十文字学園女子大学人間生活学部紀要第４巻　2006年

援助場面での「わたし」を対象とする自己リフレクション研究
― 自己覚知概念との関連とその方法論的立場 ―

Self-Reflection approach for a Helping Profession in helping relationships
－Concern with Self-Awareness and Methodology－

大山　博幸
Hiroyuki OYAMA

和文要約

一般に、福祉領域においては援助者の自己覚知あるいは学習支援の方法として「スーパービジョン」が必要視されるが、スーパービジョン環境およびその資源が不十分な状況の中の援助者にとっては、気づき、学び、成長していくための手立てや方法は結果的に、援助者個々人に任されてしまう。そこで本研究では、援助者自らの実践を自らによって振り返り、気づき（自己覚知）を促す方法として、自己リフレクションを提案し、その方法論的立場を提示する。また実際の事例として、筆者自身の援助場面を対象としたリフレクション記述を報告する。

１．問題意識と研究の目的

(1)　自己覚知の必要性

「気づき（awareness）」そのものは人間の意識のはらたきにおける多様な次元を貫いた概念である。社会福祉領域も含め一般に、広く援助職にとっては、自己覚知（self-awareness）は不可欠なものとされている。援助者がクライエントとかかわる際において、援助者個人の持つ価値観、援助における諸前提、あるいは未完了な問題に無自覚なままでは、クライエントの十分な理解及びクライエントとの信頼関係の形成が妨げられてしまう。そのために援助者は自分の価値観、諸前提、未完了な問題の自覚に努めることが求められる。すなわちこの場合、自己覚知とは「自分自身を知る」という意味で自己理解と同義である[1)]。ソーシャルワークの歴史

十文字学園女子大学人間生活学部人間福祉学科
Department of Human Welfare, Faculty of Human Life, Jumonji University
キーワード：自己リフレクション、自己覚知、現象学的アプローチ、認知＝身体的アプローチ

においては、1930年代以降の診断学派のケースワーク研究者によって、援助者の自己覚知が使われるようになったといわれる（高橋、1994)[2]。診断学派では、ワーカーークライエントのコミュニケーションを歪めているものの追求に焦点があてられ、特に両者の感情転移と逆転移に重点がおかれる。ゆえにワーカーの側に即していえば、彼はクライエントの過去の経験が現在の状況の認知にいかなる影響を与えているかを洞察し、またワーカー自身の未成熟・不安・先入観などを洞察して、その関係を歪めないようにすることが要求されてくる（久保、1973)[3]。このような感情転移及び逆転移の関係性の中でワーカー自身が適切な洞察を得られるように、自己覚知が求められる[4]。この自己覚知を得るにおいては一般に、スーパービジョンがその方法として重視されてきた。例えば、仲村（1964）は、ケースワーカーのクライエントに対する逆転移を防止するためには，ケースワーカーの自己覚知（もしくは自己認識　self-awareness）が不可欠とし、そのような自己覚知を得る方法としてスーパーバイザーによるケース・スーパービジョンが必要と述べた[5]。また、深沢（2000）は、「スーパーバイザーの責任の三側面」のうちの一つに、「指導育成、援助の側面での責任」を挙げ、その中で、スーパーバイジーが個人的に成長するための援助、スーパーバイジー自身の未解決な問題の有無、クライエントとの、またはクライエントの問題との同一化の有無など、スーパーバイジーの感情が学習の邪魔をしたり、効果的な援助の障害になっているか否かの評価と対策の必要性を指摘している[6]。

援助者はスーパーバイザーの指導・支持あるいはその関係の中で、自己の問題や傾向に気づき、洞察を深め、援助の改善を図っていく。しかし、スーパービジョン環境およびその資源が不十分な状況（スーパーバイザーがいないなど）の中の援助者にとっては、自己覚知の手立ては結果的に、援助者個々人に任されてしまうことになる。そこで、そのようなスーパービジョン体制が不十分な状況下にある援助者においても、ある程度自分で自己覚知を得ることができる手法（あるいは手立て、ツール）が必要となると考える。

