

原 著

対人援助関係におけるユーモアと遊び心の効用

竹 内 一 夫

川崎医療福祉大学 医療福祉学部 医療福祉学科

(平成4年10月31日受理)

Effectiveness of Humor and Playfulness in Helping Relationships

Kazuo TAKEUCHI

*Department of Medical Social Work
Faculty of Medical Welfare
Kawasaki University of Medical Welfare
Kurashiki, 701-01, Japan
(Accepted Oct. 31, 1992)*

Key words : helping relationship, humor, playfulness

Abstract

An effective helping relationship is an immediate, creative, problem-solving activity which needs the participation of the helper and the helped. Therefore, communication between the two is a very important factor of a helping relationship.

Recently, a new technique of communication to facilitate good relationship between the helper and helped was indicated. That is the communication of self-disclosing.

In this article, the effectiveness of self-disclosing, especially about humor and playfulness which is a part of self-disclosing, is investigated.

要 約

効果的な対人援助関係は、迅速で創造的かつ問題解決的な活動でなければならぬし、それは援助者と被援助者の関与を要求する。それ故、両者間でのコミュニケーションは対人援助関係において重要な因子となる。

最近、援助者と被援助者間の良き関係作りを促進する新しいコミュニケーションの技術が示された。それは自己開陳である。

本稿では、自己開陳の効果について、特にその一部であるユーモアとあそび心の有効性について検討する。

はじめに

ケースワーク、グループワーク、カウンセリング、心理療法、精神療法等の対人援助の方法は、いずれも個人が何等かの苦境にある場合、それへの援助としてなされる、援助者と被援助者の共同による問題解決への取り組みであり、援助的働きかけである。ここで援助者に求められるのは、誠実さ、熱心さ、巾広い社会生活上の知識、問題解決のための専門的知識、またそれについての技術・技能、これらのものをうまく活用した問題解決への取り組み、またそのための基礎となるよりよき人間関係形成のためのコミュニケーションの卓越した技術である。

このコミュニケーションということは、ほとんどの専門書に取り上げられるほど、対人援助に携わるものには重要なことであるが、社会福祉士養成のための国定教科書とまで言われる社会福祉援助技術総論をみても「特に対人援助の過程では、利用者の話、表現を積極的に傾聴し、共感しつつ、受容し、表出される意味、内容を共有していくことが課題となる」¹⁾と、被援助者のより良き理解ということに焦点をあてたものであり、援助者が自らを卒直に示すという、対等なレベルでのコミュニケーションを取り扱ったものはその他にもほとんど見られない。確かに初心者や学生にとっては、被援助者が語るところに耳を傾け、相手の問題、感情、それらにまつわる事実を明確に把握するためのコミュニケーションをまず学ぶことが大切ではあるが、同時にクライアントの状況をどう感じるか、自分の場合に置き替えるとどう感じるであろうか。自分が同じような経験をした時にどう感じたかを明解に伝えることによって、両者の心理的距離を縮め、対等な人間関係を作れるのだということも学ぶ必要がある。

この援助者が自己の感情、感じたことを被援助者に素直に伝えるという自己開陳 (self-disclosing) について、はじめて学びやすいようにプログラム学習化し、取りあげたのは1979年に出版された ESSENTIAL INTERVIEWING²⁾ であろう。この本のもとになっているのは、1960年代から1970年代にかけて、さかんになされた

マイクロカウンセリングの研究による知見である。全米ソーシャルワーカー協会の出版による Encyclopedia of Social Work でも1987年出版の18版から、面接の仕方 (Interviewing) の項でクライアントとの誠実な人としての関わり方として、この自己開陳を取り上げるに至ったばかりである。

本稿では、伝統的な援助関係における専門性、即ち専門家として援助場面では感情を統御し、確固たる態度を保持すべきだということに身を置くのではなく、誠実な人間性に身を置いた専門家として、対人援助を有効化するコミュニケーションのあり方を、自己開陳の1つであるユーモア、それに伴うあそび心 (playfulness) という面から検討を加えてみたい。

