厳を守ろうとする強い意志が感じられます。

また、「相手を世界でただ一人の人間として捉える」とは、こちらが持っている偏見や先入観から自由になって、「ありのままの」相手に出会って、理解していこうという意味も込められています。例えば、「ひきこもりの子どもは、こう思っているものだ」とどこかで聞いて、ご本人に当てはめてしまうと、「個別化」とは違ってしまいます。意見は参考にしながらも、目の前のお子さんとの関係の中で、ほんとうのところをご自身で確かめていくことが大切です。

個別化を行う工夫としては、当たり前のことを丁寧に行うことです。一緒に過ごす時には、お互いが快適な時間や室温・明るさの時を選んだり、あらかじめ「いついつに話をしたいのだけれど、また都合を聞かせてね」とアポイントを取ったりすることなどがあります。「ひきこもっているんだから、いつでも時間はあるでしょう」と考えるなら、それが、私たちが持っている「偏見」や「先入観」なのです。ひとりひとり自分の生活リズムがあります。そこを尊重することが「個別化」の原則を実践することです。

ひきこもっているからといって、その人の尊厳は全く失われてはいません。それを尊重する原則のひとつとして、この「個別化の原則」があるのです。

2. 意図的な感情表現の原則 ～相手の感情表現を大切にす～

「意図的な」というのは、相手に「どうぞお気持ちを自由にお話し下さい」と促している、というくらいの意味です。「相手に自由に感情を表現してもらおう」という原則です。

こちらとしては相手の感情表現を促すこと（気持ちを聴くこと）はしますが、妨げたり、注意したり、非難したりはしません。特に相手が否定的な感情や後ろ向きな感情を持っていたとしたら、それも自由に話してもらおうのが良いのです。

ただし、こちらが聴いていられなくなるくらい、否定的な感情を話されたら、妨げたり、注意したり、非難したりするのはなく、「ごめんなさい、これ以上気持ちを聴くことができない…。また日を改めて気持ちを聴かせて。」と伝える方が良いでしょう。

否定的な感情表現は、ひきこもりご本人が持っている一番辛いことや苦しいことにつながっています。こちらがその感情を聴くことで、ご本人の辛さや苦しさの一部をこちらが支える形となり、ご本人の気持ちが少し楽になります。

ただし、その辛さ・苦しさをこちらが全部引き受けることはしないでいきましょう。その人の辛さや苦しさは、最終的にはその人自身が引き受けて、歩いていくことなのであります。

また、初めはなかなか感情を表現しない人も多くおられます。その時には、こちらは無理に感情表現を急かさないうきましよう。ご本人が、こちらのことを信頼して安心して話せるようになると、表現していただけます。そのためにも、まずはこちらができるだけリラックスできるようになっておきましよう。辛いことをたくさん聴いて、お疲れになったときには、どうぞ神戸オレンジの会で気持ちを話してください。



3. 統制された情緒的関与の原則 ～自分は自分の感情を自覚して吟味する～

「統制された」というのは、「コントロールされた」というくらいの意味です。「こちらは自分の気持ちを自覚して、コントロールしながら関わってこよう」という原則です。

例：ひきこもりご本人が、あなたに「もう一生ひきこもってしようと思う」と言いました。

→あなたは、どんな感情がわいてきますか？

ここで、どんな感情がわいてこようと、それはOKなのです。むしろ、いろんな、さまざまな感情がわいてくることはOKなのです。

この原則は、「そのわいてきたこちら側の感情を、そのまま伝えるかどうかをよくよく考えましよう」という原則なのです。

また「伝えない」という選択肢も重要です。こちらの気持ちをご本人に「伝えるか・伝えないか」、「伝えるとしたら、どのように伝えるか」をよくよく考えるということです。伝えるか伝えないかの判断する基準は、「こちらの気持ちを伝えることで、ご本人を支えることになるか、ならないか」になります。

4. 受容の原則 ～受け容れる～

「こちらが相手のありのままを受け容れる」という原則です。

ひきこもっている人を目の前にして、「その状態を受け容れる」ということです。「いまの状態を、まずは認める」と言ってもいいでしょう。

しかし「その状態を受け容れる」「いまの状態を、まずは認める」ということと「推奨している」ということは、違います。「ひきこもり状態」が「最善の状態だ」と思っているひきこもりご本人はいらっしゃいません。たとえ、こちらもご本人も「今の状態ではダメだ」と思っている、今の状態を受け入れ、認めることがスタートラインになるのです。

(受容の原則 次回に続きます)