⑵　自己覚知の２つの側面

援助において自己覚知が用いられる状況としては、援助中における「今、ここ」といった状況と、援助後の振り返りでの状況とに分けられる【表１】。前者においては、たとえば援助者自身を援助におけるその道具あるいは資源として位置づけ援助に活用していく、「自己の活用（利用）（Ｇ．ハミルトン、Ｆ．Ｐ．バイステッィク）」といった考え方に代表される。Ｇ．ハミルトンは、「大衆を援助することを目的とする専門職業ならばどんなものにおいても、自己に関する知識が関係を意識的に利用するにあたって欠くべからざるものとなる。人がもし自己を利用するつもりならば、そのときは自己がどのように作用するかということに気づいていなければならない」[7]、「ワーカーが治療的な方向づけをもったケースワークのほうへと動けば動くほど、自己認識をもつことと、より一層完全に自己を利用することがますます強く要求されるのである」[8]と、援助には援助者の自己を利用することが求められ、そのために「ワーカーに関する知識（自己認識）」[9]が必要となると述べている。またＦ.Ｐ.バイスティックは、「情緒のレベルにおいては、クライエントの受容は必ず、ケースワーク関係における自己の活用を伴ってくる。そして専門的に目的をもった自己の活用は、自己についての知識をつうじてのみ達成できるものである」[10]と、ワーカーの自己の活用をクライエントの受容という問題において述べている。このような自己の活用の問題は、近年においては、尾崎（1994)[11]もその重要性を

指摘している。「自己の活用」にみられるこのような概念は、例えば「行為の中の省察 reflection in action（D. ショーン）」[12]、「メタスキル（A・ミンデル）」[13]、というように教育や心理療法等においても、近似の知見として見出せる。すなわち、援助場面での「スキル」としての自己覚知の側面である。

これに対して、後者は、「学び」としての自己覚知の側面といえる。この側面においては、自己覚知は援助後の何らかの「振り返り」の中で、特に先に示したようにスーパービジョンという形態において要請されてきた。一般に、自己覚知の訓練を十分に受けていない援助者が、援助中自分の内部に起きているリアルで微細な感情を意識的に気づいていくことは容易でない。それゆえ、まずは援助後の振り返りの中で気づきを促すことが求められ、かつこの気づきの積み重ねが援助中の自己覚知を高めていくことにつながると考える。すなわち援助者には自分の援助の改善のために自己の「学び（学習）」もしくは成長が求められるのである。

表１　援助において自己覚知が用いられる状況

自己覚知場面の状況	技法・アプローチ	主な側面
利用者との援助中における「今、ここ」での「わたし」への気づき	自己の活用（G．ハミルトン、F．P．バイステッィク）、行為の中の省察（D．ショーン）、メタスキル（A・ミンデル）など	「スキル」としての自己覚知
振り返りでの「わたし」への気づき	自己リフレクション、プロトコルデータの作成、プロセスレコード、スーパービジョンなど	「学び」としての自己覚知

(3)　研究の目的（自己覚知のしかけとしての自己リフレクション）

以上、援助者においては、自らの実践を改善していくために、「スキルとしての」あるいは「学びとしての」自己覚知が求められている。本研究では、スーパービジョン環境が不十分な中にある援助者においても、ある程度自分で自己覚知を促すことができる手法の一つとする「自己リフレクション」を提案し、その方法論的立場及び手順を明示する。また実際の事例として、筆者自身の援助場面を対象としたリフレクション記述を報告する。

２．自己リフレクションの方法論的立場

(1)　自己リフレクションとは

リフレクション（reflection）とは字の意味から言えば、「ふりかえる」、「ふりかえってよく考える」ということである。それゆえここでは、自己リフレクションは援助者が自分で自分の援助実践を振り返ることを意味する。D.ショーン（1983）は、専門的実践者、が自らの実践の中で自分自身を省察し行為によって実践を改善していくことを、「行為の中の省察（reflection in action）」と呼び、この過程全体が多様な実践状況に対応する実践者の技法の中心となるものと主張している[14]。このようなリフレクションに関する研究は、日本においては、主に教育領域で報告されている。そこでは教師が自分の授業の振り返りを取り入れた授業研究である「授業リフレクション」と呼ばれる方法が試みられており、その代表的な論者として澤本（1996）、藤岡（2000）が挙げられる。[15]。このような専門的実践者自らがその実践を振り返

