

ケアラーの心理的傷つきに関する試論

Essay on Psychological Vulnerability of Carers

申崎 幸代¹

要旨

ケアは人生において多くの人が携わる、人間の本来的な営みであるといえる。ケアの実践には、ケアを受ける相手の弱さや脆さに寄り添う必要があり、ケアはケアを行う人を心理的に傷つきやすい状態に置く。ケアを行うためには、自分の感情や欲求を脇に置いて相手のそれに応えていくことが求められるが、ケアを行うケアラーもまた独立した心を持つ一人の人間であるため、そのことがたやすく行える時ばかりではない。本稿では、ケアを実践する際に体験されやすい「心理的傷つき」に注目し、ケアラーの支援における「心理的傷つき」への手当ての大切さについて考察した。

キーワード：ケア，ケアラー，心理的傷つき，ケアラー支援
Care, Carer, Psychological Vulnerability, Carer Support

I はじめに

生涯発達の視点から、成人期における人格的な発達・成熟は、何かを生み出し継続的に育てることによって達成されると考えられている（エリクソン, 2001）。エリクソンは、成人期に「ジェネラティブイティ 対 停滞・自己陶醉」という心理社会的危機に取り組む中で、ケアの力を獲得すると考えた。エリクソンは、人間のライフサイクルの視点から、成人期に携わるケアの中核に次世代の育成を置いており、それには子どもの養育、後輩や部下の育成、文化の継承と発展、より良い社会を建設する行為、などが含まれる。しかし、私たちの多くは、次世代の育成にとどまらず、病気や障がいを持った人や老人の介護など、様々な対象のケアに携わる。エリクソンが挙げる成人期の不適応は、相手に対する世話の過剰な拡大と能力を超えた関心である（エリクソン, 2001）が、これらは独りよがりなケアやケアの押し付けと言える。他にも、深刻なケアの問題として、ケアの放棄や虐待が挙げられる。このようなケアにまつわる様々な問題に目を向ける時、ケアは、あたたかく肯定的な関わりからケアの放棄や虐待、押し付けといった否定的な関わりへと容易に反転しえる、ということがわかる。裏返せば、これらの問題は、良いケアを継続的に行うことの難しさや、ケアを担うケアラー

の負担の大きさを示しているといえるだろう。

本稿では、ケアという営みにはケアラーを心理的に傷つきやすく弱い立場に置くという特徴があることを指摘し、特にこれまで重視されてきたとは言いがたいケアラーの心理的な傷つきについての考察を通して、ケアラーの支援に有用な一つの観点を提供したい。

II 人間の本質としてのケア

広井（2000）は、ケアはおおよそ次の三つの意味に整理できるとしている。第一はもっとも広義の「配慮、気遣い」という意味、第二は「世話」ということばに相当するような意味、第三は、もっとも狭義の、医療や福祉（または心理）といった分野に特化された意味である。坂井（2020①）もまた、「『ケア』とは、他者への配慮、気遣いを原意とし、そこから派生して、他者を世話し、支援することを意味する実践概念である」と述べている。

本稿は特に専門職によるケアに限定したものではないので、ケアを広い意味で「配慮、気遣い、世話」（広井, 2000）と捉え、職業として有償で行われるケアと、子育てや介護など日々の人間関係の中で行われるケアの両方を含み込んだ形で考察していく。

さて、「はじめに」において、成人期においては

1 Yukiyo KUSHIZAKI 千里金蘭大学 生活科学部 児童教育学科

受理日：2021年9月2日

多くの人がケアに携わり、そしてそのことが私たちの人間的な成長・成熟につながると述べた。ケアには様々な形があるが、村上 (2021) は、私たちがケアに携わるのは珍しいことではなく、ケアは人間として本来のことであるとして、次のように述べている。

ケアは人間の本質そのものでもある。そもそも、人間は自力では生存することができない未熟な状態で生まれてくる。つまり、ある意味で新生児は障害者や病人と同じ条件下に置かれる。さらに付け加えるなら、弱い存在であること、誰かに依存しなくては生きていけないということ、支援を必要とするということは人間の出発点であり、すべての人に共通する基本的な性質である。誰の助けも必要とせずに生きることができる人は存在しない。人間社会では、いつも誰かが誰かをサポートしている。ならば、「独りでは生存することができない仲間を助ける生物」として、人間を定義することもできるのではないか。弱さを他の人が支えること。これが人間の条件であり、可能性でもあるといえないだろうか。