援助者と被援助者の立場

被援助者の呼ばれ方は、患者、クライアント、来談者、被援助者、ユーザー、コンシューマーと我が国でも様々に変化してきている。このように変化してきたこと自体、援助者の被援助者へのとらえ方に問題があった事を示すことになるのではないだろうか。ケースワーカーやカウンセラーの基本的価値、態度としてしばしば取りあげられる、受容、個別化、自己決定、秘密の保持、意図的な感情の表出、統御された情緒関与、非審判的態度というバイスティックの7原則に示されたのは「人間としては根本的に平等ではあるが、しかし、ケースワークの状況では、ケースワーカーは援助する人であり、一方クライアントは、援助を受ける人である」³⁾ という、援助をする者と、それを受けるものの優劣関係があったためである。これを援助する立場にあるものが知覚して来たからこそ、被援助者たるものの呼ばれ方が変化してきたのであろう。もし現在でも両者の関係がこのような優劣関係を含んでいるとするならば、その場で生じているコミュニケーションも、平等、対等な人対人のものではない。従ってそのコミュニケーションを媒体とした信頼関係も、全面的なものではなく、援助関係に限定されたものである可能性がある。対人援助を全人格的な信頼に基づいたものとするためには、援助者もクライ

エントに対し、専門的自己を含めた自分自身を提示することが必要になろう。このことが達成できてはじめて対人援助における援助者と被援助者は人として真に対等で平等な立場を取り得るのではないだろうか。

援助者と被援助者のストレス

援助者、被援助者の受けるストレスには、大別して両者が実生活から受けるストレスと、援助関係から受けるストレスがある。

援助者は援助的人間関係を効果的に維持し展開していくために、情緒的にも不断のエネルギーを注ぎ込まなければならないし、被援助者からも、問題解決への援助のための心的エネルギーの注ぎ込み、実行動での関与をも要求され続ける。また自分が被援助者の問題解決にふさわしいのか、また被援助者からはどう評価されているかを検討することも必要とされるし、加えて援助者自身の実生活からのストレスもある。援助者自身がよほど努力をして自らの精神衛生を保つか、スーパービジョンやコンサルテーションによって支持されないかぎり、援助者自身のエネルギーが枯渇してしまい、もえつきてしまうことになる。

一方被援助者は現実の生活に伴った自らの問題、あるいは自らの内的世界の問題から受けるストレスと、援助関係でのストレス、例えば援助を受けるみじめさ、自らの問題解決能力のなさを再確認させられること、また援助の中で設定される問題解決への取り組みというストレスにさらされる。援助者、被援助者の両者がストレス状態にあるとすれば、相互間で行われるコミュニケーションは、相互のストレスの交換とその増巾を行うことになる。その結果は相互の心的エネルギーの消耗を生み、問題解決に取り組む余力を失わせ、その関係を膠着した効果の少ないものにしてしまうのである。

ストレスへの対応

現実の援助関係における面接の「場」の持つ意味を考えると、援助者にとっては現実の業務という「場」(ストレスを生む「場」)であり、被援助者にとっては現実の生活から離れられる

「場」(ストレスから解放される「場」)である。

援助者、被援助者が面接という「場」を共有することは、ストレスへの対応策でいうと、援助者はストレスを生じる「場」に留りつつ、視点を変えたり、新たな対処法を試みたり、そのストレスに付き合うことで心的エネルギーの消耗を防ぎ対応していく策を取ることであり、被援助者はストレスを感じる「場」から自らを引き離し、解放される「場」に身を置き、自らの立場、問題を見つめ直すと共に、心的エネルギーの回復をはかるといふ策を取ることを意味する。

援助的人間関係は援助者、被援助者相互の関与によって型作られていくものではあるが、このようにそれぞれにとってその意味するところは異なるし、前節でも述べたように、両者は面接という「場」また実生活という「場」からも様々なストレスを受けている。最終的に両者が求められるのは、ストレスを受けている「場」に留まり、視点、発想を変えたり、異なる方法を柔軟に使用し問題解決に取り組むことである。この課題に取り組むために効果を持つと考えられるのが、自己開陳の1つであるユーモアと遊び心である。

対人援助におけるユーモア

ユーモアは人間関係における潤滑油である。会合での張りつめた雰囲気、気のきいたユーモアで瞬時にくつろいだものになることはしばしば経験する。緊張を下げ、近親感を増す優れた働きをするユーモアであるが、対人援助の領域で取り上げられてきたことは少なく、文献的にもほとんど見あたらない⁴⁾。この理由としては、ユーモアといわれていることの中に人種差別、性からんだこと、偏見につながるものもあり、また状況により、同じ内容がユーモアとして好感情を持って受け取られたり、悪感情を抱すだけに終るなど「両刃の剣的要素を持っている」⁵⁾ためだと考えられる。

しかし、ユーモアの適切な使用は「面接者と被面接者の社会・心理的距離をちぢめ、かたぐるしさを減ずる」⁶⁾ものであり、結果として両者の親しみを増す働きをもたらすのである。ま