り改善していくことを目的とするリフレクションアプローチは、福祉領域の援助者においても不可欠なものと思われる。そしてそもそもこのリフレクションアプローチが意図するところは、福祉領域においては先に指摘した援助者の「自己覚知の必要性」という主張の中に暗黙にその意義が含まれていたものと考えられる。筆者はここで、自己リフレクションを、「援助者の実践の改善に寄与する気づきの獲得を目的とした、援助者自らの振り返りのプロセス」と位置づける。以下、自己リフレクションをささえる方法論的立場として、「現象学的アプローチ」と「認知＝身体的アプローチ」の２つの側面について言及する。

(2) 現象学的アプローチとしての自己リフレクション

これまで社会福祉の領域においては、援助者の実践を振り返る手法として、主に援助場面を対象とするプロトコルデータやプロセスレコードの作成がなされてきた。これらの手法が主に、援助者とクライエントの発話を中心とした記述及び、援助場面における援助者の知覚・判断・行為過程の記述を求めるのに対して、本研究における自己リフレクションでは、それらに加えさらに、援助者の知覚・判断・行為過程を要素として再構成された現象的記述（現象記述）及びその現象的記述に対する意味記述（意味への圧縮記述）を求める。対象場面に対する事後の反省的意識を一時保留し、援助者自身の内面過程といった主観的経験を自ら対象化（主観の客観化）し、そのありのままを詳細に記述していくといった意味において、現象学的な手法（現象学的アプローチ[16]）を自己リフレクションは含み持っている[17]。自己リフレクションでは、「何がよかったか、悪かったか」といった援助者の行為の適切さの程度を、事後の知覚をもとに吟味するのではなく、記録された記述をもとに、援助場面の中のそのときの「わたし」を「生きなおし」、その場で「わたしに何が起きていたのか」「わたしは何をしていたのか」と問うのである。

(3) 認知＝身体的アプローチとしての自己リフレクション

自己リフレクションではその手続きにおいて意味記述を求める。意味とは援助者である「わたし」全体と他者及び事物を含む「世界」とのかかわりにおいて固有に生じてくるものである。そのような意味記述の質と深みは、あらかじめ学習された援助者としての規範的・職業倫理的意識に先立って、自身の「身体（感覚）」によって主体的にとらえられなければならない。援助者の「身体」は、学習された意識よりも、実践の場で生じる利用者とのよりリアルまたはアクチュアルな関係性の次元に開かれていると考えるからである。援助者は振り返りにおいて、規範的・倫理的意識による評価の前に、まずは自身の「身体」の声に耳を傾けなければならない。意味記述が援助者本人にとって「ふにおちる」あるいは「しっくりくる」かどうかは、援助者自らの「身体」によって評価されるものである。したがって自己リフレクションにおいて、援助者の「身体」は意味生成の場とみなされる。これらのことを認知的な営み以上のこととして、自己リフレクションは「認知＝身体的アプローチ」であると呼ぶことにする。

３．自己リフレクションの手順[18]

