

社会福祉従事者におけるマインドフルネスの活用の可能性

—Biestekによる援助関係論を手がかりに—

○ 大分大学 氏名 中山 慎吾 (004005)

キーワード：社会福祉従事者，マインドフルネス，援助関係

1. 研究目的

マインドフルネスとは、“意図的にこの瞬間に判断をせずに注意を向けること”である(Kabat-Zinn 1994=2012: 4)。注意を向ける対象には、身体感覚や五感ばかりでなく、内面に生じる感情や思考も含まれる。以上の観点に基づく実践法として、たとえば一定の時間呼吸に注意を向け続け、感情や思考が生じた際に呼吸に注意を向けなおすといった自己トレーニングを続けることは、注意集中力を高め心を穏やかに保つなどの効果があるとされる(Kabat-Zinn 1990=2007: 69, 86)。

福祉従事者に対するマインドフルネス・トレーニングの効果については、たとえば池埜(2017)による実証的研究があるが、本研究で着目したいのは、Biestekの援助関係論とマインドフルネスとの親和性である。Biestekによるケースワークの7原則は、ソーシャルワーカー(以下ワーカー)の多くに意識されているが、その議論はマインドフルネスとの類似点が多い一方、マインドフルネスでより詳しく展開されている側面もある。本研究は、マインドフルネスとBiestekの議論を比較検討し、マインドフルネスの観点や実践法とBiestekの援助関係論を相補的に活用する可能性について検討することを目的とする。

2. 研究の視点および方法

本研究では、とくにマインドフルネスと相互補完的展開がなされうる点として、コミュニケーションに関するBiestekの議論(主に原則2, 3, 4)に焦点を合わせる。またマインドフルネスでは対人場面への言及を含むKabat-Zinnによる議論を主に取りあげる。

本稿ではまず、カバットジンらの著作に基づき、マインドフルネスで強調されている内容を簡潔にまとめる。それを念頭においたうえで、次にマインドフルネスとの共通点や相違点に着目しながら、Biestekの『ケースワークの原則』で行われている議論を検討する。そのうえで、マインドフルネスの観点や実践法とBiestekの援助関係論が福祉従事者によって相補的に活用される可能性について検討する。

3. 倫理的配慮

本研究は文献研究であり個人情報を含むデータは扱わないが、日本社会福祉学会の研究倫理規程に基づき他の研究者の研究成果の引用を適切に行い剽窃等がないようにするなどの配慮をして行われた。本研究は公的な資金(科学研究費補助金(基盤研究(C)「ケアへの肯定的態度を高めるためのマインドフルネスに基づく研修プログラムの開発」)を用いて行われ、特定の企業からの資金は一切用いておらず利益相反がないかたちで行われた。

4. 研究結果

Biestek(1957=2006: 85-92)は、原則3(統制された情緒的関与)の議論の中で、援助関係におけるコミュニケーションを①感受性、②理解、③反応の3つの局面に区分している。

“感受性”とはクライアントの発する言葉あるいは言葉以外のものを通してワーカーがクライアントの感情を感受すること、“理解”とはクライアントの感情をクライアントの問題や環境条件との関連性の中でワーカーが理解すること、“反応”とはワーカーがクライアントの感情に対して反応することである。“理解”のためには心理学などの知識も援用される。

以上のような Biestek のコミュニケーションモデルはワーカー側の感受性・理解・反応に焦点づけられているものの、クライアント側にも同じ過程が想定されている。たとえば、ワーカーの“感受性”は、クライアントが示す“反応”をワーカーが“感受”する局面として理解できる。なお、ワーカーの“反応”の前提として、“ワーカーの内面における反応”があることに、Biestek(1957=2006: 85, 92)は注意を喚起している。“内面における反応”には感情も含まれる。ワーカーが自身の感情の傾向を自覚していないと、クライアントの感情を感知する仕事を妨げてしまう。

他方 Kabat-Zinn(1990=2007: 249-54)は、対人関係の場面に関して、相手と自分それぞれの思考、感情、言葉、話し方などに注意を集中することが大切だと指摘している。つまり、対人関係の場面において“判断をせずに注意を向ける”対象として、相手の発する言葉や姿とともに、自分の内面に生ずる思考・感情や、自分の表情や発する言葉などにも注意を向けることが重要だとの指摘と理解できる。相手の発する言葉や姿に注意を向けることは Biestek のいう“感受性”に、自分の内面に生ずる思考や感情に注意を向けることは、Biestek のいうワーカーの内面における反応に対応する。

5. 考察

マインドフルネスという観点の導入によって、目の前の相手の言動に注意を向けることと、自分の内面における反応に注意を向けることが、“注意を向ける”という点で共通しているという理解をもちやすくなる。また、マインドフルネスの自己トレーニングにより高めうるとされる注意集中力あるいは“注意の持続”も援助関係を考えるうえで基礎的観点の1つとして位置づけるに値する。マインドフルネスが注意集中力や心理的安定などを高めるための実践法を示している点も重要である。

参考文献

- ・ Biestek, Felix. P. (1957) The Casework Relationship, Loyola University Press. (=2006, 尾崎新・福田俊子・原田和幸訳『ケースワークの原則—援助関係を形成する技法 [新訳改訂版]』誠信書房.)
- ・ 池埜聡(2017)「マインドフルネスがもたらすソーシャルワーク援助関係への影響—社会福祉従事者の主観的変容を踏まえた探索的研究」『人間福祉学研究』10(1), 91-116.
- ・ Kabat-Zinn, Jon (1990) Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness, Delta. (=2007 春木豊訳『マインドフルネスストレス遁減法』北大路書房.)
- ・ Kabat-Zinn, Jon (1994) Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation for Everyday Life, Hachette Books. (=2012 田中麻里監訳『マインドフルネスを始めたいあなたへ 毎日の生活のできる瞑想』成和書店.)