



統合失調症を患う母とともに生きる子ども

～番外編⑬～

自己決定とは何か？

援助職に求められる“支える力”



松岡園子

私が、統合失調症を患う母と2人暮らしの生活を選択した10代をなんとか切り抜けてくることができたのは、自己決定を支えてくれる人が周りにいて下さったからだと思っています。また、本音で話せる人が周りにいて下さったからだとも思っています。

今号ではこの「自己決定」と「本音で話せる」というテーマについて、援助に関わる方と一緒に考えてみたいことをまとめました。

私たちは日々の暮らしの中で、多くの選択をしています。朝何時に起きるか、どんな服を着るか、何を食べるか、どこで誰と過ごすか。こうした小さな選択の積み重ねが「自分らしさ」を形づくり、人生そのものになっていきます。そして、この「自分で選ぶこと」、つまり自己決定こそが、すべての人にとって欠かせない尊厳の根幹だと思います。

ここでの自己決定とは、自分自身の意志に基づいて、自らの行動や人生の方向性を選ぶこととしてお話を進めていきますが、それは単なる自由とは違い、他者から押しつけられたり、情報が与えられない中でなんとなく選ばれたりするのではなく、本人の考えや価値観を大切にしながら、自分で「これを選ぶ」と決める行為です。この考え方は、特に対人援助職において極めて重要ではないでしょうか。なぜなら、援助を必要とする人は、身体的・精神的・社会的な理由により、選択の幅が制限されがちだからです。そんなときに支援者がどのように関わるかによって、本人の「決める力」が育つか、それとも奪われてしまうかが大きく変わってきます。

自己決定を支えるとはどういうことか？

自己決定を「支える」とは、ただ「相手の好きにさせる」ということではありません。それはむしろ、本人が自分で選べるように環境や情報を整え、必要なサポートを行うことでは

ないでしょうか。

例えば、以下のような支援が「自己決定を支える」行為だと考えています。

情報が偏っていないか、理解しやすい形で提供する

複数の選択肢を用意し、それぞれのメリット・デメリットと一緒に整理する

本人の価値観や希望を丁寧に聴き、急かさず考える時間を尊重する

仮にその選択が失敗に終わっても、非難せず、再挑戦を支える

特に支援の現場では、援助者が「正解」を提示してしまいがちです。善意であっても、「こうすべき」「あなたにはこれが合っている」といった決めつけは、相手の自己決定の機会を奪ってしまいます。

自己決定を支える援助者に必要なのは、「導く人」ではなく、「伴走者」としての姿勢です。相手が自分の人生のハンドルを握れるように、隣で地図を広げ、一緒に考え、必要なときだけ支える。そんな距離感が求められます。

「自己決定」は生きる力

人が自分の人生に責任を持てるようになるためには、「自分で決めた」という実感が必要です。誰かに決められた人生ではなく、自分で選び、時に失敗し、そこから学びながら進んでいく。そのプロセスこそが、人を大きく成長させていきます。

そして、その歩みを支えるのが、援助職の大切な役割ではないでしょうか。また、そうした援助を進めていく上で大切なのが、本音で話せる関係づくりだと思います。

本音を話せる関係って、どうやってつくるの？

— 無理せず心を開ける、やさしいつながりの育て方 —

誰かと話しているとき、ふとこんなことを感じることはありませんか？

「本当の気持ちは言えなかったな...」

「あの人にはつい遠慮してしまう」

「なんでも話せる関係って、どうやってできるんだろう？」

人と関わるうえで、「本音で話せるかどうか」はとても大きなポイントだと思います。でも実は、本音って、がんばって言おうとするものじゃないんです。ここからは「本音を話せる関係」について、ちょっとだけ深く、やさしくお話ししてみます。

◆ 本音を話せるって、どういう状態？

簡単に言えば、「自分の気持ちを素直に出しても大丈夫だと思える状態」のこと。

たとえば――

嫌なことがあったら「ちょっと今日は落ち込んでてさ」と言える

不安なときに「ちょっと相談してもいい？」と声をかけられる

うれしいことがあったら、遠慮せずに一緒に喜べる

そんなふうには、「これ言ったらどう思われるかな？」という不安より、「この人にはちゃんと伝えてみよう」という安心感が勝っている関係。

◆ でも、なぜ本音って言いづらいの？

本音を出すのって、実はちょっと勇気がいることです。

なぜなら、本音にはこんな“こわさ”がついてくるから。

嫌われるかもしれない

わかってもらえなかったらどうしよう

相手を困らせてしまうかも

「面倒な人」と思われるのがこわい

だから私たちは、つい“本音フィルター”をかけてしまう。でもそれって、けっこうしんどいし、誤解のもとにもなりますよね。

◆ 本音を言える関係は「安心」から生まれる

本音を話せる関係に必要なのは、ズバリ安心感です。

人は、こんなときに安心します。

否定されずに、ちゃんと「うんうん」と聞いてもらえる

話したことを勝手に他の人に広められない

アドバイスを押しつけられない

自分の話にも、相手の話にも、ちゃんと「温度」がある

つまり、「ここでは大丈夫」と思えることで、心が少しずつ開いていくんですね。では、どうすればそういう関係をつくれるのでしょうか？ポイントは、“本音を話す力”よりも、“本音を受けとめられる関係”をつくることではないでしょうか。私も自分の子どもの頃を振り返って、本音を話せる関係づくりのヒントになりそうな事柄をまとめました。

1. まずは「自分からちょっとだけ」話してみる

本音を引き出すためには、援助者の側が少しだけ心を開いてみるのがコツ。

たとえば――

「最近ちょっと疲れ気味で…」

「実はちょっと落ち込んでたの」

「こういうの、けっこう不安で」

大きな話じゃなくて良いと思います。小さな正直さが、信頼の芽になります。

2. 聴くときは、否定も評価もしない

「それって甘えてるんじゃない？」

「いや、それはこうしたほうがいいよ」

—こういう反応って、悪気がなくても相手に“壁”を感じさせてしまいます。

代わりに、

「そう思ったのね」

「それはつらかったね」

「わかるよ、私もそういうことあるよ」

というように、相手の気持ちをそのまま受けとめる姿勢が大事だと思います。

3. 言葉にしなくても、気持ちを感じ取る

本音って、言葉じゃない形でも出ていることがあります。

表情が少し沈んでる

声のトーンが元気ない

いつもより返事がそっけない

そんな小さな変化に気づいて、「なんかあった？」とやさしく声をかけることが、相手に安心を与えます。

4. 無理に話させようとしない

「ちゃんと話してよ！」と言われると、かえって言いたくなくなるのが人間です。本音は、無理やり引き出すものじゃなくて、自然に出てくるもの。

「話したくなったら、いつでも聞くよ」

「今は話さなくて大丈夫だからね」

そんな声かけのほうが、あとで本音が出てくるきっかけになります。

5. 長い時間をかけて、少しずつ

本音が出せる関係って、一晩でできるものではありません。焦らず、少しずつ、信頼を積み重ねていくことが大切です。何度も会話を重ねる中で、「この人には話しても大丈夫かも」って、ふと思える瞬間がやってきます。