た面接者（援助者）は自らどう考えようと、被援助者とのコミュニケーションにおいては、井上のいう階層的な位置関係からは優位者（superiors）⁷⁾としてコミュニケーションしているわけであるから、自己開陳の1つであるユーモアは、被援助者との関係をより対等な立場へと近づける作用をするのである。

被援助者の立場からこのユーモアを使用するメリットを考えると、攻撃心や自己の恥ずべき内容、あまりにもみじめな事柄や痛みを覚えるような内容は、ユーモアを交えて話すことでその感情を誰に責められることなく表出することができるし、本来なら内に秘めておかなければならないとわかっていても、どうしても抑えきれない感情をユーモアとして安全に表出できるということがあげられる。その結果は不必要な緊張や抑圧へのエネルギーの浪費の節約になるのである。

このように、援助者、被援助者間の親密さが増し、堅苦しい雰囲気や柔わらげられ、感情の吐露が促進できれば、それだけでも問題解決へ近づけるであろうし、両者の問題解決への関与の度合は増すであろう。不要な緊張へふりあてていた心的エネルギーの節約は、問題解決に注ぎ込むエネルギー量の増加を生み、問題をとらえる新たな視点を持つためにも使用できるのである。

ユーモアは「笑い」を伴うものであるが、癌の末期患者への生がい療法で「笑い」が取りあげられ、実際に患者が漫才などを見て笑ったあとに検査をしたら免疫力が向上するということがマスコミを通じて報道されていた。ストレスによる免疫力の低下は広く知られているところであり⁸⁾、このような面からも、ストレスに満たされていると言っても過言でない対人援助におけるユーモアの使用は、もっと積極的に考えられ、検討されるべきであろう。

対人援助と遊び心

人生は筋書きのないドラマであると言われる。対人援助そのものも、援助者と被援助者で演じる筋書きのないドラマととらえることができよう。被援助者は面接場面に実生活での問題を、

また自らの内的世界での問題を持ち込み、援助者と何故そうなったのか、それへの対応策は何か、どう対処していくかを共に検討する。即ちここでは検討し、共に問題解決に取り組むというドラマを演じるわけである。演じるドラマには決定的な筋書があるわけではなく、毎回毎回が即興のようなものである。ここでは実生活と異なり、幾度失敗しても、また幾度やり直したとしても、被援助者には実質的な不利益がかからないというのが特徴である。これは浅見がスマミス（Smith E. O.）の見解を参考にまとめた遊びの効用の5分類とよく一致する。5分類とは、(1)身体的発達、(2)社会的発達（集団生活をする上で必要な技術を身につける）、(3)社会的順位の確立、(4)社会的コミュニケーション、(5)社会的結合である⁹⁾。この内(1)以外は対人援助の過程の中で被援助者が学び、見出し、実生活での適用の試行錯誤を繰り返しながら身につけていくものであると言えよう。遊びの遊びたる効用は、何の責めも負わずに試行錯誤を繰り返し、体得できるところにある。ウインコットは「遊ぶことは1つの体験、しかも常に創造的体験なのでありそして、生きることの基本的形式である時間—空間の連結体における体験である」¹⁰⁾としているが、このことは対人援助の過程そのものである。井上は遊びの1つであるゲームに関して「ゲームは自己を巻き込みながらも醒めていることを要求される。そこから当事者として状況にかかわり、まきこまれつつ、しかもなお冷静さを失わないこと、人やものや観念に愛着しつつ、その愛着が妄執や固定観念におちいらなただけの自己統制を持つこと」¹¹⁾とし、ゲームのはこび方についてマージャンを例にとり「他人の手はこちらから見えない。見えるのは捨牌とフーロ牌、それに自分の手牌だけである。そこでこれらの“見える部分”から“見えない部分”“かくされた部分”を推測するという作業が必要とされる」¹²⁾と述べている。ウインコットの述べている遊びや、井上が述べているゲームやゲームのはこび方は、まさしく援助者が被援助者のおかれている状況をさぐり、確認し、援助計画を作る時に、また被援助者が問題解決のために実生活の中で、第3者との生活を継続していく

時に、必要不可欠な物の見方、行動の仕方そのものであると言える。

本節で取りあげてきた遊びの特徴を非常にうまく取り入れた対人援助の技法としては、実存療法の中の主張訓練(assertive training)、行動療法の中の系統的脱感差(systematic desensitization)や、現実脱感差(in vivo desensitization)、家族療法の中の枠組みの組み換え(reframing)などがあげられる。これらはみな被援助者の実際の生活上の問題を想定し、面接場面で実際の役割を演じたり、対応策を体験し試行錯誤を繰り返し、行動形式、反応形式として学習し、体得することを目指しているものである。

