



メント（人間知）につながります。

次に、「不適切な行動は止めたい」というおはなし。そのお気持ちはよくわかります。たとえば授業中のお喋りは止めたいですね。でもお喋りを止める方法と お喋りをする必要性を低下させる方法は違います。

止めるには、お喋りをしている子の机の上に そっと手を添えれば十分。それだけでお喋りは見事に止まります。しかし、これだけでは お喋りはまた再発します。皆さんならどうしますか？

それではそろそろ本番です。支援者を呪縛しそうな三大煩悩として、

①自分の欠点に気付かせたい

②反省させたい

③謝罪させたい が、あります。

支援の中心課題は自己理解の促進ですが、避けた方がよいことがいろいろあります。

「良いところ探し」は避けた方が無難だと思います。なぜなら、「良いところ」と「悪いところ」は対になって成立する概念だからです。これを用いると、対概念の「良い」ところより「悪い」ところに反応する人が多く、結果的に支援対象者のやる気を削いでしまうことがあるのです。

よく、自分の欠点にどうやって気付かせるのかという奇怪な質問を受けることがあります。

長所と短所を並列的に提示して自己洞察が進む人は、支援のいない人ですよ。

これは 先ほど問題にした欠点に気付かせる指導と同じことをしようとしています。支援のいない人が相手なら この介入は（ある意味）正しいかもしれませんが、支援が必要な人には間違った指導になってしまいます。支援が必要な人（例えば他者批判が強い人）には、本人の他者批判をいったん肯定し、「そういうこと（自己中心的な人が 自分の自己中心性を棚に上げ あたかも他者が自己中心的であるかのように批判するような言動）が みんなの迷惑になっていることを よくわかっているあなたはすごい」と介入しましょう。

これは、他者認知（他者批判）を自己認知（自己理解）へ切り替えるための操作で、わかっていることを既にわかっているかのように扱っているところが、支援になっています。

基本的には、このような対応でうまくいきますが、中には一筋縄でいかない場合もあります。

例えば下ネタ癖のあるAくんに、個別指導で下ネタ話はやめましょう、と指導すると、「BくんもCくんもしているのに、なぜ僕にだけ言うのだ」と反発するような場合です。

そのときは、「それならBくんとCくんも呼んで来て3人で話し合おう。僕も何人かに何度も話さなくてすむので助かるよ」という対応でだいたい片付きますが、ときにはBくんとCくんが「そんなことしていない」と否定することがあります（これぞ絶好の対話の機会です！）。

これは「僕はやっていない」という否認なのですが、実際には BくんやCくんも下ネタ好きな場合が多いです。なぜこんな虚言（というより言い訳）をするのでしょうか？

それには、「事実を認めて謝らねばならない状況を避けたい」という動機が絡んでいることが多いのです。

なぜなら、あの人たちは、往々にして「謝罪できない人」が多いからです。

でも私はあの人たちに同情します。なぜなら、対話を含まない一方的な謝罪という行為は「社会的な儀式」になってしまうことが多いからです。

この点をもう少し説明しましょう。

よろしいですか。おおよそこの世で起る出来事とは（明白な犯罪行為は別にして）、片方が一方的に正しく、片方が一方的に悪いなどという展開は、起こらないのです。

したがって、ここはAくんが悪いからBくんに謝罪する、ここはBくんが悪いからAくんに謝罪する、という展開が、本来の謝罪であり 謝罪とは優れた対話そのものなのです。

そのため、特定の個人あるいは数人が 一方的に謝る行為は、社会的儀式以上の意味を持ちにくくなってしまいます。

だから、対話を含まない一方的な謝罪は、かなりの高確率で、同種の不適切行為の再発を招くのです。

また、不適切行動のある人には言い訳癖があります。

「僕だけではない」。「それならやっている人の名前を言いなさい」。「それは言えない」。「本当はやりたくなかった」。「無理矢理やらされた」。「被害者もやってもいいと言った」。 などなど…。