自己リフレクションの中心的な対象となるのは、援助の場面場面における「そのときのわたし」である。

各自の援助場面から対象場面を選択する。選択する基準は特に定めていない。援助者自身が

気になる場面、腑に落ちない場面などを選んでみる。選択した基準は明確に意識化されないが、「何か気になる」「なんとなく気になる」といったあいまいな感じや印象から場面を選択することも大切にする。援助者があらかじめもつ反省的批判的意識によってまだ意味づけられていない経験へ「開かれていく」ことの可能性を確保するためである。対象場面の記録は、ビデオや録音テープなどの機材を利用すればより詳細にその記録がリフレクションに活用できるが、そのような記録が困難な場合は援助後の場面想起によって行なう。（下記に示した本事例は後者にもとづき実施した）選択された対象場面から、知覚過程、判断・解釈・意思決定過程、行為・結果過程といった要素で場面を再構成し、「現象単位」の記述（現象記述）を行なう。さらにそれを元に「意味単位」の記述（中心的意味記述）を行なう。現象記述の内容にとらわれずまた援助者としての倫理的批判的意識からの声を保留し、その背景に潜んでいる中心的な意味に浸り、記述としてそれを抽出するのである。この作業は、その現象場面で「ほんとうは自分に何がおきているのか」「自分はなにをしているのか」とこころ静かに「わたし＝身体」に問い、応えることである。この中心的意味の記述はその後の分析を行なう重要なデータとなる。以上の手続きによって得られた記述データを分析する手法はさまざまである。筆者は主に中心的意味のまとまりや関連に注目した構造記述、中心的意味記述相互の類似度評定の作業を通して、pile sorting[19]あるいはクラスター分析による樹形図の作成、多次元尺度構成法を用いての2次元空間での布置による表現などを試みている[20]。そしてこれら構造記述及び図表等を結果として考察を進める。そこから援助者自身の援助における傾向や問題といった固有のテーマあるいは固有の実践的知見を見出していく。

表2　自己リフレクションの手順

①対象場面の選択（ビデオ記録、テープ録音、場面想起など）
↓
②場面の再構成（知覚、判断、解釈、意思決定、行為過程の記録）
↓
③意味単位の抽出（中心的意味の記述）
↓
④意味単位の構造化または図表化（構造記述、樹形図の作成、多次元尺度構成法を利用した意味空間的表現など）
↓
⑤結果の考察　（援助における自身の固有のテーマの発見・確認、知見の獲得・提示）

4．自己リフレクションの事例

ここでは自己リフレクションの実際として、筆者自身の事例を提示する。

(1)　対象事例の概要

筆者が平成15年、A自治体の高齢者在宅介護支援センターにおいて、介護支援専門員として行った利用者との面接の中で想起した11場面を取り上げ、自己リフレクションを行った。11場面のうち家族との面接場面は2つで、それ以外は直接サービスを受けている在宅高齢者であった。対象となった在宅高齢者は8名でそのうち1名は異なった日時で2場面取り上げられた。8名の平均年齢は83.8歳であった。場面選択の基準はあらかじめ決めず、なにかしら気になっ

表３　自己リフレクション記述表例

日時：１５年○月○○日　面接時間：約 30 分
場所：自宅訪問　　相手：○○氏　男性　○○歳
状況：・・・・・・・・・・・・・・・・・・・。

私の見たこと聞いたこと（知覚）	私の感じたこと、考えたこと（解釈、判断）	私の行為（及び結果）	客観的記述（要約）	中心的意味記述	番号
「昔は後10年は大丈夫だと思っていたのですが、最近はもうそんなに（命に）先がないと思うと……」	この人は死を恐れているんだなあ。そんなことないですよと若い自分が言っても、なんか言葉が軽いしなあ。何もいえないなあ。でも、何か伝えられないかなあ。…なにか希望になることは言えないかなあ…	少し黙って相手の顔を見た後、「内の施設では去年の秋、100 歳になられた方の誕生日をお祝いしたことがありますよ」と話す。	命に先がないと思うといやだという利用者の訴えを聞いて、この人は自分の死を恐れているのだなあと思い、その利用者に対してそんなことはないと言いたくなるがなんだか言葉が軽い感じがする、何もいえないなあと思いしばらく相手の顔を見ている。そして何か希望になる話はないかと考え、施設で 100 歳の誕生日を祝ったお年寄りの話をする。	死の不安を訴える利用者に、なんとフィードバックしていいかわからない。 死の不安を打ち消してほしいと思う。	10 11
「それはうれしい、そういうこと聞くと元気が出ます」と身体を前後に揺する。「その方は男性ですか、女性ですか？痴呆症ですか。」	お、よかった。よかったのかな。じゃあ、もっと言ってやれ。その男性はすこーし痴呆があったかな…でも、この際それはいいや、とにかく励ましたいよ。	「その方は女性ですが、私が以前にいた施設でも、男性の方で同じように 100 歳になられた方もいらっしゃいましたよ。少し耳が遠い方だったですけど、しっかりしていらっしゃいましたよ。」	100 歳の誕生日を迎えた施設利用者の話を利用者にしたところ、「うれしい、元気が出る」と、その利用者がフィードバックする。それを聞いてうれしくなり、もっと励ましたくなる。その後利用者がその100歳の方の性別と痴呆症の有無を尋ねてきたため、目の前の利用者を励ましたいという思いから、他の 100 歳を超えた男性の話をすこし大げさに話す。	利用者が自分の話を聞いて肯定的な感情を表したので安心する。 利用者を励ましたくなる。	12 13