対人援助において、一部このようにうまく用いられている、また非常に有効だと思える遊びの特質や遊びの効用をうまく発動させるのが遊び心である。

あそび心と精神的また物質的な余裕とは直接関連するものではない。また遊び心は実際的なゲームの勝ち負けや、技術の優劣をきそいあうものでもない。あそびそのもの、行為そのものを楽しむ心である。この夏世間の注目を集めた高校野球を例にとると、選手、監督の関心はゲームに勝つことにあったのであり、ゲームを楽しむことは目的ではなかったであろう。そこには遊びから出発した遊びはなく、あそび心も存在していなかったのである。ところがそこに集った観衆やTVでの観戦者はゲームへのこだわりよりもゲームを楽しむことに関心を持っていた。即ち遊び心を持っていたのである。その事がある試合での全打席連続四球への反応の差となって表われたのではないだろうか。対人援助の場面は被援助者の痛み、重荷が問題として持ち込まれるだけに、高校野球でのゲームへのこだわりのように、被援助者の行動や周囲の反応に援助者、被援助者の注目が集まり、両者にそこでのやり取りを1つのゲームとして楽しむ心、即ち遊び心が抜け落ちていくのではないだろうか。これが先にも述べた援助者、被援助者の心の固さ、ストレスの原因になるのである。

メイヤー(Maier, H. W)は「あそび心は人々が普段の能力を、また普段の自己概念を広げるように勇気づける」また「希望のない状況を越

えられるよう、普段の生活の中で新鮮な空気の1呼吸と新しい働きを提供することで進歩を強めてくれる」¹³⁾のものであると述べている。精神的に追いつめられたり、社会的苦境に陥った場合、我々の中から遊びを楽しむ精神的余裕はなくなっていく。問題解決にエネルギーのほとんどを費すことが要求されるからである。うつ状態に入った患者の生活がこのことを示す良き例であろう。彼等はまず動きが悪くなり、新聞、雑誌、TVなどへの興味を失い、笑えるはずの出来事を笑えなくなる。だが抑うつ状態の改善と共に、失った興味を取りもどし、かなり状態が改善してくると「久しぶりに笑えました」とか「人の話しや出来事に自然に笑えるようになりました」と報告してくれる。これは情動活動の低下が回復したとまとめることもできるが、精神的に遊びを楽しめなくなった状態から、遊びを楽しめる、即ち遊び心を再び持ちえた状態と見ることもできる。

我々が様々な苦境に陥り込んだ時、遊びを遊べなくなる、楽しめなくなる事はこのように事実ではあるが、あそび心はこのような状態でも持ちえるのである。芸術、文化、学問の世界でこれまで大きな仕事をしてきた人々が、物心両面でその若き時代に、また一生を通じて恵まれず、どう見ても余裕のある生活を送っていなかったと判断できる例をあげるのにそう若労は必要ない。ある画家は矢立て1本を持ち、各地でスケッチをし、その土地の土、木、木の葉、草花を用いて色づけをし絵を書き続けたという。彼には絵具が不可欠であるのに、それを買う金がなかったのである。それでも彼は自然のもの、土地のものを利用し絵を書き続けたのである。これがあそび心というものであるし、あそび心の効用というものである。

このように考えてくると、我々に様々な力を与えてくれる遊び心を対人援助の場面、まさしく苦境にある場面で、援助者、被援助者が共に持ちえたとしたら、両者が自ら持っている能力をより一層うまく活用でき、状況を見る目、即ち視点を変えて状況を新たな角度から見なおし、より有効な働きを両者で作りにえるのではないだろうか。

臨床、教育の場への適用

ユーモアや遊び心というものが、これまで臨床や教育の場で積極的に取り上げてこられなかった理由には、まず対人援助ということ自体が、人と人とのコミュニケーションを媒体として行われる行為であるため、何が有効な技術であり、それをどう判断し、どのように臨床家や学生に伝えるかが、これまでの記録を主とした方法では困難であったということがあげられる。次に考えられるのは、援助者に求められる態度が各分野共通して、誠実さ、熱心さ、暖かさ、共感性であるということである。そこには生真面目な援助者像が浮び上がってくる。また日本人自体がユーモアを解することが下手な人種であることも多いに関係しているであろう。

