対人援助専門職者のためのサポートシステム構築をめざして

～セルフヘルプグループ体験等教育プログラムの試行的実践～

＜研究代表者＞　山中達也　山梨県立大学人間福祉学部
＜共同研究者＞　川又昭彦　社会福祉法人緑樹会
竹下　茂　山梨県精神障害者家族会連合会
津金静保　川崎市役所
青柳有紀　NPO 法人甲斐志麻の里ファーム

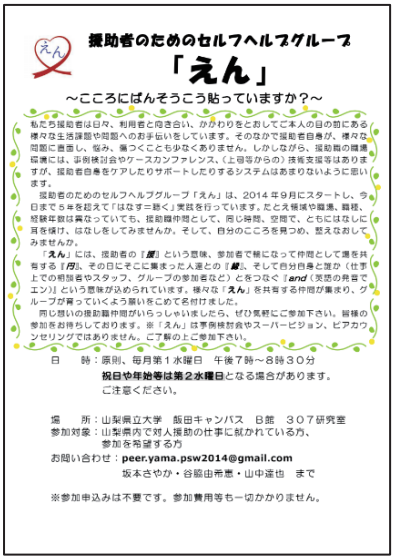
１．はじめに　援助者のためのセルフヘルプグループ「えん」

対人援助専門職者（以下、援助者）は、さまざまな苦しみを抱えているひとに対し、日々一生懸命に援助実践を行っている。ときに「もう疲れた」「気持ちが凹んだ」「ここから逃げてしまいたい」「自分は援助職に向いていない」と思ったとしても、そのような感情は一切表出せず（もしくはできず）、目の前のひとと真摯に向き合い、組織の一員としてかかわり続けている。その一方で利用者や患者、援助職仲間等、ひととのかかわりを通して、援助者自身に生じたこころやからだの反応には、ばんそうこう一枚すら貼らず、実は対人援助の専門職としての教育プロセスにおいては貼り方も学んでいない。さらに多くの援助者が必要性を感じながらも、現場には援助者を援助するシステムはもちろん、サポートし、ケアする視点も不十分な状況にある。その結果、行き詰まり、独りもがき、苦しんでいる援助者は少なくない。ともすると援助関係・支援関係が徐々に変化し、加害者・被害者関係に至ってしまうこともあると言えるのではないか。

では、このような現実を何とか変えるために、果たしてどのようにすればよいのであろう。これが問題意識の原点である。

そこで私たちは、2014 年 9 月に「援助者のためのセルフヘルプグループえん」（以下、「えん」）を山梨県内の援助者とともに立ち上げ、これまで毎月 1 回定期的に「いいっぱなし・ききっぱなし」のミーティングを積み重ねてきた。5 年を経た今日、65 回のミーティングに延べ 400 名を超える山梨県内の援助者の参加を得ている。

なお「えん」は、2018 年 4 月から人間福祉学部「福祉・教育実践センター」事業の一グループとして位置付けられてもいる。



援助者のためのセルフヘルプグループ

「えん」

～こころにばんそうこう貼っていますか？～

私たち援助者は日々、利用者と向き合い、かかわりをとおしてご本人の目の前にある様々な生活課題や問題へのお手伝いをしています。そのなかで援助者自身が、様々な問題に直面し、悩み、傷つくことも少なくありません。しかしながら、援助職の職場環境には、事例検討会やケースカンファレンス、（上司等からの）技術支援等はありますが、援助者自身をケアしたりサポートしたりするシステムはあまりないように思います。

援助者のためのセルフヘルプグループ「えん」は、2014 年 9 月にスタートし、今日まで 5 年を超えて「はなす＝聴く」実践を行っています。たとえ領域や職場、職種、経験年数は異なっていても、援助職仲間として、同じ時間、空間で、ともにはなしに耳を傾け、はなしをしてみませんか。そして、自分のこころを見つめ、整えなおしてみませんか。

「**えん**」には、援助者の『**縁**』という意味、参加者で輪になって仲間として場を共有する『**円**』、その日にそこに集まった人達との『**縁**』、そして自分自身と誰か（仕事上での相談者やスタッフ、グループの参加者など）とをつなぐ『**and**（笑語の発音でエン）』という意味が込められています。様々な『**えん**』を共有する仲間が集まり、グループが育っていくよう願いをこめて名付けました。

同じ想いの援助職仲間がいらっしゃいましたら、ぜひ気軽にご参加下さい。皆様の参加をお待ちしております。※「えん」は事例検討会やスーパービジョン、ピアカウンセリングではありません。ご了解の上ご参加下さい。

日　　時：原則、毎月第１水曜日　午後７時～８時３０分
祝日や年始等は第２水曜日となる場合があります。
ご注意ください。

場　　所：山梨県立大学　飯田キャンパス　B館　３０７研究室
参加対象：山梨県内で対人援助の仕事に就かれている方、
参加を希望する方
お問い合わせ：**peer.yama.psw2014@gmail.com**
坂本さやか・谷脇由希恵・山中達也　まで