た、あるいは腑に落ちなかった場面を取り上げリフレクションの対象とした。面接の状況としては、自宅訪問で行われた様子伺いや要介護認定調査の際の会話、支援センター来所時の介護サービスに関する相談などの場面であった。表3は本自己リフレクション記述の一部である。

(2) 事例の結果

リフレクションの対象とした11場面において、合計27の場面区分のうちそこから43の中心的意味が浮かび上がった。その中心的意味が結合してつながりやまとまりをもったカテゴリーを見出し、それぞれにタイトルを付した。ここでは、①利用者からの批判を恐れる、②死の不安を表す利用者に十分に共感できない、③対話技法を意識する、の主要な3つのカテゴリーが得られた（表4）。

表4　中心的意味の主要なカテゴリー

番号	中心的意味の主要なカテゴリー	対応する中心的意味（括弧内は通し番号）
①	利用者からの批判を恐れる	・利用者から不親切だと批判されているように感じる（4）。 ・利用者からの批判を恐れる（5）。 ・利用者に対してあまり関心を示していないとその利用者本人から思われてしまうことを恐れる（27）。 ・利用者前任者と自分を比較され、批判されているように感じ、腹が立つ（39）。
②	死の不安を表す利用者に十分に共感できない	・死の不安を訴える利用者に、なんとフィードバックしていいのかわからない（10） ・死を不安に思う利用者に、希望をもてるような話をする（11）。 ・相手の死を肯定するような言い方をしたことに後悔する（23）。
③	対話技法を意識する	・話の中で気になることがあるがすぐにそれを質問せず、言葉のリフレクションをして相手がそのことについて話し始めるのを期待する（24）。 ・感情をより促進させていく技法を試したくなるが、それは利用者には受け入れられないだろうと思う（33）。 ・利用者の話に感心し、その利用者の気持ちを表した言葉のうち、特に印象深かった言葉を繰り返して伝える（36）。 ・利用者の気持ちをリフレクションしてみてあらためてその気持ちに共感し始める（41）。

(3) 事例の考察

ア）考察1～カテゴリー②：「死の不安を表わす利用者に十分に共感できない」～

面接中、死の不安を訴える利用者に対してフィードバックするという代表的な2つの場面があった。

面接中、80歳を過ぎてもう（命に）先がないと思うといやだと話す利用者ａに、筆者は「この人は死を恐れているんだなあ。そんなことないですと若い自分が言っても言葉が軽いなあ、…何か希望になることはいえないかなあ」と思い、ａに施設で100歳になられた方の誕生日をお祝いした話をする場面があった。また別の場面では、心筋梗塞の発作を恐れている反面、コロッと死ねるから一番いいとも話す利用者ｂに「もしそうなら大往生ですね」といってしまった後、「ちょっと極端だったかな。なんだか今死んでも仕方がないような言い方をしてしまったかなあ」と言ったことを後悔するということがあった。

この２つの場面では、援助者は死の不安を訴えるその利用者の気持ちにともに十分にとどまり、沿うことができない（十分に共感することができない）反面、死の不安を打ち消してほしい、元気になるよう励ましたいと言う気持ちが先立ち、結果そのようなフィードバックをしてしまっている。このような状況に対する筆者の反応や行動は、筆者のもつ傾向の一つと考えられる。また、このような筆者のもつ傾向の背後には、老いや死の不安を訴える利用者に援助者はどうかかわっていくか、という高齢者支援における一つの重要なテーマが潜んでいると思われる。このことは、援助者が利用者の老いや死の不安に対する前に、援助者自身が「老い」や「死」をどう受け止め、とらえているのかといった、援助者の「死生観の明確化」という高齢領域における援助者一般の課題に代表されると思われる。

