

対人援助者の小さな起業 ～自分の人生を教科書にして～

カウンセリングとソーシャルワークのさんぽ幸せ研究所

原田 亘

1. はじめに

私は本を読むのが好きなのですが、自分が読んだ本に出てくる言葉や漫画のワンシーンに励まされたり、座右の銘とすることがよくあります。さまざまな本や漫画に影響を受けてきましたが、今でも時々読み返す漫画に「家裁の人」（毛利甚八作・魚戸おさむ画）という作品があります。

この作品は、植物が好きな家庭裁判所裁判官の桑田判事が、少年審判・家事審判をしていく過程での人間の心の機微を描いた物語で、さまざまな登場人物が出てきます。その登場人物の中に、直情径行で熱血漢の渋谷調査官という人物がいるのですが、私はこの渋谷調査官に対する、桑田判事のいくつかの言葉を座右の銘としています。

その中の1つに、渋谷調査官が同僚の調査官の仕事ぶりに失望し、批判的な言葉を漏らすシーンがあります。それに対して、桑田判事はこんな言葉をかけています。

「調査官は迷ってはいけないんですか？（中略）調査官は自分の人生を教科書にして仕事をするんじゃないんですか？」（家裁の人 第8巻「タラノキ」より）

私は今まで、対人援助者として迷いつつ、さまざまな職を重ねながら、数年前には自ら小さな起業をさせていただきました。今回は、上記の漫画のワンシーンを思い浮かべながら、自分自身の対人援助者としての生き方を振り返りつつ、自らの起業の際に感じたことや考えたことについて綴ってみたいと思います。

2. 対人援助者を目指したきっかけ

私が対人援助者を目指すきっかけとなったのは、中学3年の時に「うつ」で入院したことでした。私の家庭は色々な事情があって落ち着かない、いわゆる「機能不全」の家族でした。そのような環境の中で無理をして頑張り続けていた結果、心の調子を崩してしまい、ある病院の小児病棟で1年間を過ごすことになったのです。

入院して数か月間は、ひげを剃ったり着替えることもままならない状態でしたが、主治医やさまざまなスタッフに支えられることで、生きるためのエネルギーを取り戻し、回復していくことができました。その時の「自分が色々な人たちに支えてもらったように、私も人を支える仕事がしたい」という「素朴な願い」を育み続けて、私はここまで生きてきたように思います。

その後、定時制の高校を経て、夜間の大学に入学しました。大学時代は保育関係のア

アルバイトをしながら、BBS活動やメンタルフレンドのボランティアに熱中していました。どちらも子どもの気持ちに寄り添いながら、自宅に訪問をする形の、いわゆる「アウトリーチ」の実践だったのですが、そんな実践を仕事にできたらいいなと思っていました。しかしながら、その頃は子ども分野の相談援助の求人自体が少なく、また職業として「アウトリーチ」の実践を行っている就職先を見つけることはできませんでした。

3. あこがれだった対人援助者としてのスタート

そんな思いを持ちつつも、大学卒業後には幼稚園の先生として就職することになりました。その園は山のふもとにある自然保育を行っている幼稚園で、ここでは「子どもの育ちに丁寧に沿っていく」ことや「自然の中にお邪魔して遊ばせてもらう」という姿勢等、大切なことを学ばせていただきました。その点では、私が自然の中で「子どもたちの保育をしていた」というよりも、私自身が豊かな自然の中で「子どもたちに育ててもらった」という方が事実に近いと思います。

その幼稚園に数年勤めた後、個別支援に取り組みたいという思いが高まり、高齢者福祉の事業所に転職をして、相談員として利用者や家族の心理的・社会的支援に取り組むことになりました。

転職後、20代の後半から30代の前半までは、個別支援の仕事が、とにかく面白くて熱中していた時期でした。そのため、日中の仕事だけでは飽き足らず、夜には別の団体に、電話やメール、テレビ電話等によるカウンセラーとして登録し「二足のわらじ」で個別支援を行っていました。

また、この頃は独り身だったこともあり、通信制大学の科目等履修生として、心理学の基礎を学び直したり、休日のたびにカウンセリングや対人援助に関する研修会に参加したりと、今から考えると「よくやれたなあ」と思うくらいに、仕事に学びに忙しい日々を過ごしていました。