※参加申込みは不要です。参加費用等も一切かかりません。

資料１：
援助者のためのセルフヘルプグループ
「えん」フライヤー

２．研究の目的と経過

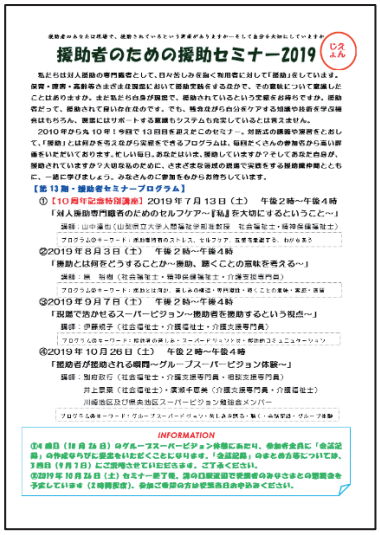
（１）対人援助専門職者のサポートシステム構築の必要性

対人援助実践に取り組んでいる保健医療福祉等の現場において、ケースカンファレンスや事例検討、上司等からの技術支援等は行われている。しかしながら援助者自身をケアし、サポートするシステムはほとんど見当たらない状況にある。そこで私たちは、「えん」における 5 年間の実践と経験をふまえつつ、援助者のためのサポートシステム構築をめざした山梨独自の取り組みができないであろうか、と考えた。

本研究は、山梨県内で仕事をしている援助者を対象に、セルフヘルプグループ体験や教育プログラムの試行的実践を通して、その効果と課題等について明らかにすることを目的として協議・検討を進めた。さらに今回の実践的研究をとおして、地域におけるプログラム拠点の拡大、ひいては援助者のもえつき（バーンアウト）、そして利用者へのよりよい援助につなげるための一助とすることをめざした。

（２）教育プログラムの企画・検討

前述した研究目的をふまえつつ、教育プログラムの企画と実践に向け、2019 年 6 月から「えん」の定例開催日にあわせて 7 回にわたって打ち合わせを行った。併行して神奈川県川崎市をフィールドとして「援助者援助」をテーマに、約 10 年以上教育プログラムを継続実践している「援助者のための援助セミナー実行委員会」（資料 2 参照）にも依頼し、講演やグループ体験等教育プログラムに協力いただくとともに、援助者のサポートシステムに関する情報交換も行ってきた。


援助者のための援助セミナー2019

【第13期・援助者セミナープログラム】

①【10周年記念特別講座】2019年7月13日（土）　午後2時～午後4時
「対人援助専門職者のためのセルフケア～『私』を大切にするということ～」

②2019年8月3日（土）　午後2時～午後4時
「援助とは何をどうすることか～援助、聴くことの意味を考える～」

③2019年9月7日（土）　午後2時～午後4時
「現場で活かせるスーパービジョン～援助者を援助するという視点～」

④2019年10月26日（土）　午後2時～午後4時
「援助者が援助される瞬間～グループスーパービジョン体験～」

INFORMATION


◆対象者　本セミナーへの参加を希望するあらゆる領域の対人援助専門職者

◆会　場　「地域福祉施設　ちどり」（川崎市高津区久本 3-6-22）
JR南武線武蔵溝ノ口駅・東急田園都市線・大井町線溝の口駅下車徒歩約 10 分

◆参加費（資料代）　全４日コース　10,000円
選択コース各日　3,000円
（本セミナー終了者は、各日とも 1,000 円で参加できます）
＊セミナー当日、受付にてお支払いください。領収書を発行します。

◆参加申し込み　下記のメールアドレスあてにお申し込みください。

◆申し込み期限　各回開始前々日まで可能（但し各回定員 20 名になり次第締め切ります）

①お名前　②所属　③職　種　④参加希望日の番号　⑤ご連絡先（メールアドレス）
（個人情報については、本セミナーに関連するご案内以外には一切使用いたしません）
★メールアドレス　enjo2016@yahoo.co.jp（事務局担当：井上）

◆おしらせ　全４日コースに参加した方には「修了証」を発行します。
修了証を お持ちの方は、次回から各日 1,000 円で参加できます。

◆主　催　援助者のための援助セミナー実行委員会

◆協　力　①川崎地区スーパービジョン勉強会
②東央地区スーパービジョン勉強会
③事例検討会 KPP（川崎でプロフェッショナルな援助力を高める人々）

＊本セミナー修了者は、
「川崎地区スーパービジョン勉強会」
「東央地区スーパービジョン勉強会」
「事例検討会 KPP（川崎でプロフェッショナルな援助力を高める人々）」に参加することができます。

◆後　援　社会福祉士事務所　合同会社オフィス SK カンパニー
「援助者を援助する」ためのソーシャルワークオフィスこころみ

資料 2：「援助者のための援助セミナー」（神奈川県川崎市）フライヤー

教育プログラムの内容を検討するプロセスにおいて、5 年を超える「えん」の経験をもとにしながら、援助者自身が援助をより実感できるようなサポートシステム構築に向けて、地域に貢献できる教育プログラムの体系化と普及をめざした内容とすること。具体的には、援助者自身の「もえつき（バーンアウト）」や「うつ病」について体験談を中心とした講演とし、講師として神奈川県で約 30 年対人援助専門職として援助実践を行ってきた「はらやん」氏（50 代男性）に依頼し、テーマを「援助者だって『うつ』になるっ！」とした。さらには「えん」の基本である「いいっぱなし・ききっぱなし」をベースにしたセルフヘルプグループ体験の 2 つをプログラムの核にすることを確認した。