カテゴリー②（死の不安を表す利用者に十分に共感できない）

↓

援助者の傾向①：死の不安を訴える利用者の気持ちに十分にとどまり共感することができず、そのような不安を打ち消すよう利用者を励ますフィードバックをする。
援助者の課題①：援助者自身が「老い」や「死」をどう受け止めるか（援助者自身の死生観の明確化）

イ）考察２～カテゴリー③対話技法を意識する～

対話技法の一つである「感情の応答[21]」が使用された場面の一つとして、自分の母親の介護がとても大変で一時は母親を非常に恨めしいと思うこともあったがそのような気持ちを母親に対して持ったことを申し訳なく思うという利用者ｃの話に、筆者は共感して率直に、「申し訳なく思ったんですね・・・」と言ったところ、ｃが「そう。本当に大変だったから。そのことが心の傷になっているのよ」という場面があった。これは援助者が利用者の話における感情的側面のある部分に率直に共感し、応答することにより、利用者の感情がより明確になり、表現されたと考えられる。また、病院に１ヶ月程入院している利用者ｄに、筆者が初めてお見舞いに言った際、ｄが「なんだかほったらかしにされたよう、ほうっておかれた感じがする、前任者のほうがよくやってくれた」と訴えてくる。それを聞いて筆者は、「自分が前任者と比較して劣っているというのか」と批判された腹立たしさや悔しさを感じながらも、それを表現せず我慢し、「ほうっておかれて寂しかったんだろうなあ」というｄの気持ちをかろうじて拾って、ｄに「ああ、なんだかほうっておかれたように感じたんですね」と応答してみると、「そう、あまりにもほったらかし・・・」とｄが反応する。そのようｄの言葉を聞いて「そうなんだ、ほうっておかれていやだったんだなあ」とあらためて筆者が

応答したその気持ちに共感し始めるといった場面があった。これは援助者が感情の応答をしたことで、結果的に、あらためて援助者自身の共感性が高まった、と考えられる。

この2つの場面から、「聴き手となる援助者が、利用者の訴えた感情に十分に共感した上でなされた感情のリフレクションは、利用者の感情をより明確化することにつながる」（対話技法に関する知見①）

特に後者の例から、「感情のリフレクションは、利用者の感情を明確にするだけでなく、リフレクションを行なった援助者自身にとっても、利用者に対する共感を明確にすることがある（対話技法に関する知見②）」、ということが明示できる。

主要なカテゴリー③（対話技法を意識する）

↓

対話技法に関する知見①：聴き手となる援助者が、利用者の訴えた感情に十分に共感した上でなされた感情のリフレクションは、利用者の感情をより明確化することにつながる 対話技法に関する知見②：感情のリフレクションは、利用者の感情を明確にするだけでなく、リフレクションを行なった援助者自身にとっても、利用者に対する共感を明確にすることがある。

援助者として駆け出しの筆者は、利用者との面接時、習いたての対話技法の駆使に必死だった。言ってみれば、利用者の訴えの傾聴を目指しているものの、足元もおぼつかなく、対話技法をふりまわすだけで利用者との関係を十分に生きていなかった。筆者は対話技法をどう利用するかに必死で、目の前の利用者とのコンタクトから遠ざかっていた。しかし、いくつかの面接場面においては、利用者の感情的側面にコンタクトすることに開かれていった。それは援助者と利用者という役割関係を超えて、利用者である他者をよりリアルに直接にかかわることのできた瞬間的な経験だった。それは、未熟な筆者にとっての気づきであり学びであった。

(4) 考察から得た見解、知見について

以上、本事例において、中心的意味から得た主要な2つのカテゴリーをもとに、考察・洞察し、得られた結果の一部から、筆者自身の援助における傾向や課題が明確になった。また対話技法に関する実践的な知見を得た。しかしながらこれらの知見は、自己リフレクション実施者自身から得られた個別的・特殊的なものである。それゆえ、これら結果としての知見が独善的なそれとなることを防ぐためには、これらの知見は実施者自身による今後の実践とその振り返りのなかで、さらに吟味が継続される必要がある。また実施者は自己リフレクションで得たこれらの知見を、社会福祉援助における既存の一般的知見と照合しその関連を明らかにしていくことも求められる。そのような作業を継続してはじめてこれらの知見は固有性・特殊性という制約を持ちつつも、実践の知、臨床の知としての有用性を備えていくと考える。