その後、対人援助者としてもっと視野を広げたいという気持ちや、自らの知識を深めたいという思いが押さえられなくなり、一念発起をして夜間の大学院の修士課程に働きながら通うことにしました。

4. 自分自身の「生きづらさ」に気付く

大学院では対人援助とマネジメントについて学びましたが、指導教員や仲間にも恵まれたこともあり、大変だけど充実した2年間を送ることができました。また、修士課程の2年目には論文の執筆に集中するため、正社員からパートの仕事にシフトをし、ある矯正施設のソーシャルワーカーとして働いていました。そのようなご縁から、修了後は愛知県から遠く離れた矯正施設の仕事に転職することになりました。

新たな生活に期待をしつつ、新天地に赴任をしたのですが、ペアを組んでいた直属の上司との折り合いが悪くなり、さまざまなパワーハラスメントを受けるようになりました。

た。その結果、数か月もしないうちにその上司に会うのが怖くなったり、不眠の症状に悩まされるようになりました。

今でも、その上司にはひどいことをされたと思っていますし、長時間労働や慣れない人間関係など、環境面の要因もあったとは思いますが。ただ、それだけではなく、自分自身が元来持っている「生きづらさ」というのも、うまくいかなかった要因の一つではないかと、何となく意識するようになったのも、この時期でした。

結局、その職場は半年ほどで退職して、愛知県に戻ることでとなりましたが、失意の私を温かく迎えてくれたのは、大学院時代の恩師や仲間たちでした。皆の励ましや支援によって、私は「失敗しちゃったけど、もう一度やり直そう」という気持ちになることができたのです。

この一件でも「つらい時や困った時に、自分ひとりだけで回復するのは難しい。そんな時には温かさや優しさを持って寄り添うことが必要なんだ」ということを、つくづく感じさせられました。

5. 「病」を得て気付いたこと

愛知県に戻った後は、各種の相談業務や管理業務、特別養護老人ホームの立ち上げ、障害児の個別療育など、対人援助にまつわるさまざまな仕事に取り組んできました。そんな中で、自分自身の「生きづらさ」を感じることはありつつも、再び朝から晩まで仕事に熱中する日々が続きました。

ある日、胸に小さな違和感を感じたことで病院を受診すると、思いがけず心臓の病気があることが発覚しました。気付かないままだと突然死につながる病気ですが、幸いにも薬を飲んでいれば発作を防ぐことができるので、今まで大きな発作もなく生活することが出来ています。ただ、この病気をきっかけにして、私の頭の中で「ある問い」が浮かぶようになりました。

それは「今までの生き方や働き方を変えた方がいいのではないか・・・いや、変えなければまずいのではないか」ということです。

社会人になってから、朝も夜もなく、対人援助の仕事や学びに一生懸命取り組んできました。もちろん、その生き方について、自分では全く後悔はしていません。ただ、病気になったのは、そんな生き方に無理があったのではないかと思いますし、矯正施設を退職した時に感じた「生きづらさ」は、そのような生き方と何か関係しているようにも感じました。

「病」を得たことをきっかけに、自らの生き方や働き方に関して、色々と考えさせられましたが、その中で強く感じたのは「一度しかない人生なのだから、自分が大切にしたい人と、自分を大切にしてくれる人のために時間とエネルギーを注ぎたい」ということでした。

対人援助者として、クライアントに納得していただける支援を行い、かつ家族との時

間を大切にし、身体に無理のない働き方をするためにはどうしたらよいのか。「不惑」といわれる歳であるにも関わらず、その思いをどのように叶えていくのかについて、「あでもない、こうでもない」と悩む日々が続きました。

6. 対人援助者としての「小さな起業」

色々と悩んだ末に選んだ結論は、組織に属するのではなく「対人援助者」として個人で開業するということでした。それまでの私は「慎重」に「注意深く」、そして「計画的」に物事を進めるタイプだと思っていましたが、今回の起業に関しては、まさに「目に見えない何かに背中を押された」ように勢いだけでスタートしてしまいました。このことに一番驚いているのは、他でもない自分自身だったりします。

2018年7月に愛知県安城市で「カウンセリングとソーシャルワークのさんぽ幸せ研究所」という個人事業を立ち上げ、コワーキングスペースの机1つから仕事をはじめました。その後、紆余曲折はありましたが、2020年8月には小さなアパートの一室を借りて、相談室兼事務所として移転することもできました。