主なスケジュールと実施内容は以下のとおりである。

①6 月 5 日・②7 月 3 日・③8 月 7 日・④9 月 4 日・⑤10 月 2 日・⑥11 月 6 日・⑦12 月 4 日	○セルフヘルプグループ体験及び講演等教育プログラム企画の検討・フライヤー作成・開催に向けての準備等 場所：山梨県立大学　飯田キャンパス B 館 3 階 307 研究室 時間：午後 8 時～9 時 参加者：山中・川又・竹下・青柳（計 7 回）
11 月下旬～	○研修等教育プログラム企画の周知（フライヤー1500 枚印刷） 山梨県精神保健福祉士協会、山梨県ボランティアボード（社会福祉協議会）、対人援助専門職者研修会等への配布 【山梨日日新聞社・関連記事掲載】 ①2020 年 1 月 9 日（木）朝刊　講演会「援助者だって『うつ』になるっ！」 ②2020 年 1 月 18 日（土）朝刊「援助者のうつ　経験者語る」掲載 ③2020 年 1 月 24 日（金）朝刊「福祉医療従事者　癒す場を県立大拠点の自助グループ活動 5 年」
10 月 26 日 12 月 21 日	援助者のための援助セミナー実行委員ならびに講師（はらやん）との打ち合わせ　川崎市地域福祉施設「ちどり」午後 4 時～7 時（山中・津金）
1 月 12 日	体験・研修等教育プログラムの実施（講義・グループワーク）
1 月～2 月	アンケート調査結果の分析、試行的実践研究のまとめ等（山中・川又・竹下・青柳・津金）
3 月 13 日	試行的実践研究報告

11 月には、教育プログラムのフライヤーを 1500 枚印刷し、県内の対人援助専門職能団体をはじめ、ボランティアボード、マスコミ関係等に周知を行った。なお上記のとおり山梨日日新聞に掲載された。(新聞記事については、著作権を考慮し本報告書には掲載しないものとした)


援助者だって「うつ」になるっ！
ソーシャルワーカーの「私」がこころ病の体験をして
&
「いいっぱなし・ききっぱなし」ミーティング体験
peer.yama.psw2014@gmail.com

資料３：試行的教育プログラム「援助者だって『うつ』になるっ！ソーシャルワーカーの『私』がこころ病む体験をして&『いいっぱなし・ききっぱなし』ミーティング体験」フライヤー

３、試行的教育プログラム実践概要

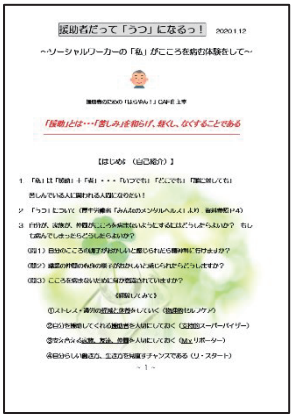
今回企画した教育プログラムの概要は次のとおりである。

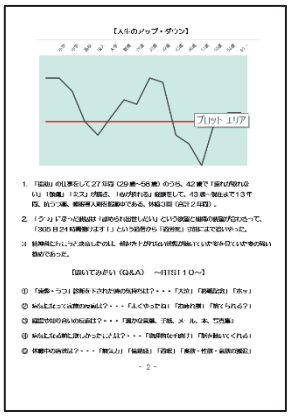
プログラム名	「援助者だって『うつ』になるっ！ ソーシャルワーカーの『私』がこころ病む体験をして &『いいっぱなし・ききっぱなし』ミーティング体験」
開催日時	2020 年 1 月 12 日（日）13 時 30 分～17 時
会場	山梨県立大学　飯田キャンパス B 館 1 階 120 教室
主催	援助者のためのセルフヘルプグループ「えん」
協力	山梨県立大学人間福祉学部福祉・教育実践センター 援助者のための援助セミナー実行委員会
参加費	無料
参加人数	39 名

（１）第１部：講演「援助者だって『うつ』になるっ！」概要

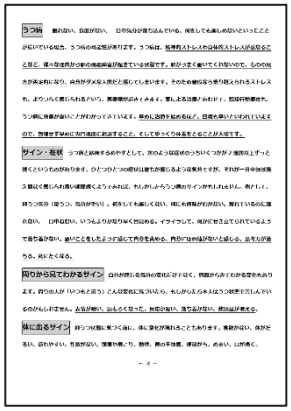
神奈川県にて約 30 年対人援助専門職（社会福祉士・精神保健福祉士・介護支援専門員）として援助実践を行ってきた「はらやん」氏（50 代男性）による講演が行われた。

講師は、神奈川県内でソーシャルワーカーとして休みなく仕事をし、うつ病を発症。その経験をとおして、「援助者を援助することが大切」であり、そのためには「援助者が話をでき、吐き出せる場が必要」と参加者に語った。なお、当日配布されたレジュメの掲載と簡単な講演概要の報告については了解を得ている。


援助者だって「うつ」になるっ！


【人生のアップ・ダウン】


【おわりに：メッセージ】







資料３：講演レジュメ

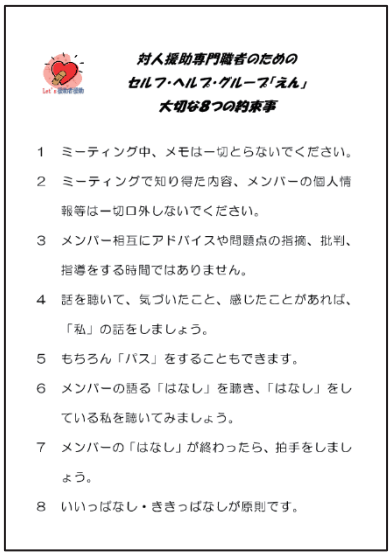


資料４：プログラム実施の様子①
（第１部講演会）

（２）第２部：援助者のためのセルフヘルプグループ（ミーティング）体験概要

39 名の参加者を 5 つの小グループに分け、「えん」メンバーと「援助者のための援助セミナー実行委員会」メンバーをグループサポーターとして 1 名ずつ担当してもらった。