5．今後の課題・展望

自己リフレクションをもちいることで、援助者は自らによって、援助における援助者の傾向や問題、あるいは知見を見出すことができる。その際自己リフレクションは、自己覚知を目的とした援助者の学習ツールとして機能する。そういった意味で、自己リフレクションは、一人

で行うスーパービジョンともいえる。しかしながら、自己リフレクションは、援助者の主観の吟味をその作業の中核としつつもはやり、一人で行うという点において限界を持つ。リフレクション結果の内実は、リフレクション実施者自身の気づきにかかっている。さらに自分ひとりではどうしても気づきにくい側面、深まりにくい側面、一方的な解釈となっている側面があり、それらは他者やグループを通した振り返りによってより促進されるものもある。リフレクションで得た自らの実践的知見を複数の援助者相互で、それら知見の了解可能性を中心とした上での吟味をすることで、さらに修正、整理、展開していくことができる。すなわち援助者集団におけるグループ・スーパービジョンあるいはピア・スーパービジョンへのその具体的な方法となる可能性にも開かれている。

注

1) 自己覚知の一般的な定義については例えば、日本社会福祉実践理論学会編『改訂版社会福祉実践基本用語辞典』川島書店 p 61　1993、『社会福祉用語辞典第 2 版』ミネルヴァ書房 p 121　2001、『現代社会福祉辞典』有斐閣 p 164　2003 を参照した。
2) 高橋五江「社会福祉の自己覚知について」『淑徳大学研究紀要』第 28 号　p 164-165　1994
3) 久保紘章「ワーカー－クライエント関係におけるコミュニケーション」『社会福祉の基礎知識』　有斐閣ブックス　p 163　1973
4) このような診断派に代表される逆転移の重視は、その後のソーシャルワークの理論において、心理主義の偏重、社会環境的視点の欠如などと批判されていく。しかし、自己覚知が必要であるという主張は、専門職としての成長や経験の成熟という次元からすれば、今日なお重要なテーマであると、筆者は考える。
5) 仲村優一『ケースワーク』　誠信書房　p86-87 1964
6) 深澤道子「スーパービジョンとは」『現代のエスプリ　スーパービジョン・コンサルテーション実践のすすめ』　至文堂　p9-12 2000
7) G.ハミルトン　四宮恭二監修　三浦賜郎訳『ケースワークの理論と実際（上）』　有斐閣　p 64　1960
8) G.ハミルトン　前掲書　p 67
9) G.ハミルトン　前掲書　p 64
10) F.P.バイステック　田代不二男、村越芳男訳『ケースワークの原則』　誠信書房　p 132　1965
11) 尾崎新『ケースワークの臨床技法』　誠信書房　p 160-172　1994　参照
12) D.ショーン（1983）は、技術的合理性に基づいた専門家の知識・技術に対する批判の中、専門家が自らの実践の中で自分自身を省察し行為によって実践を改善していく（行為の中の省察、reflection in action)、「反省的実践家（reflective practitioner)」という新たな専門家像を主張している。D.ショーン　佐藤学　秋田喜代美訳『専門家の知恵』　ゆみる出版　2001　参照
13) プロセス思考心理学およびプロセスワークの創始者であるアーノルド・ミンデルの妻であり、自らもプロセスワーカーである、エイミー・ミンデルは、「セラピストが自らのその瞬間瞬間のリアルな感情を－その微細な質感にいたるまで－自覚し、それを態度として表現すること」を「フィーリング・アーティテュード feeling attitude 」と呼び、それをクライエントのために用いることの重要性を示した。そのようなフィーリング・アーティテュードのスキルとしての活用を「メタスキル」と呼び、サイコセ

