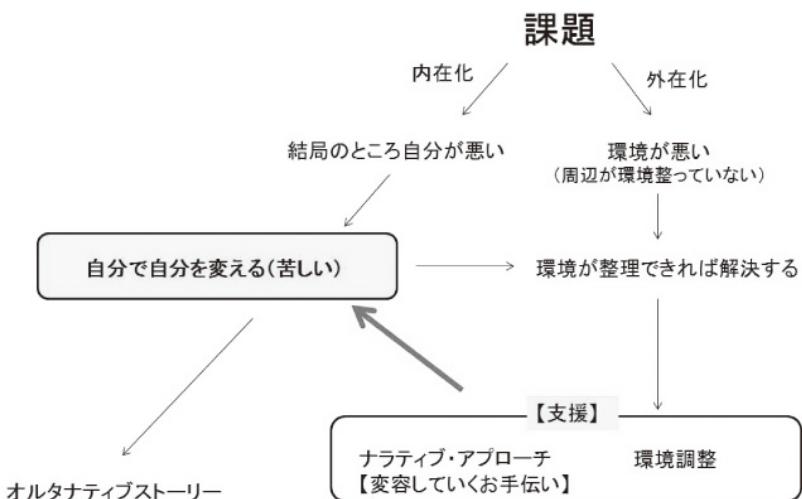


## 「内発的動機づけへのアプローチ」についての一考察

- 1 語りの関係性 「ひと（利用者）とひと（支援者）との関係性を考える」

第2章では、彼らの「語り」に焦点をあてた生活移行の支援を考察し、「語り」を紡ぎ、その「物語」を読み解くことが重要であることに言及した。目の前にある課題に対して、どう認識し対応していくのかということは、ひと（利用者）とひと（支援者）がコミュニケーションをとる中で構成していくものであるということを示すことができたと思う。簡単にコミュニケーションと記述したが、このコミュニケーションにおいても、前提として、自分が思ったことを語れる環境をつくることが必要である。

また、相手の「語り」からその人自身を知ろうと思うと、コミュニケーションが非常に丁寧になっていく感覚があつた。所属や役割は違えど、支援現場で相手に向き合っている時に感じる「人」として向き合っているという感覺は、相手の物語に焦点をあてるから起きるのではないと感じた。



【図1】課題と直面した時のアプローチ

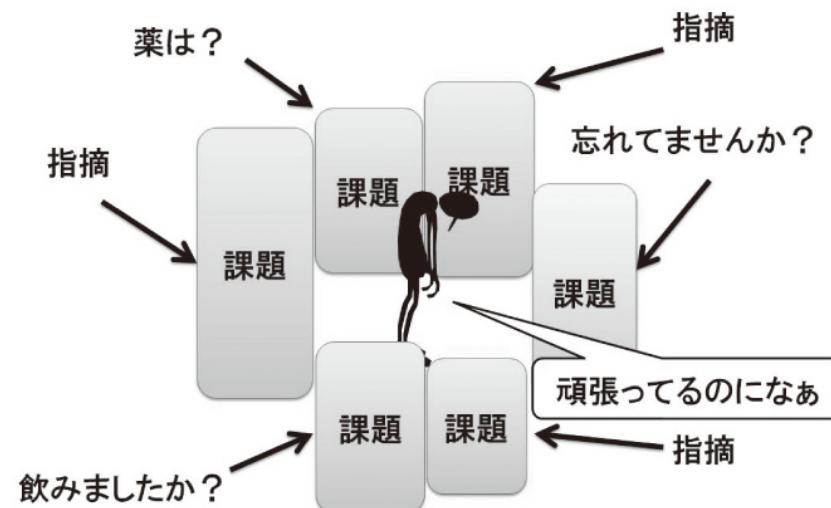
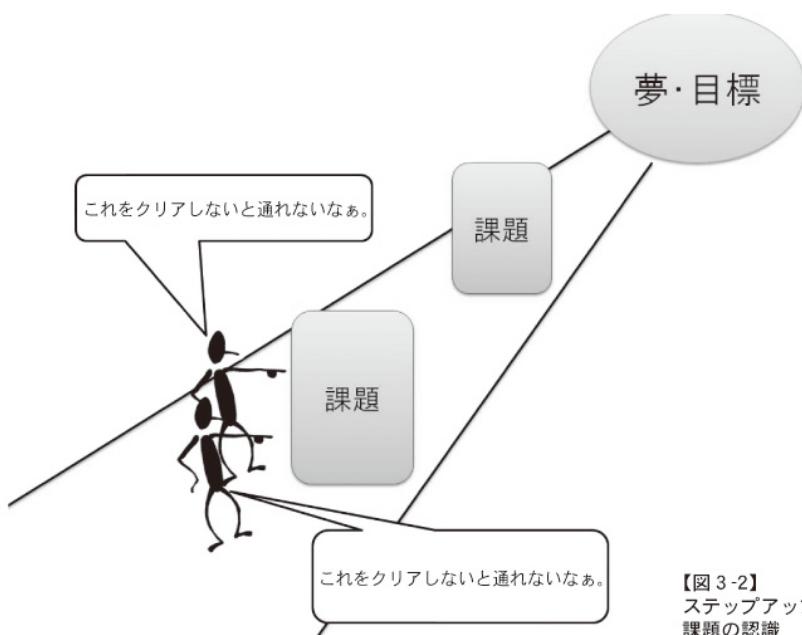
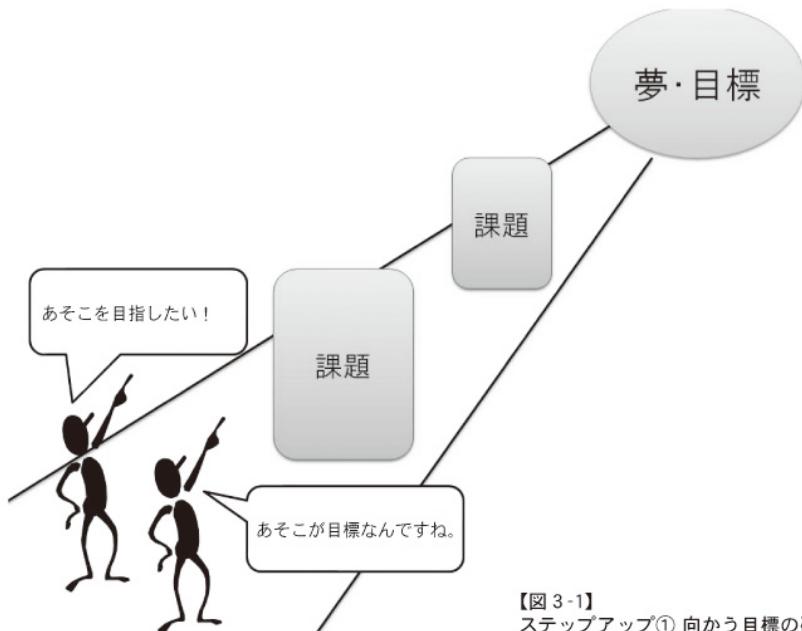
2 課題と直面した時に  
図1にあるように、課題と直面した時にその課題について考える。その際に課題は自分の外にあるという考え方