ミーティング体験では、はじめに「えん」で用いている「8 つの約束事」（資料 5 参照）をメンバー全員で輪読し、守るべき項目について確認を行った。その後、一人ずつ日頃の援助実践を行う中での悩みや感じていること等「いま・ここ」での話をわかちあった。



対人援助専門職者のための
セルフ・ヘルプ・グループ「えん」
大切な8つの約束事

1　ミーティング中、メモは一切とらないでください。
2　ミーティングで知り得た内容、メンバーの個人情報等は一切口外しないでください。
3　メンバー相互にアドバイスや問題点の指摘、批判、指導をする時間ではありません。
4　話を聴いて、気づいたこと、感じたことがあれば、「私」の話をしましょう。
5　もちろん「パス」をすることもできます。
6　メンバーの語る「はなし」を聴き、「はなし」をしている私を聴いてみましょう。
7　メンバーの「はなし」が終わったら、拍手をしましょう。
8　いいっぱなし・ききっぱなしが原則です。

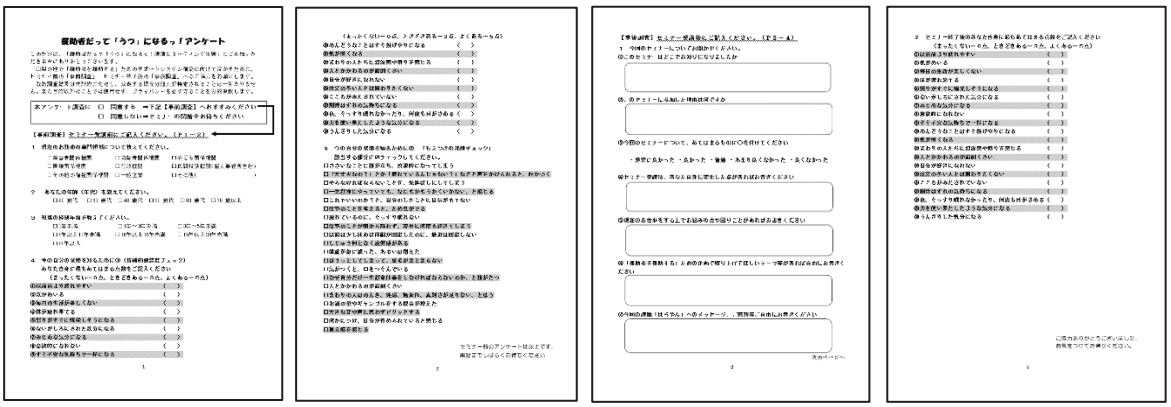
資料 5：「えん」の「8 つの約束事」



資料 6：プログラム実施の様子②
（第 2 部ミーティング体験）

（３）アンケート調査の実施

本研究の目的である援助者を援助するためのサポートシステム構築に活かすため、米国カリフォルニア州にあるアルコール依存症者リハビリ施設等で研究を続けてきた水澤都加佐[1]の文献を引用し、教育プログラム前に「事前調査」（①「情緒的疲弊度チェック」、②「もえつきの兆候チェック」）、プログラム後に「事後調査」（「情緒的疲弊度チェック」）を行った。（資料 7 参照）



援助者だって「うつ」になるっ！アンケート

資料 7：アンケート調査用紙

1　水澤都加佐著「仕事で燃えつきないために　対人援助職のメンタルヘルスケア」大月書店、2007 年

４、アンケート調査結果告

参加者全員にアンケート調査（プログラム事前調査・プログラム事後調査）を実施した。また、回収したアンケートには 1～34 までの数字をランダムに振り分けた。調査結果は以下のとおりである。

アンケート実施数：39 枚／アンケート回収数：34 枚／アンケート回収率：87.18%

（１）調査対象者の概要

①基本属性　　n=34

	専門領域	年齢	現職歴
1	障害者関係機関	40 歳代	15～20 年未満
2	障害者関係機関	50 歳代	20 年～
3	障害者関係機関	50 歳代	20 年～
4	その他	60 歳代	20 年～
5	高齢者関係機関	50 歳代	20 年～
6	子ども関係機関	40 歳代	1～3 年未満
7	行政機関	50 歳代	～1 年未満
8	障害者関係機関	40 歳代	20 年～
9	その他	40 歳代	5~10 年未満
10	子ども関係機関	60 歳代	10～15 年未満
11	高齢者関係機関	20 歳代	3～5 年未満
12	民間相談機関	20 歳代	1～3 年未満
13	障害者関係機関	40 歳代	5～10 年未満
14	行政機関	30 歳代	10～15 年未満
15	その他	70 歳代	1～3 年未満
16	高齢者関係機関	50 歳代	3～5 年未満
17	障害者関係機関	20 歳代	1～3 年未満
18	一般企業	20 歳代	1～3 年未満
19	その他	20 歳代	1～3 年未満
20	一般企業	50 歳代	1～3 年未満
21	障害者関係機関	40 歳代	20 年～
22	障害者関係機関	20 歳代	3～5 年未満
23	障害者関係機関	50 歳代	20 年～
24	行政機関	20 歳代	1～3 年未満
25	障害者関係機関	70 歳代	10～15 年未満
26	子ども関係機関	30 歳代	15～20 年未満
27	医療関係機関	40 歳代	3～5 年未満
28	行政機関	40 歳代	20 年～
29	その他	50 歳代	5～10 年未満
30	子ども関係機関	50 歳代	15～20 年未満
31	障害者関係機関	40 歳代	3～5 年未満

