

ぱれっとスタッフによる 福祉用語解説

●自己覚知とは

福祉の現場では、対人援助の専門職であるソーシャルワーカーにとって、自己覚知はとても重要であると言われてます。これは、援助者であるワーカー自身が、自分の感じ方、考え方の傾向、知識や技量について理解し、自ら把握しておくことが大切であるということです。

しかし、とても大切な一方で、自己覚知に至ることは大変難しいとも言われています。それでもなぜ、自己覚知が必要なのか。

●自己覚知の重要性

皆さんは、誰かに対して「この人、何となく苦手だなあ」とか、「この人はこういう人に違いない」など、決めつけてしまった経験はありませんか。

自己覚知とは、そういった感情の動きを見つめ直し、なぜそのような感情になったかを考える作業とも言えます。

冷静になって考えてみると、その人が、過去に苦手だと感じた人に態度が似ていたからとか、自分の価値観とは異なった考え方をしていたからとか、決めつけてしまった理由が何かしらあるはずです。

そのような、マイナスの感情の原因を理解できていれば、自分の感情や価値観に流されずに、その人があるがまま受け入れ、対応することができるのです。

また、人は“自分”というフィルターを通して人と接するため、自身の経験に基づいて物事を判断してしまう傾向にあります。

例えば、Aさんが、「勉強に集中できない」とBさんに相談したとしましょう。理由は友達との関係が上手くいっていないからなのですが、Bさんは、自身の経験からくきっと眠気に襲われて集中できないに違いない!>と思いつめで判断しアドバイスをしたとします。

ぱれっとの職員に「福祉用語解説」。第3回は、なかなか聞きなれない言葉ですが、「自己覚知」(じこかくち)について取り上げます。

そうすると、そのアドバイスは、Aさんの悩みの解決とは程遠いものとなってしまいます。



このように、自分自身の経験と感情からくる思い込みを排除し、自分の価値観と相手の価値観は異なるものであると心に留めておくことが大切です。

そして、自分(援助者)の物事の考え方や行動の傾向を見つめ直すことは、相手(利用者)をあるがまま深く理解することに繋がるため、支援する上で自己覚知が重要となるのです。

●自己覚知は“終わりなき旅”

自己覚知とは、自分の内面と向き合い、自分を知る作業です。そして、自分自身の価値観や言動が、他者に何かしらの影響を与える場合があるということを理解しておかなければなりません。また、言葉にすると簡単なようですが、実行するとなると大変難しい作業でもあります。なぜなら、人は歳を重ねるにつれて変化をしていくからです。

自己覚知は、一度やってみて終わりというものではありません。生涯続く、自分探しの終わりなき旅とも言えるのです。

(たまり場ぱれっと 仲井香織)