（外在化）ができれば、それほど多くの困難は感じないであろうが、前述したAさんの例のように「●●はできない。（挑戦すること）恐怖心がある」という状態では、自分で自分を変えようとする自体が大変苦しいことであつたと推測できる。しかし、Aさんはチャレンジしようと思いつつ、実際にチャレンジされた。それは、最初は億劫に思つていた時に作り上げていた自分とチャレンジしようと思つたときに向き合つた自分が違う存在だったのではないだろうか。Aさんがチャレンジすることに対する不安を吐露された時、不安に思うことを聞きながらも、Aさんだったらできると思うということを伝え続けた。実際に出来る状態にAさんはあると思ったからである。

「この面では今のAさんだったらできるんと違いますか」「前は、こういう環境だったから難しくて、今のAさんなら経験された分出来そうな気がします」というような今なら出来るAさん像というものを、関係性の中でつくつていった感覚であった。自分に対しての負の感情を持つていたAさんに対して、語りのアプローチ（ナラティブ・アプローチ）によつて「できそうな気がします。やつてみようかな」と本人が向き合えた時は、一緒に頑張つてみようという気持ちに支援者側もなつた。新しく更新された物語（オルタナティブストーリー）により、Aさんは生活移

物語は人それぞれであり、そこには自分の価値観にはない言動が様々ある。つい、自分の価値観に合うよう、自分が理解しやすいようその物語を編集してしまいそうになるが、しかしそれは、その他の物語であり作者である本人不在のまま勝手に編集することは物語として成立しない。また、自分の物語を勝手に編集されることほど作者のモチベーションが下がる行為はないと考えられる。周りから見たら不可思議な言動であつても、本人の中では筋の通つた話なのである。

一方で、全てが本人の語る世界で成立しているわけではないのが社会である。社会のルールや人間関係においては、個別の物語だけが優先されるわけにはいかない。語りを受け取る者がいることで、初めてかたちとして存在するのである。支援現場であれば、利用者と支援者の関係の中で語りのやりとりが「ケアする側」「ケアを受け取る側」として存在する。お互いがいることではじめて成立する関係であり、影響し合つてるのである。