32	障害者関係機関	60 歳代	10～15 年未満
33	行政機関	20 歳代	1～3 年未満
34	障害者関係機関	20 歳代	1～3 年未満

②専門領域別人数　n=34

専門領域	人数
障害者関係機関	13
高齢者関係機関	3
子ども関係機関	4
医療関係機関	1
行政機関	5
民間相談機関	1
その他福祉	1
一般企業	2
その他	4
計	34

③年齢別人数 n=34

年齢	人数
20 歳代	9
30 歳代	2
40 歳代	9
50 歳代	9
60 歳代	3
70 歳代～	3
計	34

④現職歴別人数 n=34

現職歴	人数
～1 年未満	1
1～3 年未満	10
3～5 年未満	5
5～10 年未満	3
10～15 年未満	3
15～20 年未満	5
20 年～	7
計	34

（２）「もえつきの兆候チェック」「もえつき（情緒的疲弊度）チェック」調査結果概要

本調査は、前述したとおり本研究におけるアンケート調査の一部に、米国カリフォルニア州にあるアルコール依存症者リハビリ施設等で研究を続けてきた水澤都加佐の文献を引用し、教育プログラムの事前に「もえつきの兆候チェック」「もえつき（情緒的疲弊度）チェック」、事後に再度「もえつき（情緒的疲弊度）チェック」を実施した。

「もえつきの兆候チェック」は 20 項目に対しチェックを、「もえつき（情緒的疲弊度）チェック」は①～⑳の各項目に対して当てはまるものに点数を記入するものである。

なお調査にあたっては、趣旨説明を行ったうえで参加者の同意（調査票へのチェック）を得て実施している。

①「もえつきの兆候チェック」調査結果

本調査のチェックに関しては、全体的にばらつきがあるものの全参加者が 1 つ以上チェックを入れている。このことから、参加者一人ひとりが日々援助職として働く中で、何らかのもえつきの兆候となる感情を抱いていることがわかる。

さらに 21 名（約 62%）の方は、「もえつきが疑われる」という判断レベルの 5 項目以上にチェックしている現実が明らかになった。とりわけ 7 名は 10 項目以上にチェックをしているが、所属や年齢、経験年数にも異なっており、さまざまな援助者がもえつき予備軍であることが伺える。

【参考】「もえつきの兆候チェック」

□ささいなことに腹が立ち、攻撃的になってしまう
□「大丈夫なの？」とか「疲れているんじゃない？」などと声をかけられると、むかつく
□やらなければならないことを、先延ばしにしてしまう
□一生懸命にやっていても、なにもかもうかくいかない、と感じる
□これでいいのか？と、自分のしたことに自信がもてない

□仕事のことを考えると、ため息がでる
□疲れているのに、ぐっすり眠れない
□仕事のことが頭から離れず、夜中に何度も起きてしまう
□以前は少し休めば体調が回復したのに、最近は回復しない
□しじゅう何となく疲労感がある
□体重が急に減った、あるいは増えた□ぼうっとしてしまって、思考がまとまらない
□気がつくと、口をつぐんでいる
□なぜ自分だけ一生懸命仕事をしなければならないのか、と腹がたつ
□人とかかわるのが面倒くさい
□まわりの人はのんき、鈍感、無責任、真剣さが足りない、と思う
□お酒の量やギャンブルをする機会が増えた
□大きな音や声に思わずビクッとする
□何かにつけ、自分が責められていると感じる
□孤立感を感じる
＊上記の 5 項目以上にチェックがついた人は、「もえつき」を疑ってみてください。
（引用：水澤都加佐著「仕事で燃えつきないために　対人援助職のメンタルヘルスケア」大月書店.p23.2007 年）

「もえつきの兆候チェック」結果　　n=34

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	合計
1				●	●	●								●	●	●			●	●	8
2			●											●		●					3
3	●				●	●	●									●	●			●	7
4			●																		1
5			●		●		●		●	●	●	●									7
6	●	●	●		●	●		●		●	●	●						●		●	11
7					●	●				●										●	4
8		●	●							●											3
9	●											●					●				3
10	●			●	●	●	●	●		●	●	●	●		●	●		●	●	●	15
11	●		●	●	●	●			●	●				●	●	●				●	11
12			●	●	●	●			●				●						●	●	8
13			●																		1
14				●	●		●	●		●				●						●	7
15			●											●							2
16			●	●	●	●			●			●	●							●	8
17	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●			●	●			●	●		14
18			●	●	●			●	●									●		●	7
19			●	●	●	●														●	5
20			●				●		●	●		●			●		●		●		8
21			●						●						●						3
22			●		●	●				●		●	●					●	●	●	9
23				●	●														●	●	4
24	●		●	●	●	●			●												6
25								●	●												2
26	●	●	●		●	●	●	●	●	●		●	●		●			●			13
27			●		●				●	●			●		●				●	●	8
28					●	●	●		●	●		●	●	●	●				●	●	11
29			●	●	●		●			●		●	●	●						●	9
30			●			●	●	●	●	●	●	●	●								9
31														●		●					2
32	●		●			●															3
33			●		●	●	●	●	●	●		●	●		●			●	●	●	13
34					●					●	●				●						4

