

## 私たち、対人援助職にこそ、セルフ・コンパッションが必要である

竹内スリープメンタルクリニック  
富山大学 神経精神医学講座 協力研究員  
山藤奈穂子

We, Caregivers, definitely need Self-Compassion

Naoko Yamafuji

### 【セルフ・コンパッションとは何か】

セルフ・コンパッションとは、自己の苦しみに気づき、それを避けることなく、目を背けることなく、その苦しみを軽くしたいと願い、自分自身に優しさを向けることである<sup>1)</sup>。「私はだめな人間だ」、「どうしてこんな失敗をしたんだ」と自分を非難することなく、責めることなく、「誰でも失敗することはある。私たちはみな不完全な存在だ。完璧じゃなくてもいい。それでも、私は大切な存在だ」とありのままを受け入れる。それは決して簡単ではない。今ここに苦しみがあることに気づくマインドフルネスの力、そしてその苦しみを軽くしたい、そのために何かしたいと願う意図と動機づけがなくてはならない。ただ自分に優しくしようとしても、抵抗が生じる。「これは甘えではないのか」、「自分に厳しくしないとがんばれなくなるのではないか」と。自分の心にそのような抵抗があることにも気づきながら、それを批判することなく、正そうとすることなく、価値判断することなく、他者の苦しみに向けるような慈悲の心を自分自身に向ける。そのセルフ・コンパッションこそが、私たち対人援助職に何よりも必要である。

### 【対人援助職の苦しみ】

対人援助職の教育訓練課程において、援助者自身のセルフ・コンパッションは、日本でこれまで強調されてこなかった。クライアント（来談者；

学生や教職員・患者・利用者など、悩みの相談に訪れる者を以下すべてクライアントとする）を傷つけない、倫理規定を遵守する、命と安全を守る場をつくる。それが最優先とされる。適切になされていなければ、厳しく批判される。私たち対人援助職はそんな訓練を受けてきた。事例検討会で「なぜそのような介入をしたのか」、「どのような意図でそんなことをしたのか」、「いったいどんな見立てをしているのか」と冷たく詰問され、心の折れる経験をした援助者は多いはずである。そうやって投げつけられた批判の言葉は、援助者のなかに内在化される。対人援助には多くの困難がつきものであり、スムーズに行くことはない。行き詰まるたびに、援助者は「自分はなんてだめな援助者なのだ」と自己批判する。こうなると、援助者自身の脳の「脅威システム」が作動する<sup>2)</sup>。脅威システムが作動すると、人は脅威に注意を向け、身を守り安全を確保しようとして、脅威の対象を攻撃したり、排除したり、逃走しようとする。ストレス反応が起こり、交感神経系が活性化して、怒りや不安、嫌悪などの脅威感情が起こる<sup>3)</sup>。援助者の脳がこの状態になると、クライアントや自分自身を心のなかで攻撃する。あるいはクライアントから逃げだしたくなる。客観的に考えられなくなって凍り付く。これは人間として当然の脅威反応なのだが、対人援助職はさらに、そうなった自分自身をも攻撃してしまう。「自分の心をコントロールできないなんて、援助者として失格だ」、

「ストレスにきちんと対処できない自分はだめだ」。自己批判のスパイラルである。対人援助職はみな、高い倫理観を持ち「臨床家としてのあるべき姿」でなくてはならないとの意識があり<sup>4)</sup>、クライアントから、同僚や先輩、後輩から、社会から、人格者たるべきとの無言の期待を感じている。それに応えられない不完全で未熟で、心が傷つきやすい「人間らしい」自分を責める。しかし、完ぺきな援助者など、どこにもいない。どんなベテランの援助者であっても、傷つき、悩み、迷う。

Williams & Sommer<sup>5)</sup>は、「残虐行為や恐怖を打ち明ける話を詳細に聴くことで、セラピストの世界は揺るがされる。疲れた世界観が日常茶飯事になってくると、その結果徐々に麻痺し解離していくことになる。特にセラピストに向けられたクライアントの怒りに直面した場合はそうである」と述べ、「私は仕事の影響からどれだけ自分を守っているだろうか。私の安全な場所はどこか」と自問する必要性、「セラピー面接の間、他者が体験した恐怖を聞いたり見たりしようとも、『今、ここ』に踏みとどまる戦略を開発する」、「安全とエンパワメントを保証する儀式を各自開発する」必要性を強調している。