そこで指導者には、言い訳対応のスキルが必要です。

不適切行動対応に不可欠な教材があります。それは『六法全書』です。（例・傷害罪、暴行罪など）

そして、視点を過去に向けてはいけません。視点は未来へ向け、非行が再発した場合と 再発しなかった場合の双方について、結果事象の違いを弁別する練習を行います。

ここまで来て水をさすようですが、反省指導には不適切行動を抑制する効果はあるのでしょうか？

残念ながら、両者の相関関係は実証されていません。

そもそも、不適切な行動とは、多層デザインで生起しているの、反省（心構え）による単層デザインの指導では太刀打ちができないのです。

それでは反省指導は、無意味なののでしょうか？

そんなことは断じてありません。

不適切な行為をした人が反省することは 社会通念を満たす行為で、被害者の納得も 指導者の納得も、おそらく加害者の納得も得られやすくなるからです。

このことが、間接的に再発率を低下させる可能性はありますが、残念ながら 有意差を伴う抑制効果は 洋の東西を問わず 証明されていないのです(これは不適切行動に付きまとう最大のパラドックス～厳罰化の効果は未証明。しかし被害者や社会の納得は非常に大切～)。

(愛着課題のところ、中略)

情緒性課題からの解放について。

情緒不安定な人には、情緒的刺激に過敏な人、情緒的刺激が苦痛になる人、愛着形成に課題のある人が含まれています。

従来の情緒的課題対応への問題提起として、

従来は支援対象者へ情緒的刺激を与えることに無頓着すぎたのでは？

私たちが快適だと感じる情緒的密度に違和感を覚える人もいます。

そういう人（情緒不安定な人）にとって私たちは深海魚なのかもしれません。

そこで、情緒的課題への対処法として、情緒的密度を低める支援への工夫が必要です。

情緒刺激に過敏な人には、愛情の刺激より承認の刺激の方が優しいのです。

たとえば、支援対象者には意図的に簡単な用務を依頼しましょう。

日ごろから目の前で達成可能な用務を少し多めに依頼するなど。

これは一石二鳥どころか一石三鳥の練習になります（指示に従う練習、信頼関係の練習、コミュニケーションの練習）

そして、持ち上げましょう。

「そんなに手伝ってくれるのは、あなたくらいしかいないよ」。（対象者がそうでない人であってもかまいません。）

「あなたもよくわかっているように（対象者がわかっていなくてもかまいません）、～ですね」。

（ 私たちも「良い子だね」と育てられました。これこそが、肯定的フィードバックの典型です。）

また、うまくいっていないことや、間違っていることを指摘するときには、支援対象者が納得できるように加工して伝えましょう。

たとえば、興奮しやすい支援対象者の場合には、「あなたは嫌なことがあるとすぐに興奮すると思われているけど、実は我慢しているときが多いのと違いますか？」（我慢していなくてもかまいません）。

自己中心的な言動で嫌われている支援対象者の場合には、「あなたは、相手の気持を察するのが得意な人だから、あなたの気持ちを皆がどうしたらわかってくれるのか、一緒に考えませんか？」（動機づけにはズに乗らせない配慮が必要な人もいますので、ご注意を）。

また、明らかに間違った主張をする支援対象者の場合は、「そんな間違ったことを堂々と言えるのも、ある意味うらやましいな」と言う など。

ところで、周囲から出てくる苦情への対応として。

支援を行っている時、「どうしてあの人にだけ特別なことをするのか」と苦情を言う人が出てきます。

そういう人も、実は支援を必要としている場合が多いのです。支援のサークルに招き入れましょう（これはヤキモチなのです）。

ただし、招き入れの無理強いを避けましょう。

ここで述べてきたような動機付け方略を、「支援対象者への真摯な態度に欠けるやり方だ」と誤解する人もいますが、この支援法にはエビデンスがあります。

自己理解が乏しく、動機付けられていない人に対して、「それはダメだ」と指導しても、行動変容は困難なのです。

次に、こだわり課題からの解放として。

まず「こだわり」の特徴として、こだわりは、イメージーションの柔軟性に乏しい人に起こりやすい、思考や行動の硬直化現象の一つで、極度の「決めつけ」として示されます。

これは、決めつける理由より、決めつける（言い張る）ことに重きを置く状態なので、多くの人は「こだわり」の直撃を受けると、支援対象者の身勝手さに、不快な思いを募らせてしまいます。