②「もえつき（情緒的疲弊度）チェック」調査結果

【参考】「もえつき（情緒的疲弊度）チェック」

あなた自身に最もあてはまる点数をご記入ください

（まったくない…０点、ときどきある…３点、よくある…５点）

①以前前より疲れやすい　（　　）
②気がめいる　（　　）
③毎日の生活が楽しくない　（　　）
④体が疲れ果てる　（　　）
⑤怒りがすぐに爆発しそうになる　（　　）
⑥ないがしろにされた気分になる　（　　）
⑦みじめな気分になる　（　　）
⑧意欲的になれない　（　　）
⑨すぐ不安な気持ちで一杯になる　（　　）
⑩めんどうなことはすぐ投げやりになる　（　　）
⑪気が弱くなる　（　　）
⑫まわりの人たちに幻滅感や憤りを感じる　（　　）
⑬人とかかわるのが面倒くさい　（　　）
⑭自分が好きになれない　（　　）
⑮注文の多い人とは関わりたくない　（　　）
⑯こころがみたされていない　（　　）
⑰期待はずれの気持ちになる　（　　）
⑱夜、ぐっすり眠れなかったり、何度も目がさめる　（　　）
⑲力を使い果たしたような気分になる　（　　）
⑳うんざりした気分になる　（　　）

＊何点以上が「もえつき」という診断はできませんが、50 点以上の場合は専門家に相談すると良いでしょう。これは「もえつき」の感情の消耗感に注目したチェックです。

（引用：水澤都加佐著「仕事で燃えつきないために　対人援助職のメンタルヘルスケア」大月書店.p44.2007 年）

この「もえつきの兆候チェック」調査については、教育プログラムの事前、事後に実施した。事前調査は、点数に関してはばらつきがあるが、1 項目に対して 3 点以上を付けている参加者が多く見受けられる。さらに、「専門家に相談すると良い」と判断される計 50 点以上となった方が 16 名おり、本プログラム開始前に情緒的疲弊が高い方が半数近くを占めていていた。

教育プログラム実施後に、時間をとって再度同様の調査（「もえつき（情緒的疲弊度）チェック」に協力をしてもらった。その結果、プログラム開始前と比較し約 85%（29 名）の点数に変化が見られ、情緒的疲弊度が低くなっていた。さらに 50 点以上であった参加者は事前調査の 16 名から、事後調査では 6 名に減少という結果となった。これはまさに、本教育プログラムを受講したことにより、多くの参加者にとって情緒的疲弊度が低下をもたらしたという着目すべき成果の１つと言えるであろう。

①「プログラム事前」調査結果　n=34

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	合計
1	5	5	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	3	0	3	5	79
2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	3	0	0	3	0	0	12
3	3	3	3	0	3	0	0	3	3	3	0	3	3	0	0	3	3	5	3	3	44
4	0	0	0	0	3	0	0	3	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15
5	5	3	3	5	0	0	0	3	3	3	3	0	3	3	0	3	0	3	3	0	43
6	5	5	3	3	3	5	3	3	5	5	5	3	3	3	5	3	3	5	3	3	76
7	0	5	3	0	0	0	3	3	3	0	3	0	0	3	0	3	0	3	3	0	32
8	3	3	0	3	0	3	0	3	3	0	3	0	0	0	0	3	0	0	0	0	24
9	3	3	3	3	0	0	0	3	5	3	5	3	3	0	5	3	3	3	3	0	51
10	3	3	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	5	86
11	3	3	3	3	3	5	3	3	5	0	3	3	3	5	5	3	3	0	0	3	59
12	0	3	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	0	0	3	36
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5
14	5	3	3	3	3	5	3	3	3	0	3	3	3	3	0	3	3	3	3	0	55
15	3	0	0	3	3	0	0	3	0	3	0	3	0	0	3	0	0	0	0	0	21
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	3	3	57
17	5	3	3	5	3	3	0	3	3	3	3	3	3	5	3	0	3	5	3	5	64
18	5	3	3	5	0	0	5	5	3	3	5	0	3	5	3	3	0	0	3	3	57
19	3	3	3	3	0	0	3	3	5	0	5	0	3	5	0	3	0	0	0	0	39
20	5	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	0	3	0	0	3	0	3	47
21	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	3	0	0	0	0	0	18
22	0	0	3	3	0	3	3	3	3	0	5	3	3	5	3	3	3	3	3	3	52
23	3	3	3	3	3	5	5	3	3	0	5	5	0	0	5	3	3	3	3	0	58
24	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	3	5	3	5	3	5	3	3	3	3	72
25	3	3	0	3	3	3	3	3	3	–	–	–	–	–	3	3	3	3	3	3	–
26	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	5	5	3	3	3	5	3	72
27	3	3	0	3	0	0	3	0	3	0	3	0	3	5	3	3	3	0	3	3	41
28	3	3	3	3	0	3	0	3	5	3	5	3	3	3	3	0	0	3	3	5	49
29	3	5	3	5	0	0	3	5	3	0	3	5	5	0	3	5	0	3	5	5	61
30	5	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	5	5	3	70
31	3	3	3	3	3	3	0	3	0	3	3	3	0	0	0	3	3	0	0	3	39
32	3	3	0	3	3	3	0	3	3	3	3	3	0	0	3	0	0	3	3	3	42
33	5	5	3	3	3	5	5	3	5	3	5	3	3	5	0	3	3	5	5	3	75
34	5	5	5	5	0	0	3	0	3	0	3	0	3	3	0	3	0	0	3	0	41