坂井 (2020①) も、「人間は、誕生から死に至るまでの間、誰かにケアされ、誰かをケアすることで生きている。その意味において、ケアは共同社会を形成する上で原初的かつ根源的な行動原理である」と述べている。広井 (2000) もまた、ケアは人間が普遍的にもっているひとつの性向であると指摘し、人間は本来的に「ケアしたい欲求」と「ケアされたい」欲求を持つとしている。

このように、ケアをする、配慮や気遣い、世話を通してそれを必要としている他者を助けるということは、人間にとって基本的で本来的な行為といえる。加えて、これらの記述からは、ケアラー自身が配慮や気遣いを受けることもまた自然なことであるというメッセージを受け取ることも可能であると思われる。

Ⅲ ケアの相互性

ケアには、一般に、ケアの提供者とケアの受け手という立場がある。上野 (2011) は、ケアする側がケア関係から退出するという選択肢を持ち、ケアの受け手はケアされるニーズを持つがゆえにこの関係から退出できないという点において、ケ

アの関係は対等でないと主張する。

一方、ケアには、ケアの提供者と受け手という立場を超えた豊かな関係性が出演することがある。広井 (2000) は、ケアという営みを「ある人が別の人をケアする」といった「与える—与えられる」関係でとらえるのは非常に表層的な見方であると指摘し、「ケアという行為を通じて、ケアをおこなっている（あるいは『提供』している）人自身が、むしろ力をあたえられたり、ある充足感や統合感を得る、ということがしばしばおこる」とし、「他者とのケアの関わりを通じて、ケアする人自身がある力を得たり、自分という存在の確認をしたりする」と述べている。

ただし、ケアの提供者と受け手のこの関係性は非常に繊細なものであり、広井 (2000) も「一歩まちがえるとある意味で独善的なものになってしまう可能性を常にはらんでいる」と指摘する。ケアの提供者が自己の成長や存在確認のためにケアという行為やケアの関係性を利用するということはあってはならない。メイヤロフ (2001) はこの繊細な相互関係について、「私は、自分自身を実現するために相手の成長をたすけようと試みるのではなく、相手の成長をたすけること、そのことによってこそ私は自分自身を実現するのである」と表現している。

ここまで見てきたように、ケアに携わることは人間にとって本来的な行為であり、ケアは、私たちの自己の成長や成熟、自己実現につながる可能性のある豊かな営みであると考えることができる。

しかし、実際にはケアラーがバーンアウトするケースも珍しくなく、献身的なケアの実践はたやすいことではない。このような問題が起りやすい原因として、ケアを担う者が経験する多くの負担が挙げられる。本稿では特に心理的な負担や傷つきに焦点をあてて考察を進めていく。

Ⅳ ケアラーの心理的傷つき

1. ケアの本質的な特徴からくるケアラーの vulnerability

当然ながら、相手のニーズに合わない、独りよがりな援助は良質なケアとはいえない。ケアとは、自分の欲求は脇に置いて、ケアの対象のニーズや必要性を感じ取り、それに応えていく行為である。それを行うためには、ケアやケアの対象への「専心」(メイヤロフ, 2001) や「専心没頭」(坂井②, 2020)

という心の状態が求められる。

玉井（2008）は、佐藤（1995）を引用しながら、ケアする主体とケアさえる対象との関係は、ケアされる相手の脆さや危うさ、弱さやはかなさ、痛みや傷み、苦痛や苦悩といったものがまずあって、ケアの主体がその要求に答える（応える）という意味においてケアは応答的で受動的であると述べている。

内藤（2008）もまた、ケアの特徴として次のように指摘している。長いが引用する。

「他者をケアする」とは、他者の欲求ないし必要性を満たすために自分の心身の労働力を支出することであるから、当然に自分を他者の欲求ないし必要性に合わせていくという性質がある。そのような他者のケアが、私たちの社会では、少なからず特定の人の役割という形で行われている。他者をケアしようとするを自分の役割にするということは、自分の欲求・必要性ではなく、当然自分のそれとは一致しない他者の欲求・必要性を満たすことにある一貫性をもって継続的に携わることである。それは幾分か、自分の欲求・必要性の意識的あるいは無意識の規制による日常的なコントロールを伴う。また、ケアする人の思慮や行為の適否の判断は、ケアを受ける相手の欲求が満たされた否か、すなわち一義的に他者にゆだねられている。他者の欲求・必要性を的確にキャッチしそれに応じる／そこにおいては自分の欲求・必要性は棚上げにする・コントロールする、ということの日常的な積み重ねは、ケアする人が、自分自身の欲求や感情や意思を感受したり自身の経験を扱うことをし難しくしていく可能性がないか。