### 【治療的プレゼンスを支えるセルフ・コンパッション】

クライアントが安心・安全を感じるためには、援助者自身が流れる川の中の揺るがぬ岩となって「治療的プレゼンス（反省や心配にとらわれることなく、意識を『今ここ』に保ち、クライアントに波長を合わせ、寄り添える状態）」を保ち、クライアントの安全基地であり続ける必要がある<sup>6)</sup>。そのために必要なのは援助者自身の心理的安全性であり、セルフ・コンパッションである。完ぺきではないひとりの人間としての自分の苦しみに気づき、批判することなく、「ああ、いま自分は苦しいんだな（マインドフルネス）。どんなベテランの援助者であってもこんな場面では苦しいはずだ（共通の人間性）。大丈夫。苦しいね。よくがんばっているよ（自分への優しさ）」と伝える、セルフ・コンパッションの3つの要素が必

要である<sup>7)</sup>。

たとえば、クライアントから激しい自傷行為について打ち明けられたとする。すると、セラピストの動悸が激しくなる。首や肩にぐっと力が入る。クライアントの過去、診断名と今の病状、服薬の内容、主治医との関係性、衝動統制力、自殺リスク、周囲との連携の必要性、入院の必要性の検討など、さまざまなことが援助者の頭を駆けめぐる。このとき援助者の注意や思考は脅威にフォーカスする。脅威、すなわち「クライアントの命が失われる」可能性にとらわれ、怒りや不安、焦り、恐怖（脅威感情）が湧き上がり、「今ここ」にいらなくなる。クライアントが今どんな気持ちでいるのか、なぜそれを自分に伝えてくれたのか、その勇気や強さ、自分とクライアントとの信頼関係など、今ここに確かにあるものを感じとれなくなる。さらに経験の浅い援助者ならば、自責と自己批判、恥の意識にもとらわれるかもしれない。「私のかかわり方が悪かったのではないか」、「前回私がこんなことを言ってしまったからクライアントを傷つけたのではないか」、「自分のせいでこのクライアントが自傷をしたのではないか」、「同僚や上司、クライアントの保護者は、自分のことをだめな援助者だと思わないだろうか」と自問するであろう。

### 【対人援助職のセルフケアとしてのセルフ・コンパッションの有効性】

小林<sup>8)</sup>は、「他人のケアは自然にできるのだが、自分自身のケアとなると困惑する」メンタルヘルスの専門家のあり方を指摘し、自分自身に対して厳しい態度を取る傾向が自らの二次受傷を促進したこと、そして自身の二次受傷からの回復過程を振り返りながら、マインドフルネスやセルフ・コンパッションの有効性を述べている。

Cregoら<sup>9)</sup>は、24件の研究レビューから、精神保健の専門家がセルフ・コンパッションのプラクティスを行うことによるポジティブな影響を以下のようにまとめている。(1) 共感疲労、バーンアウト、二次的外傷性ストレスなど、対人援助

に伴う心理社会的リスクから身を守る。(2) 援助者自身の心理的ウェルビーイングと精神的健康を向上させる。(3) 体験回避が減り、あいまいな状況や不確かな状況に耐え、受け入れる力を高める。(4) 治療関係が改善され、クライアントに対するコンパッションが高まるとともに、援助者が自分の持つ力を十分に発揮しようとする傾向が強くなり、自己効力感が高まる。Bellら<sup>10)</sup>は質的研究を通じて、心理臨床家のセルフ・コンパッションが高まることによって、自己の苦しみに気づきやすくなり、セルフトークが自分を温かく勇気づけ、安心させるものになり、よりセルフケアできるようになることを示した。

富田<sup>11)</sup>の言葉を借りれば「セルフ・コンパッションを身につけるということは、優しさと理解をもって自分と接する態度を身につけることであり、個人のレジリエンスを高めることでもある。セルフ・コンパッションを身につけることは、永遠の友達ができることと同義と言えるかもしれない」。私たち、対人援助職に必要なのは、心の中の厳しい批判者ではなく、温かく勇気づけて支えてくれる、心の中の最大の友達としてのセルフ・コンパッションなのである。

### 【セルフ・コンパッション瞑想の活用】

たとえば、援助者が自分の胸やおなかに手を当てる、あるいは膝の上で両手を重ね合わせ、その温かさに意識を向ける。親友が同じ状況にあるときかけるであろう言葉を、優しく穏やかな口調で自分にかける。「援助者として、つらく、しんどい場面だね。当たり前だよ。どんな人だって苦しくなる場面だ。あなただけじゃない。あなたが悪いわけじゃない。このクライアントはあなたを信頼して打ち明けてくれた。大丈夫。あなたはよくがんばっている」。そして、ゆっくり深い呼吸をくりかえす。緊張のある身体部位に気づいて両手をあて、その緊張を緩め、その部位に向かって「しんどさを抱えてくれてありがとう」と感謝を伝える。