現在は、子どもからお年寄りまで、さまざまなクライアントのご要望に応じて、「カウンセリングルームさんぽ」、「アウトリーチさんぽ」、「ワークショップさんぽ」という3つの対人援助サービスをご提供させていただいています。

まさに勢いだけでスタートした「小さな起業」でしたが、そのことによって、私自身が「仕事で大切にしたいこと」について、以下のように整理をすることができました。そのことは、対人援助者として仕事を続ける上で、大きな収穫だったと思います。

7. 私が大切にしたいこと～自分の人生を教科書にして～

1つ目は、「事業」としてではなく「手仕事」の感覚で仕事をしていきたいということです。「事業」として広く展開していくような働き方もあるのですが、私はどちらかといえば、1人で地道に品物を手作りする「職人」のような働き方がしたいことに気がきました。

思想家の柳宗悦氏は、手すきの和紙や手彫りの置物などを作る現場を紹介した「手仕事の日本」という本を上梓しています。柳氏はその中で「手はただ動くのではなく、いつも奥に心が控えていて、これが物を創らせたり、働きに悦びを与えたり、また道徳を守らせたりするのであります」と述べています。また、「仕事は悦びで為されるよりも、儲けのために苦しみを忍ぶ方が多くなってしまいました」と嘆いてもいます。

この本は半世紀以上前に書かれた本なのですが、これらの言葉は対人援助者としての働き方という点で、私に深い示唆と共感を与えてくれます。

2つ目は、枠にとらわれることなく「自分自身にできること」に自由に取り組みたいということです。開業した当初、私は「個別支援」に業務内容を絞っていきたいと考えていました。しかしながら、色々な人とのご縁の中で、研修・セミナーの開催や大学の

非常勤講師、各種のコンサルティング業務などに取り組むうちに、思いがけず自らの仕事の幅を広げることができました。

私は対人援助者として心理的・社会的支援を専門にしていますが、今まではその知識や経験を深く狭く掘り下げていくことこそが専門家の仕事だと捉えていたふしがありました。しかしながら、その視点のみにこだわるのではなく、培ってきた知識や経験をさまざまな場面で活用し、広く人々や社会のために役立てていく姿勢も、専門家として大切なことだと考えるようになりました。

3つ目は、自分が人生の中で経験したことと丁寧に向き合いながら、対人援助の仕事が続けていきたいということです。今までの人生を振り返ると、自分自身が「当事者」だったり、転職を重ねたりと、決して順風満帆な生き方ではなかったと思います。しかしながら、自分のことを大切にしてくれた多くの人々に支えられつつ、あこがれだった対人援助の仕事ができていることに感謝していますし、その経験こそが、対人援助者として仕事をする上での「宝物」だと感じています。

今まで色々なことがありましたが、どんな経験からも学びはあり、無駄なことはひとつもない。全ては対人援助者として仕事をするための「糧」になっている。素直にそう思うことができるようになって、ますますこの仕事のことが好きになりました。

8. おわりに

努力しようとも、頑張ろうとも、なかなか思い通りにならないのが「人との出会い」ではないかと、私は考えています。それはまさしく「ご縁」であり、思い通りにならないからこそ、価値のあるものなのかもしれません。

冒頭にあげた「家裁の人」で、渋谷調査官が自らの複雑な生い立ちについて、桑田判事がそのことを知った上で、あえて同種の事件を担当させたのではないかと尋ねるシーンがあります。渋谷調査官の言葉を受けて、桑田判事はこんな言葉を返しています。

「あなたと重ね合わせたわけじゃありません。(中略)ただ、あなたが担当したのは彼にとって幸せでしたね」(家裁の人 第4巻「ハウセンカ」より)

私も仲間たちから、そのような言葉をかけてもらえるような対人援助者でありたいと願いつつ・・・一つひとつの出会いを大切にしながら、日々の仕事に励み続けたいと思います。

<文献>

- ・毛利甚八、魚戸おさむ「家裁の人 第4巻」小学館、1991.
- ・毛利甚八、魚戸おさむ「家裁の人 第8巻」小学館、1992.
- ・柳宗悦「手仕事の日本」講談社学術文庫、2015.