村上（2021）もまた、ケアラーは病や死や人生の苦しみといった傷を受ける場にさらされやすい状況に置かれやすいだけでなく、「自ら防御壁を捨て去って当事者に向き合わざるをえない場面では、より傷つきやすくなる。今現在の実践の難しさだけでなく、自身が幼少期に負っていた過去の傷がよみがえることもある。仮面を捨てなければ支援できない、仮面を捨ててしまえば自らが傷ついてしまう。そうしたアンビバレントな状況に、ケアラーは追い込まれやすい」と指摘している。

ケアラーの置かれたこのような状況は、共感疲労や代理トラウマという問題へとつながりやすい（武井, 2006）。ケアの受け手が弱さや脆さを抱えた

傷つきやすい状態にあることは容易に理解されるが、ここでは、ケアラー自身もまた、ケアという営みの中で心理的に傷つきやすい状態に置かれる、ということを押さえておきたい。

2. 自分の感情状態の管理の大変さ

ケアワークには多くの負担が要求されることが少なくない。その負担の量や質はどのような立場でどのような対象に対するケアなのかによって大きく異なるが、例えば、在宅の要介護高齢者に対する家族介護の特徴は、つぎのようにまとめられている（袖井, 1996）。

- ①特定されない多面的な幅広い仕事である。
- ②相手の症状やニーズに合わせて断続的、間欠的に出現する。
- ③自分で仕事のペースが決められない。
- ④即応性が求められる。
- ⑤症状によっては、四六時中気が抜けないため、ストレスが溜まりやすい。
- ⑥密室の作業である。
- ⑦先の見通しがつけがたく、生活設計を立てることが難しい。
- ⑧対象者への愛情と責任と義務感など複雑な感情や要素が混ざり合う。
- ⑨無償の仕事である。
- ⑩介護は女性の仕事とみなされ、職業としての介護労働に対する評価も低い。

ケアラーも一人の人間である以上、様々な感情や心の動きがある。その自分の心を脇に置いた状態で、相手に寄り添い、気遣い、自分のかかわりを調整し、上記のような負担の大きいケアワークを担うことが求められる。相手をケアするために求められる振る舞いが、ケアラーの自分自身の欲求や感情と大きく食い違うことや、必要とされるケアがケアラーのキャパシティを超えるような事態も当然起こりうる。そのような時、ケアラーは、良いケアを行うために自身の感情状態を調整する必要があるが、こうした感情管理の作業は「感情ワーク」と呼ばれ、特に感情を管理することが重要な職務となる有償の仕事は「感情労働」と呼ばれる（武井, 2006）。家庭での子育てや介護などのケアにおいては報酬すらなく、それらはシャドウ・ワークと呼ばれる（イリイチ, 1982）。

田中（2008）は、ケアラーのこのような目に見えない気働きによる感情の調整や管理の努力は、他者から関心を向けられることはほとんどなく、

評価の対象にもなっていないとし、その背景には感情を劣位に置く価値観があるのではないかと考察している。

このように、ケアラーは他者の弱さや脆さに寄り添うことにより自分の心が傷つきやすい状態となるだけでなく、相手の必要性に応えるために、自分の心の状態を管理する。時にはケアの相手の言葉や行動に傷つき、落胆し、怒りを覚えることもあると思われるが、ケアラーには倫理的に自分の行動を理性的に管理することが求められる。そして、そのことがケアラーの心理的負担を増大させると推測される。

武井(2006)は、心中や介護殺人でも、殺す寸前まで、親や子どもを献身的に世話していたケースも珍しくない指摘し、「家族同然、ときには家族以上に献身的に看護や介護をいてきた人が、世話する相手を殺したくなるような衝動に駆られることがあってもおかしくはないはず」と述べている。

このように、ケアという営みは、ケアの対象者だけでなく、それをを行う者を心理的傷つきやすい状態に置くという特徴があるのである。ケアラーの担う感情管理の負担を全てケアラー自身の責任としてしまうと、ケアラーに大きなストレスを強いることになるのではないだろうか。

V ケアラー支援における心理的支援の重要性

これまで見てきたように、ケアの放棄や虐待、独善的な関わりといった負の側面に陥らないために、ケアラーの知識や技術の向上以外にも、心理的な傷つきへの手当てが必要であると考えられる。