②プログラム事後調査結果　n=34

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	合計	前−後
1	3	5	3	3	0	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	3	0	5	5	78	-1
2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	-9
3	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	0	3	0	3	0	0	12	-32
4																					–	–
5	3	3	3	5	0	0	0	3	3	0	3	0	0	3	0	0	0	3	3	0	32	-11
6	3	3	3	3	3	0	0	3	0	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	48	-28
7	0	3	5	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	5	0	3	3	3	0	0	25	-7
8	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	-15
9	3	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	3	0	0	0	18	-33
10	5	3	3	3	3	5	5	3	5	5	5	3	3	5	5	5	5	3	5	5	84	-2
11	3	3	3	3	3	5	3	3	5	0	3	3	3	5	5	3	3	0	0	3	59	0
12	3	3	0	0	0	3	3	3	3	3	3	0	0	3	3	0	0	0	0	3	33	-3
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-5
14	3	3	3	3	0	0	0	3	3	0	3	3	0	3	0	3	3	5	3	0	41	-14
15	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	6	-15
16	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	-51
17	5	0	3	3	0	0	3	5	5	3	3	0	0	5	3	0	0	5	5	5	53	-11
18	3	3	3	3	0	0	3	3	3	5	3	3	5	3	3	3	3	0	3	3	55	-2
19	3	3	3	3	0	0	0	0	5	0	5	0	3	3	3	0	0	0	0	0	31	-8
20	3	3	0	0	0	3	0	3	3	3	3	0	0	0	3	0	0	3	0	3	30	-17
21	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	-15
22	0	0	3	3	0	0	0	0	3	3	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	18	-34
23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-58
24	0	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0	0	0	3	0	12	-60
25																					–	–
26	3	3	3	3	0	0	3	0	3	3	3	0	0	3	3	3	3	3	3	0	42	-30
27	3	0	0	3	0	0	0	3	0	0	3	0	3	5	3	3	3	0	3	3	35	-6
28	3	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	3	0	0	3	3	3	18	-31
29	3	5	3	3	0	3	0	5	5	0	0	5	3	0	0	3	3	3	5	0	49	-12
30	5	3	3	5	3	0	3	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	5	5	3	62	-8
31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-39
32																					–	–
33	3	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0	0	5	5	0	22	-53
34	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	-35

（３）教育プログラムの評価・感想等（自由記載含む）

①教育プログラム評価

本プログラム参加者からの評価として､アンケート回収人数 34 名中､｢非常によかった｣と回答した人が 26 名､｢よかった｣が 5 名､｢普通｣が 3 名と、全体的に｢良かった｣と評価した割合が 91%を超える結果となった。

②教育プログラムに参加した理由（自由記載）

｢援助者援助の必要性を感じている｣｢自分が現在いっぱい、いっぱい｣等、援助者が援助されるシステム構築への関心や、自分自身へのセルフケアについて思い悩んでいる回答が多く見られた。

③第 1 部｢講義（はらやん氏)｣の感想（自由記載）

講義を受講しての感想には､｢自分と重なることもあり、非常に共感した｣｢私もはらやん氏と同じような経験をした｣｢キャリアのある人､年上の人でも今の気持ちを素直にはなすことができるのだ！との驚き。自分が着ているヨロイのようなモノの自覚｣等、対人援助専門職として働く中でうつ病を経験したはらやん氏に共感する声や、その苦しかった経験を素直に開示することの重要さを実感する回答が多く見られた。

また､｢自分の痛みや現実に目を向けること､それを受け入れることはとてもキツイと思います。でも､そのおかげで学びになりました。ありがとうございました｣｢大変な思いをされたと思います。私自身もうつになり死にたいと思う日々がありました。話をききながら、その頃に引き戻されそうになりました。でも、最後に心が楽になりました。ムリをなさらず…一緒にこれからも生きていきましょう。ありがとうございました｣等、はらやん氏の勇気ある自己開示への感謝を示す言葉も多かった。

④第 2 部｢ミーティング体験｣の感想（自由記載）

プログラム後半のミーティング体験については､｢いいっぱなし･ききっぱなしの必要性や自分の弱さを出しても良いと言うこと｣｢安心できる場で気持ちを開放することがこんなにホッとすることだと気づけた｣等、自分の思いを話すことによる解放感や安心感を実感する回答が多く見られた。

また､｢うつ病の当事者として、支えられている人として、このセミナーに参加された人がたくさんいる事を知り、もっと多くの人達が必要としているのではないかと思った。｣｢初めてお会いした方に自分のことを話して、聞いてもらうこと、こういう場が今後も増え、あり続けてほしいと思います。｣等、援助者のための｢いいっぱなし・ききっぱなし｣のミーティングを今後も続行してほしいという期待の言葉もあった。