しかし本稿で検討してきたように、ユーモア、遊び心共に援助における視点の変更や、援助者、被援助者の能力を賦活させる働きがあるものならば、これを臨床の場へ、また教育の場に持ち込めない手はない。しかしユーモアにしても両刃の剣であり、遊び心にしても伝え方のタイミングをあやまれば、被援助者の信頼を失うことになる。また学生や実践経験の浅いものにとっては、面接の動きを追うだけで精一杯であり、原則的な技術すら十分に活用できない現実もある。援助者の不安を下げ、面接の状況を十分に判断できる目を持たせ、尚かつこのような有用な技術をも身につけさせるためには、彼の行動をモニターし、絶えずフィードバックがかけられるような訓練プログラムが必要である。しかし現実の被援助者を用い、同じ訓練を繰り返し行うことは、倫理的にも、人権の面からも容認されることではない。被援助者の人権を守り、援助者の不安を高めず、しかも技術を適切に伝え習

得させるといふ難題を解決する方法として考えられるのはアイビー (Ivey, A. E) らによって開発されたマイクロカウセリングの手法であろう。この手法を用い、step by step に学習できる学習システムの開発、それも視聴覚両面はもちろん、それぞれの場面で必要ならば専門家は何を考え、どう判断して行動しているかを示せるような、学習システムの開発が必要である。

ま と め

以上本稿では、対人援助における自己開陳という比較的最近に取りあげられだした技法を、その一部であるユーモアと遊び心という面から、その臨床における有用性を検討してきた。対人援助は様々な人々の苦境を扱うだけに、如何に早く援助者と被援助者が心理的距離を縮じめ、問題解決のための共同作業に如何に効果的に取り組め、そこでのストレスを軽減し、効果を如何に早くあげるかを問われるものである。

本稿で検討してきたように、適切なユーモアは対人関係の緊張をほぐし、親密さを増す働きをするし、遊び心は視点を変えて、もの事を見たり、自己の持つ能力の発揮を促進する働きをするのであるから、これを対人援助の中にうまく技法として取り入れることができれば、また我国の文化になじむように対応できれば、対人援助の効率性、効果性を高めることができるであろう。ただこの2つの技法は理論としてだけでなく、技術として、また同時に適切な使用が可能な判断力を伴って学習される必要がある。そのためには、視聴覚情報を提示するだけでなく、提示した情報が適切に理解されているを判断し、求めがあれば、提示した情報の下位情報をも提示できるようにしたコンピュータ支援の学習教育プログラムの開発が必須である。

文 献

- 1) 高橋重宏(1992) 社会福祉専門職と社会福祉援助活動, 社会福祉士養成講座編集委員会編, 改訂社会福祉士養成講座 8, 社会福祉援助技術総論, 中央法規出版, 東京, pp 21.
- 2) Evans DR, Hearn MT, Uhlemann MR and Ivey AE (1979) Essential Interviewing — A programmed approach to effective communication —. Brooks/Cole Publishing Company, California. この本は Ivey 等のマイクロカウセリングの研究から得られた知見をもとに、コミュニケーションのあり方をプログ

ラム学習の手法を用いて示したものであり、この第9章に disclosing が取りあげられている。

- 3) バイステック FP, 田代不二男, 村越芳男訳 (1965) ケースワークの原則, 誠信書房, 東京, pp 22-23.
- 4) Kadusin A (1983) The Social Work Interview 2nd ed., Columbia University Press, New York, pp 271.
- 5) Ibid, pp 274.
- 6) Ibid, pp 273.
- 7) 井上 俊 (1988) 遊びの社会学, 第9版, 世界思想社, 京都, pp 192.
- 8) 津田 彰, 八重美恵子, 津田茂子(1989) ストレスと不安. 内山喜久雄, 上里一郎編, 新看護心理学, ナカニシヤ出版, 京都, pp 91.
- 9) 浅見千鶴子 (1988) 比較発達学 サル・ヒトから人間へ. ブレーン出版, 東京, pp 37.
- 10) D W ウイニコット 橋本雅雄訳(1988)現代精神分析双書 遊ぶことと現実, 岩崎学術出版, 東京, pp 70.
- 11) 井上 俊 (1988) 前掲書 pp 29.
- 12) 井上 俊 (1988) 前掲書 pp 14.
- 13) Maier H W (1986) Play Is More Than a Four-Letter Word : Play and Playfulness in the Interaction of People. Glasser P H and Mayadas N S eds., Rowman & Littlefield, pp 66.