それだけではありません。こだわりという症状は、説諭や傾聴受容がうまく機能しない状態を形成しやすいのです。

その理由は、説諭や傾聴受容という介入法が、支援対象者の「こだわり」に支援者が「こだわってはいけない」という「こだわり対応」の基本を満たしていないからです

なぜなら、冒頭で述べたとおり、「こだわり」という現象は、「こだわる」ことに意味があるのであって、「こだわる」こと理由には、大した意味を伴わない場合が多いからです。

例えば、「皆の目が冷たいから教室に入れない」という支援対象者の訴えに対して、「それはあなたの考え過ぎと違いますか」という説諭も、「それは苦しいですね」という傾聴受容も、支援対象者の訴え（言葉）に支援者が「こだわって」います。これでは「こだわり対応」の及第点が取れないのです。「こだわり」に深い意味があるのであれば、説諭や傾聴受容にも「こだわり対応」の意味が出てくる可能性があるのですが。

つまり、説諭も傾聴受容も、支援者が支援対象者の「こだわり」に巻き込まれ、支援対象者の「こだわり」の呪縛に取り込まれているだけで、支援対象者を「こだわり」の苦しみから解放することは、ますます困難になってしまう可能性が高いのです。

もちろん、支援者は支援対象者の苦しみを軽くしようと説諭し、苦しみを和らげようと傾聴受容をしますが、私たちの支援対象者には、メタ認知（相手の気持ちを理解する力）に、制約のある人が多いので、そうした支援者の気持ちは、支援対象者に十分伝わらない可能性があります。

こうした状況での説諭や傾聴受容には、出発点の段階から相当な無理が伴うことを、私たちは知っておく必要があるのです。

結論を申し上げます。

支援者が、「こだわる人」に配慮すべきことは、対象者の言葉に 対立したり 受容したり 寄り添ったり しないことです。

対立（そんなことを言うてはいけません）、受容（それは苦しいですね）、寄り添い（そういうときもあるものですよ）。これらは、支援対象者の「言葉」に支援者も「こだわっている」ことになり、支援対象者を「こだわり」から解放することがますます困難になってしまいます。

しつこいようですが、ここを十分ご理解ください。

それではどうしたらよいのでしょうか？

「えっ」と思われるかも知れませんが、究極のこだわり対応とは、周囲を困らせている支援対象者の「こだわり」を支援の標的にしないことです（その困った言動を思い切って横に退けてしまう）。

そうすると、そこに支援対象者の本来の課題やニーズが見えてきます。

例えば、社会生活に必要な知識の不足、対人関係スキルの不足、コミュニケーション言語の習得不足、マナー学習の習得不足、実際の友だち関係の悩み、家族関係の悩み、など。

これに必要な支援を行なうことが、不適切なこだわりの緩和に役立ちます。

ただし、支援対象者は、元々「こだわる人」だということを忘れてはいけません。「こだわる癖」のある人として理解しましょう。

前に述べた、情緒不安定への対応も、有効な「こだわり」対応になるので、併用してください。

まとめ

この第一回目の講座では、まず「煩惱」という独特な表現に慣れていただきたいと思います。煩惱とは何か、煩惱の所在とはどこか、それは支援者の支援対象者への支援をどのような形で邪魔するのか、について解説しました。「この話はどこかで聞いた」という感想を持たれた方もおみえかと思います。それは、このやり方が私の基本的な方法論だからです。

以上です。説諭や傾聴・受容でない第三の方法の模索せねば、いい対応ができないと改めて感じました。