

「あなたの歩み」の構成

「あなたの歩み」は、

パート1 「いまのあなたについて」

パート2 「あなたの過去について」

パート3 「これからのあなたについて」

という三部構成になっています。それぞれのパートで、利用者と支援者の関係性を形成しながら利用者が過去を振り返り、自分がどんなふうに今の自分に至ったかという「歩み」（自分史）を振り返り、そこからよりよい未来への自分の歩みを作り上げていくことをイメージできるような内容になっています。

施設は利用者の治療の場ではなく生活の場であることを考え、ひとつのセッションは15分から20分程度で行えるような内容とボリュームに構成してありますが、それより時間をかけてももちろんかまいません。

はじめに・目次（「あなたの歩み」P2～3）

この頁を開き、そのまま利用者に読み聞かせます。質問を受けた場合は答えてください。この部分は導入であり、達成すべき目標はありません。次のパート1にそのまますすんでいってよいところです。さらっと終わってもかまいません。

なお、利用者は、「あなたの歩み」に取り組むことについて、どうしてこんなことをするかと考え、不安になるかもしれません。「はじめに」の部分は、そんな不安を穏やかにときほぐすための関係づくりの第一歩です。支援者は、聞き取りが支援者と利用者の関係性の形成に大きな役割をもっているという意識をもって取り組んでください。

大切なことは、利用者が「安全に、そして安心して暮らしていけるように」支援者とともに自分のことを理解するということです。「あなたの歩み」はテストではないこと、無理をして答える必要はないことも説明してください。日常を離れて、ちょっと楽しんだり、もしかしたら役に立つかもしれない、というきもちになってもらい、安心して取り組めるようにすることが大切です。

はじめにの本文に表した「心の旅」という言葉には、そういう楽しみ・遊びというニュアンスを込めています。

支援者も、少しリラックスして行ってみてください。

◆自己開示
10 頁を参照。

◆ナラティブ・エクス
ポージャー・セラピ
ー
12 頁本文を参照。

◆感情同定
20 頁本文を参照。

パート1 いまのあなたについて（「あなたの歩み」P4～8）

パート1は、利用者と支援者が関係を作る入り口のパートです。次の5つのセッションからできています。

セッション1

「自己紹介」として、小さな差し支えのない自己開示をお互いに行い、ワークブックに書き込んだり、話して書いてもらったりする経験をします。

セッション2

「あなたの歩み」のワークの骨格をつくっている「人生の道」を、「あなたの歩み」P22の石と花の絵を使って最初に構成してみます。「ナラティブ・エクスポージャー・セラピー」の導入ワークから援用した方法ですが、まずは手を動かしながら遊びの感覚をもって行うことに意味があるものです。

セッション3

もっとも簡単でかつ有効なリラクゼーションである呼吸法を学びます。

セッション4

感情同定の入り口として、「あなたの歩み」P23の「きもちの絵」を使ってポジティブな感情とネガティブな感情を分けてみます。

セッション5

からだところの現況と受診状況およびその内容を確認します。

パート1は、パート2以降をすすめるときに使う「書き込む」、「話したことを書いてもらう」、「巻末の絵を切り取って貼る」などの方法を、ひととおり体験できるようにしています。

パート2 あなたの過去について（「あなたの歩み」P9～P13）

パート2では、パート1で行ったことを踏まえて、利用者が過去を振り返ります。支援においてひとつの山場となるパートであり、利用者が過去のネガティブな（場合によってはトラウマとなった）体験と向き合い、それが現在に及ぼす影響を見つめることを支援していきます。次の5つのセッションですすめていきます。

セッション1

パート1のセッション3ですでに腹式深呼吸によるリラクゼーション

ョンができるようになっている利用者に、さらに筋肉の緊張と弛緩によるリラクセーションの方法を教えます。

セッション2

生い立ちについて差し支えない程度にふれます。辛いことばかり話させることで利用者の力を奪わないように、楽しかったことや、困難な状況にどう対処してきたか、そのとき自分のまわりにどんな支援者や助けがあったかということの確認、さらに現在の困難への対処法などを聞きます。対処法を聞き取ることは、どんな小さなことでも利用者の生きる力を認めることにつながります。

セッション3

パート1で作った人生の道に戻って、利用者が道においた石や花についてどういう出来事だったかを聞きながら、その出来事に関する「きもち」について聞きます。パート1のセッション4で使った絵を使うこともできます。楽しかったこと、辛かったことについて語れる範囲で聞いてみましょう。

セッション4

さらによかったときと悪かったときを線グラフで表現していきます。ここで最初においた石や花の意味合いが深まったり、変化したりすることがありますが、それはおかしいことではありません。最初に表現（構成）したものにこだわらず、いまの見方を大切にするように示唆します。

セッション5

これからの人との関係づくりのためにという前提で、過去の対人関係について聞きます。ここでは、アタッチメントパターンと関係する深い打ち明けをする能力に加えて、後にアサーティブトレーニングの項で明らかになる対人関係における自分のパターンについて、話し合うための下準備も行います。

パート3 これからのあなたのために（「あなたの歩み」P14～P21）

パート3では、いままでのパート1、2を踏まえて、解決的、未来志向的に、これからのことについて考えていきます。

セッション1

呼吸法→筋リラクセーションを踏まえて、瞑想系リラクセーションの「泡の瞑想」、外界集中型自己催眠系リラクセーションの「54321法」の2つの技法を学びます。泡の瞑想は雑念を泡に入れて自分

◆アサーティブ
39頁本文を参照。

◆瞑想系リラクセーション
36頁を参照。

◆外界集中型自己催眠系リラクセーション
36頁を参照。

◆マインドフルネス
36 頁を参照。

◆過覚醒
36 頁を参照

から切り離し、マインドフルネスを体験するための技法です。また、5 4 3 2 1 法は不眠や集中困難など過覚醒の症状に使用できる技法です。

セッション2

「さわやかなおつきあい」をするためにアサーティブトレーニングを学びます。施設での生活のなかでよくありがちな事例を取り出して、よりよい関係づくりを学びます。さらに利用者が抱える具体的なことがらについても、対処方法を考えられるようにします。

セッション3

多くの対人暴力被害のサバイバーは、これまでの人生での出来事やトラウマの影響で自己評価や自己尊重感は、低くなっていることがあります。自分を好きになれる、認められるようにするためのセッションです。

セッション4

このセッションでは「エコマップ」を書いてみます。施設を利用する前と現在を比較して、利用者とながっている人や資源が増えていることを確認します。退所・退園に備えて、さらに未来の資源を確認するうえでも活用できます。

セッション5

自分の「願い」から、具体的な目標を作り出す練習をします。この具体的な目標をテーマに、セッション6以降で発展させていきます。

セッション6

セッション5で作った目標に向けた小さな一歩（スモールワンステップ）を作る練習をします。できるだけ小さくて具体的な一歩を作れるようになることが大切です。

セッション7

願い→目標→スモールワンステップと組み立てた目標達成のプロセスが実現できたかを一緒に考えます。簡単に達成できた人は少し大きな目標を、達成できなかった人は少し小さな目標を作って、一歩一歩すすんでいける体験ができるように支援してください。

セッション8

自分が変化していけるということがわかったら、短期目標から中長期の目標をたてることに広がります。半年後、1年後、3年後の目標をたててみましょう。