すると、援助者の脅威システムがなだめられる。

すべての注意や思考が脅威の源にとらわれていた状態から、「今ここ」にいるクライアントと援助者のつながりへと意識を戻すことができる。「今このクライアントはどんな気持ちでいるのだろうか。きっとつらいだろう。がんばってここまで来てくれて、よく自分に打ち明けてくれた。このクライアントには今この瞬間、何が必要だろう？自分には何ができるだろう」という、クライアントの力になりたいと願うコンパッションの意図に立ち戻ることができる。

初心の対人援助職だけではなく、全ての援助者にコンパッションが必要である。それはすべてのクライアントの安心と安全に直結する。強固な治療関係を育む。クライアントを支え、援助者を支える。バーンアウトを防ぐ<sup>12), 13)</sup>。

### 【ラビング・カインドネスの瞑想——私たち対人援助者こそ、まずは自分を労わらなくてはならない】

あなたが、しっかりと休息をとることを自分に許せますように。

あなたが、何もしない時間を持つことを自分に許せますように。

あなたが、過剰な仕事を断ることを自分に許せますように。

あなたが、疲れたときやつらいときは「休みたい」と声をあげられますように。

あなたが、うまくできない日の自分を、がんばれない日の自分を許せますように。

あなたが、私はもう十分がんばっていると、自分に伝えられますように。

あなたが、私は今のままで素晴らしい援助者だと、自分に言ってあげられますように。

あなたが、私もまた守られるべき大切な存在なのだと思えますように。

セルフ・コンパッションのレベルが高い人ほど、失敗を恐れず、成長するためによりよく学べることが研究からも示されている<sup>14)</sup>。私たちは、自分を大切にしてもいい。そのことが、また学ぶ力を生み、クライアントをより強固に守り、大切にす

ることになる。クライアントに寄り添い続ける力になる。援助し続ける力になる。私たち、対人援助職にこそ、セルフ・コンパッションが必要なのである。

### 【利益相反】

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

### 【文献】

- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Irons, C., & Beaumont, E. (2017). *The compassionate mind workbook: A step-by-step guide to developing your compassionate self*. Robinson.
- 鈴木健一(2021) 心理臨床家の負担となることとセルフケア 敬心・研究ジャーナル 5(2) 115-127.
- Williams, M. B., & Sommer, J. F., Jr. (1995). Self-care and the vulnerable therapist. In B. H. Stamm (Ed.), *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators* (pp. 230-246). The Sidran Press. (二次的障害性ストレス—臨床家、研究者、教育者のためのセルフケアの問題 小西聖子、金田ユリ子訳(2003)誠信書房。(p:220-235)
- Geller, S. M. (2017). *A practical guide to cultivating therapeutic presence*. American Psychological Association.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. The Guilford Press. 富田拓郎(監訳)・大宮宗一郎・菊池創・高橋りや・井口萌(訳) (2019) マインドフル・セルフ・コンパッション ワークブック 自分を受け入れしなやかに生きるためのガイド 星和書店.
- 小林亜希子(2021) 二次受傷のセルフケア: 援助者のためのマインドフルネス 臨床心理学= Japanese journal of clinical psychology 21(4) 451-456.
- Crego, A., Yela, J. R., Riesco-Matías, P., Gómez-Martínez, M. Á., & Vicente-Arruebarrena, A. (2022). The Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals: A Systematic Review of Empirical Research. *Psychology Research and Behavior Management*, 2599-2620.
- Bell, T., Dixon, A., & Kolts, R. (2017). Developing a compassionate internal supervisor: Compassion - focused therapy for trainee therapists. *Clinical psychology & psychotherapy*, 24(3), 632-648.
- 大宮宗一郎, 富田拓郎(2021) マインドフル・セルフ・コンパッション (MSC) とは何か: 展望と課題 心理学評論 64(3) 388-402.
- Eriksson, T., Germundsjö, L., Åström, E., & Rönnlund, M. (2018). Mindful self-compassion training reduces stress and burnout symptoms among practicing psychologists: A randomized controlled trial of a brief web-based intervention. *Frontiers in psychology*, 2340.
- Hashem, Z., & Zeinoun, P. (2020). Self-compassion explains less burnout among healthcare professionals. *Mindfulness*, 11, 2542-2551.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3) 263-287.