ラピー一般のスキルと区別した。　エイミー・ミンデル　諸富祥彦監訳『メタスキル』　コスモスライブラリー　2001 参照

14) D.ショーン　佐藤学　秋田喜代美訳　前掲書　p 76-128 参照

15) 澤本（1996）は授業リフレクションの形態として教師が一人で自分の授業実践をふりかえる自己リフレクション、自己リフレクションを核として複数の教師グループの中で行う集団リフレクション、メンタリングをその機能に含む対話リフレクションの３つに分けている。藤岡（2000）は、リフレクティブな授業研究を大きく「反省」と「アウェアネス」の２つの流れに分け、評価の基準が前もって存在しており、あらかじめ立てられた授業の計画との関係に焦点を当て、教師における指導の共通性や一般性を見出す「反省」が目的とされる澤本らの立場を批判し、むしろ計画や目標が自分の授業における経験にどのように作用しているかがリフレクションの対象とされるべきと言い、教師の「見え」の世界を教師自身が探求しこれまで意識されなかった次元における気づき（アウェアネス）を得ることを目的とする授業リフレクションを提唱する。上記論者のリフレクションにおける定義や議論は、福祉領域においてリフレクションアプローチを進めるうえで、示唆に富むものである。　藤岡完治『関わることへの意志』　国土社　2000、澤本和子・お茶の水国語研究会編『わかる・楽しい説明文授業の創造－授業リフレクション研究のススメ』　東洋館出版社 1996、参照

16) 山本（1990）は A.ジオルジの提唱する「現象学的アプローチ」は、対人援助といった領域において、生きた人間の理解やケアを目指す際に適切な方法論となるであろうことを指摘している。 山本恵一「研究方法論としての現象学的アプローチ」『看護研究』Vol.23 No.5　p 3　1990 参照。なお、A.ジオルジの「現象学的アプローチ」については、A.ジオルジ　早坂泰次郎監訳『現象学的心理学の系譜』勁草書房　1981、A.ジオルジ　早坂泰次郎監訳『心理学の転換』勁草書房　1985 参照

17) つまり筆者は、このような対象とされた援助場面という事態のありのままに近づいていく試みを「現象学的還元」としている。

18) 自己リフレクションの手順においては、藤岡（2000）を参考にし、それに修正・追加を行なった。
藤岡（2000）　p 149-151 前掲書

19) Pile sorting の手法については、Susan C.Weller, A.Kimball Romney　Systematic Date Collection, SAGE Publications　1988　参照

20) ただし、本研究における下記事例については構造記述を抽出を中心に行なった。

21) 筆者はここでは、対話技法における「応答（反映）」技法を援助者がクライエント（利用者）の言った言葉を取上げ返す「言葉の応答」、主にクライエントが訴える感情的な言葉を取上げ返す「感情の応答」、クライエントが語る内容を要約して返す「内容の応答」の３つに整理している。これら対話技法における応答は、簡単受容、事柄への応答、要約技法などとも呼ばれる。

Summary

Generally, a helping profession in social work needs supervision and training, to derive self-awareness from himself and learn, so that he improves his help for his clients or helping relationship between his client and him , and grows as a social worker. But the helping profession which has few opportunities that he gets supervision, therefore, has few opportunities that he derives self-awareness and learns in order to grow as a profession. So in this study, I suggest "Self-reflection", the way that a helping profession can improve his professional practices by himself -without his supervisor- as he reflects his practices in helping relations with his clients by himself, and produce the methodology of it. The process of Self-Reflection is showed the followings, ①choice of some scenes among one's practices, ②reconstruction of these scenes, ③extraction of means from the constructed scenes, ④expansion as the structural descriptions or some kinds of figures, ⑤consideration from all results. I think that Self-Reflection, as methodology of it, contains two main approaches, of "phenomenological approach" and "cognitive=mind-body approach". And then, I report one case study, as an actual case of Self-Reflection approach, which is extracted in my practices as a social worker. In this case study, through the Self-reflection, I can show one of my own tendencies on helping practices, that I fail to have the sympathy of clients who complain of fear to death. And I can show some practical knowledge on dialogue skills with clients. But, the results of this case study are depended on my particular situations, so the results need understanding of another readers who has read this paper. Therefore, I think Self-reflection contains the possibility of group-supervision or peer-supervision in which helping professions can improve their practices each other.