⑤仕事上の悩み・困りごと等（自由記載）

仕事をする上で悩んでいる点や困り事については､｢自分の気持ち、悩み等職場内で打ちあけられず、孤独を感じることが多い｣｢不満や困り事を話せる人がいない｣といった回答から、援助実践を行う中で自身が感じた思いを職場等で話すことができない環境にある援助者が多いことが浮き彫りになった。また､｢パワハラ毎日｣｢職場の中で自分が大切にさ

れていないと感じることが多い」「支持的スーパーバイザーをどう確保いていくのか」といった回答から、上司による支持的スーパービジョンが機能していない現場も多い実態が明らかとなった。

⑥「援助者を援助する」ための企画で取り上げてほしいテーマ等（自由記載）

「ミーティング体験は今後もしてほしい」「このような場をつくってほしい」等、今回の教育プログラムの実施を今後も続けてほしいという声が多く聞かれた。また、「心折れないために、みんなが普段からどういう風にセルフケアしているのか」「力の抜き方、発散のやり方」等、他援助者が普段どのようなセルフケアを行っているのか知りたいという回答も多く見られた。

５、考察

（１）教育プログラムの必要性と効果

①教育プログラムの必要性

5 年を超える「えん」での実践をベースにしながら協議検討を重ね、今回の教育プログラムを実践してきた。所属組織や領域、そして経験年数が異なる多くの参加者が得られたこと。調査結果からは、約半数の援助者にもえつきの兆候が見られたこと。そして「援助者援助」の必要性が明らかになり、「いいっぱなし・ききっぱなし」のミーティングを今後も続行して欲しいという期待の言葉もあった。1 回だけの、数時間のプログラムではあったか、今回の研究結果をふまえながら今後さらなる企画・実践が必要と思われる。

そのメニューの１つが「えん」であり、活動の核となっている「はなす＝聴く」の実践である。5 年という「えん」の実践。それは決して援助者同士の甘えでも、傷の舐めあいでもない。なぜなら、その先には必ず「人」、すなわち利用者や援助者仲間が存在し、よりよい援助実践へのチカラに結びつくと考えられよう。

②もえつき兆候の変化

本プログラム実施後に再度「情緒的疲弊度チェック」を行うと、プログラム開始前と比較し、大多数の参加者が点数を低く付けていることがわかる。このことから、本プログラムを実施したことにより参加者の情緒的疲弊度が低下したと言える。今後はこれをどのように持続し、継続するか。そして必要なときに提供することができるか等今後取り組むべき課題も明らかになった。

③地域貢献と拡がり

参加者の増加はもちろんのこと、セルフケア、燃え尽き、聴くことの意味等の研修依頼や問い合わせが増加している。2020 年 1 月 12 日に教育プログラムを実施して以降、「峡西・峡北圏域精神障害者地域移行・地域生活支援関係者研修会（2 月）」、「昭和町社会福祉協議会（3 月）」、「南アルプス市（5 月）」等における山梨の援助者に対する教育研修の依頼があり、本研究の具体的な成果と拡がりを実感している。

（２）今後の課題

①さらなる教育プログラムに向けて

今回試行的な実践ではあったが、教育プログラムをとおして効果は確認できた。しかし、1 回だけの、しかもわずか数時間の企画であり、その効果が持続的であるとは言い切れない。確かに「えん」は毎月行われているが、調査結果からも明らかなように自身をセルフケアする具体的な知識や手法、所属する組織等においてはスーパービジョン等の実践を展開するまでには結びついていない現実がある。

今後は本研究で情報交換や協力連携を図ってきた「援助者のための援助セミナー実行委員会」とともに、山梨におけるさらなる企画や実践は相互に確認された課題点であり、次のステップに向けて検討をしたいと考えている。

②卒後教育・サポート

開学 15 年を迎えた今。本教育プログラム参加者 39 名のうち 7 名、つまり 2 割近くの参加者が本学卒業生であったことも注視すべき点である。今回の試行的実践研究の結果をとおして、対人援助専門職の育成、教育を担う本学人間福祉学部において、卒業生を対象とした卒後教育やサポートの必要性も重要な課題言えよう。そのためのメニューとしてすでに「やまちゃんサロン」や「えん」が存在している。今後、卒業生もサポートし続ける様々なプログラムをさらに提供していく必要があると思われる。

6、おわりに

今回、教育プログラムの実践から、援助者に生じた苦しみは、そこにきちんと目を向け、つながり、人とのかかわりをとおしてケアしていくことが大切さを再確認できた。その結果生まれるゆとりが、援助者にとって新しいチカラをもたらすと言えるのではないだろうか。

私たち援助者は、今後も山梨県内で援助実践を積み重ねていく。そのプロセスにおいて、悩み、考え、行き詰っていくことだろう。そのような援助者が、あわただしい現場で少し立ち止まり、ふっと肩の力を抜いて、横を向いたとき、そのひとの隣に「えん」等のサポートシステムや援助職仲間が何気なく存在する。そんな身の丈にあった実践をしながら、これからもあらたなシステムを探っていきたいと思っている。

ひとりでも多くのサポートを必要としている山梨の援助職仲間との「えん」を求めて。

謝辞

今回の研究では、教育プログラムにご参加いただきました山梨県内の援助者をはじめ、「援助者のための援助セミナー実行委員」のみなさま他、多くの方々にご指導・ご協力をいただきました。ここに記して感謝の意を表します。ありがとうございました。