

セルフケアのすすめ：よりよい臨床実践のために

田所摂寿（作新学院大学）

1. はじめに

私たちカウンセラーは、一般の人からよく「カウンセラーって人の悩みばかり聞いていて、自分のストレスをどうやって解消するんですか」と尋ねられることはないでしょうか。「それはカウンセラーという仕事なんだから仕方がない」、「仕事とプライベートははっきり区別するものだから」と応えるカウンセラーの方もいると思います。しかしカウンセラーは他の職業に比べてもストレスを抱えやすい職業だともいわれています(Cater & Barnett, 2014; McDonald, 2017)。実際に、この職業についたものの、バーンアウトしてしまう人も私の周りでは決して少なくありません。そのため、カウンセラーになる過程でセルフケアを学ぶことは、カウンセラーにとっての義務だとさえ言われています。

2. カウンセラーが抱えやすいストレス

カウンセラーになる人の特徴としては、かなり頑張りすぎてしまう人が多いようです。ある意味で、完ぺき主義の人が多くともいわれています(Fye, Gnilka, & McLaulin, 2018)。結果として仕事で抱えたストレスを蓄積してしまい、バーンアウトしてしまう可能性があります。その原因としては、カウンセラーという仕事を行う上での倫理的ジレンマや、自己不信感や無能感、自分自身のニーズの無視などが挙げられています。

対人援助職特有のストレス症状としては、代償的トラウマ(vicarious trauma)、思いやり疲労(compassion fatigue)、バーンアウト(burnout)の3種類があります。「代償的トラウマ」とは、通常カウンセリングではクライアントから、虐待や暴力、ネグレクトといった凄惨な話をきくこととなります。このときにカウンセラーは無防備です。こうしたクライアントに心理的サービスを提供する間、カウンセラー自身が情緒的な不安定さに晒されているということです。代償的トラウマに晒されている状態においては、感情の切り替え

が非常に重要になるとされています。「思いやり疲労」とは、クライアントの悩みに多く触れているうちに同情心が薄れていく、すなわち感情的に麻痺していくということです。結果としてクライアントとカウンセラーの関係において有害な情緒的、スピリチュアル的、認知的、身体的反応が形成されてしまいます。そして「バーンアウト」とは、エネルギー、力、あるいは資源を使い果たした結果、衰え、疲れはて、消耗してしまったことを意味します(久保、2004)。さらにこの「バーンアウト」は次の3つの症状から構成されています。①情緒的消耗感(emotional exhaustion)：「仕事を通じて、情緒的に力を出し尽くし、消耗してしまった状態」、②脱人格化(depersionalization)：「サービスの受け手に対する無情で、非人間的な対応」、③個人的達成感(personal accomplishment)の低下：個人的達成感とは「ヒューマンサービスの職務に係る有能感、達成感」であり、これらの感覚が低下または喪失してしまうことです。

そこで、心理的なストレスを抱えやすいカウンセラーは、日々の臨床活動を行う上でこうしたストレスを想定して、対処行動をとれるようにしておかねばなりません。すなわちストレス対処も含めて日々の自分の生活や行動を振り返り、コントロールできるようにセルフケアすることが大切だということです。

3. カウンセラーのセルフケア

カウンセラーのセルフケアには、ストレス対処だけでなく、どのような食生活を送るのか、健康を保つための運動をどのように計画するか、頑張った自分へのご褒美として自分へのプレゼントは何にしようか、といった内容も含まれてきます。さらには TPO をわきまえた自分の服装、髪型、清潔感など、自身で自分をケアできるようなこと全てが関係してきます。

セルフケアの視点としてまとめられているも

のをいくつか以下に紹介してみます。

McDonald (2017) は、次の7つの視点からのセルフケアプランが必要だとしています。すなわち、①食生活、②運動、③睡眠、④情緒、⑤スピリチュアル、⑥レクリエーション、⑦ソーシャルサポートです。そして、適宜各要因についてセルフケアプランを作っておくことが大切だとしています。また、Kottler (2012) は、バーンアウトを防ぐ手段として、例えば「職場環境に積極的な変化を起こして、より人間的な環境を作る」、「臨床実践の設定を変更する」、「必要な制限を設定することで、毎日のストレスを軽減させる」、「新しい友達を作る」、「毎日の行動の一部として、ある種の瞑想的、内省的な活動に従事する」などを挙げています。セルフケアの実践は、身体的・感情的な幸福を維持および促進する行動への関与として定義され、睡眠、運動、ソーシャルサポートの使用、感情調節戦略、マインドフルネスの実践などが大切だとしています。カウンセラーのセルフケアを扱った本ではさまざまなセルフケアの方法が紹介されていますが、その殆どに取り上げられている内容として「マインドフルネス」があります。これは日本語で言うならば瞑想という訳が果てはめられますが、決して宗教的な意味は含まれません。マインドフルネスとは、「現時点での経験を十分に意識していること、判断や評価を伴わずに生じる思考、感情、および感覚に注意を向けることを伴う一種の意識のこと」です (Christopher, & Maris, 2010)。こうしたマインドフルネスを行うことによって脳の疲れを取り、自分やクライアントの感情に振り回されずに、客観的な態度を保てるようになることなどの効果が期待されています。そのため気持ちを落ち着かせたり、心理的なストレスを取ったり、新たな取り組みに対して意欲的に取り組むためなどに活用されています。

セルフケアを行う上でとても重要な要因となるのが、無理のない計画を立てることです。さまざまな提案が挙げられていますが、すべてを完ぺきにこなすことはできません。自分の生活リズムで無理のない範囲で取り入れていくことが、継続的にセルフケアを行うことにつながります。

4. 私のセルフケアプラン

私の特徴としては、やらなければいけないことをため込んでしまい、頭の中がテンパリ、結果的に何事も進まずストレスを抱え込むという結果に終わることがいつもでした。そこで一日のスケジュール管理を行うことが出発点でした。これができるようになると、スケジュールを月単位、半年単位で立てることができるようになりました。スケジュールを立てることができるということは、休む時間をしっかりと確保することにつながります。そしてスケジュールを立てることで、今行っていること、例えばカウンセリングに集中することができ、注意を途切れさせることなく目の前のクライアントに注意関心を全力で向けることができるようになります。また、セルフケアの一つとして取り入れていることはマインドフルネスです。週に数回、最低でも1回はマインドフルネスで瞑想する時間を作るようにしています。この取り組みによって気分の切り替えや、集中力が高まっているようです。いずれにしてもセルフケアに取り組んでいるということが何より、自分の精神的健康に肯定的に働いていると感じます。今後は、さらに身体的ケアやスピリチュアル的なケアを取り込んでいきたいと思います。

引用文献

- Cater, L. A. & Barnett, J. E. (2014). *Self-care for clinicians in training: A guide to psychological wellness for graduate student in psychology*. Oxford University Press.
- Christopher, J. C. & Maris, J. A. (2010). Integrating mindfulness as self-care into counselling and psychotherapy training. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10, 114-125.
- Fye, H. G., Gnilka, P. G. & McLaulin, S. E. (2018). Perfectionism and school counselors: Differences in stress, coping, and burnout. *Journal of Counseling & Development*, 96, 349-360.
- Kottler, J. A. (2012). *The therapist's workbook: Self-assessment, self-care, and self-improvement exercises for mental health professionals. Second Edition*. John Wiley & Sons, Inc.
- 久保 真人. (2004). *バーンアウトの心理学*. サイエンス社.
- McDonald, C. (2017). *Self-care for the counselor: A holistic guild for helping professionals*. Amazon Services International, Inc.

tadokoro@sakushin-u.ac.jp