ケアラーの支援は、その重要性が認識されつつも、まだ手探りの状態である(村上, 2021)と言えるが、木下(2015)は、ケアラー支援の先進事例として英国のCaring with Confidence (CwC) というプログラムを紹介している。CwCでは、ケアラー支援として、レスパイトとともに、カウンセリングや気分転換/リラクゼーション、情報提供、ケアラーが当事者同士が語り合う機会などがあり、ケアラー自身をエンパワーしていく具体的な方法が提供されているという(木下, 2015)。この事例から、ケアラー支援において心理的なサポートやエンパワーメントの重要性が読み取れる。

武井(2006)は、ケアラーの支援において、ケアラー自身が自らの体験を語り、それを受け入れてもらうということが大切であると考えている。

そして、その体験は、いわばケアラー自身がケアされる体験でもあり、ケアすることを本当に学ぶことができるのは、みずからケアされる体験を通してだけだと述べている。

同様に、村上(2021)は、同じ境遇にある支援者同士によって結ばれるピアの力が有効であると考えており、同じ立場や類似の体験を持つピアの間で語りや体験が共有されることが、ケアラーの力になるのではないかと推測している。

本稿では、ケアラー支援における心理的サポートの必要性とその理由について考察を行ってきたが、今後は、ケアラーに対する心理的サポートの具体的な方策を検討していく必要があるだろう。

VI おわりに

以上、ケアは多くの人々が携わる人間の本来の営みであると言えるが、ケアはケアを行う人を傷つきやすい状態に置くものであることを見てきた。ケアラー支援を考える時、ケアワークそのものの負担だけでなく、ケアを担うことによる心理的傷つきという観点を持つことにより、より細やかなケアラー支援が可能になると思われる。

木下(281)が指摘する通り、ケアラーとは「ライフスタイルにおいても、ライフサイクルにおいても自分自身の人生を生きる存在でもある」。ケアに携わる多くの人を、一人の独立した心を持つ人間として細やかにサポートしていくことが大切であろう。

VII 引用文献

- ・イヴァン・イリイチ. (1982). 『シャドウ・ワーク』. 玉野井芳郎・栗原彬訳. 岩波書店.
- ・エリクソン. (2001). 『ライフサイクル、その完結〈増補版〉』. みすず書房.
- ・広井良典. (2000). 『ケア学 越境するケアへ』. 医学書院.
- ・木下康仁. (2015①). ケアラー学に向けて. 木下康仁編. 『ケアラー支援の実践モデル』. ハーベスト社. 280-292
- ・木下康仁. (2015②). ケアラー支援とエンパワーメント. 木下康仁編. 『ケアラー支援の実践モデル』. ハーベスト社. 236-253
- ・ミルトン・メイヤーロフ. (2001). 田村真・向野宣之訳. 『ケアの本質 生きることの意味』. ゆるみ出版.

- ・村上靖彦. (2021). 『ケアとは何か 看護・福祉で大事なこと』. 中公新書.
- ・内藤和美. (2008). ケアする性—ケア労働をめぐるジェンダー規範. 上野千鶴子・大熊由紀子・大沢真理・神野直彦・副田義也編. 『ケア その思想と実践2 ケアすること』. 岩波書店. 121-136
- ・坂井祐園. (2020①). 「無」の思想に基づくケア理論の構築—ケアの根源を求めて—. 坂井祐園・西平直編著. 『無心のケア』. 1-19
- ・坂井祐園. (2020②). 無心のケアが開かれるとき. 坂井祐園・西平直編著. 『無心のケア』. 207-231
- ・佐藤学. (1995). 『学び その死と再生』. 太郎次郎社
- ・袖井幸子. (1996). ジェンダーと高齢者ケア. 女性学研究, 4号, 89-111
- ・武井麻子. (2006). 『ひと相手の仕事はなぜ疲れるのか 感情労働の時代』. 大和書房.
- ・玉井真理子. (2008). 障害児の母親が職業を捨てないということ. 上野千鶴子・大熊由紀子・大沢真理・神野直彦・副田義也編. 『ケア その思想と実践4 家族のケア 家族へのケア』. 岩波書店. 155-178
- ・田中かず子. (2008). 感情労働としてのケアワーク. 上野千鶴子・大熊由紀子・大沢真理・神野直彦・副田義也編. 『ケア その思想と実践2 ケアすること』. 岩波書店. 97-119.
- ・上野千鶴子. (2011). 『ケアの社会学—当事者主権の福祉社会へ』. 太田出版.