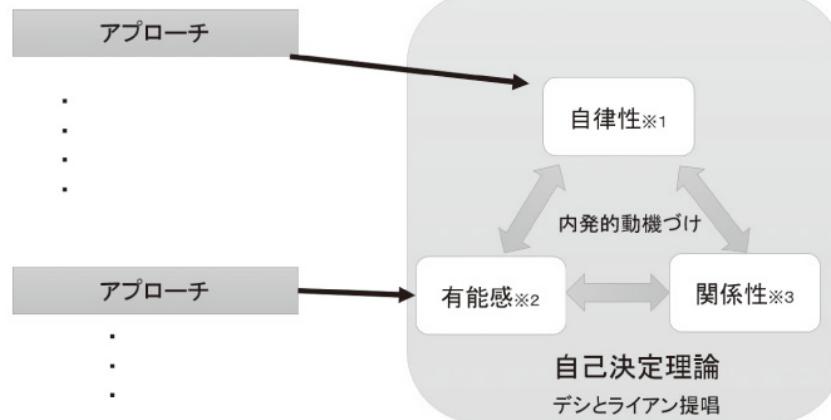
3 ステップアップの視点

チャレンジできる自分をつくり上げていく過程を整理していく中で、ステップアップという言葉が脳裏に浮かぶ。よく支援現場で聞くが、ステップアップの階段一つ一つも丁寧に本人と確認できているかということを振り返る必要がある。Aさんの中の生活課題をクリアしていくことがステップアップだと考えていたが、出来たからと言って本人が階段を上がっているという自覚と、階段の先に何があるのかを常に意識する必要性もある。

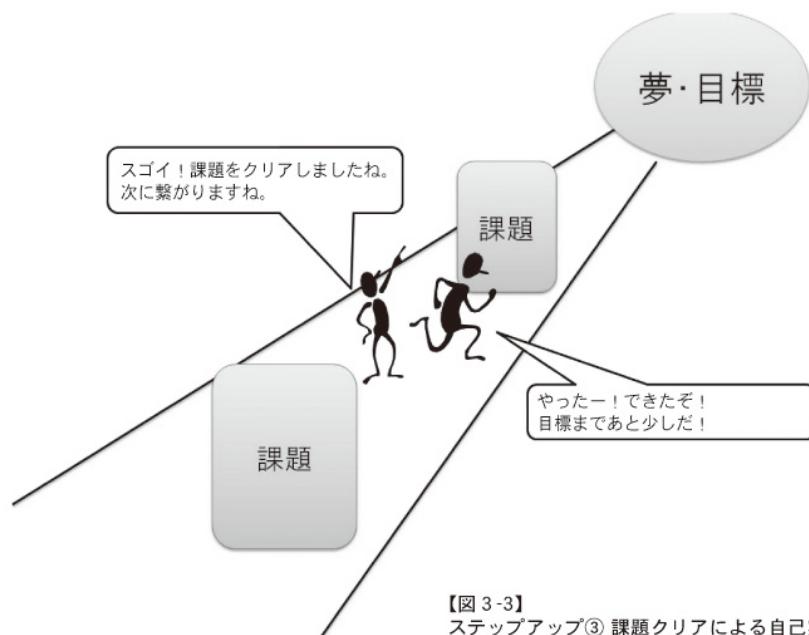
図2にあるように目標があいまいな状態で指摘することは、自らの周りに課題しかないような感覚になるのではないかだろうか。Aさんにおいても生活移行へのモチベーションが高くない中で（目標があいまいな中で）生活スキルの課題（服薬について、就労について）への指摘をしても「これを（課題）をクリアしたからどうなるのか」「これが（目標設定）クリアできないからまだ無理だ」というような発言があり、本質的にステップアップとして認識できていな状態がAさんとのやりとりの中で見られたのである。

行に向き合つていったのである。

## 長期利用者の生活移行にむけての動き



【図4】内発的動機づけ

【図3-3】  
ステップアップ③ 課題クリアによる自己実現

本来のステップアップは、図3-1～図3-3のようなお互いのやりとりの中で目標に向かっていくようなイメージである。

- ① 夢・目標がどこにあるのかを一緒に確認
- ② 夢・目標までの段階にある課題を認識し、課題をクリアすることを検討
- ③ 課題クリアの共有と目標までの道筋の再確認

個別支援計画においてお互いに「これを頑張っていきましょう」と共通認識をする場があることは大変意味のあることだと思う。それは、定期的に行われることで力を發揮することが、生活スキルは日々発展していくので、日常的に振り返ることが理想なのだろう。身近な支援者が、本人の発展に気づき、どうフィードバックするかを日頃意識しておかなければいけないものであると思った。

## 4 内発的動機づけ

ここで、課題へ向かう際に力を発揮したと最も感じた内発的動機づけについて言及したいと思う。（図4）

内発的動機づけとは、エドワード・L・デシやB・F・スキナーらが提唱した自己決定理論における自分の内面か

ら起ころる動機づけを指し、三つの基本的な構成要素である「自律性」「有能感」「他者との関係性」に分けられるものである。

※1自律性とは、自分の意思で自由に選択・決定すること。

※2有能感とは、自分が有能な存在である。役に立つ存在であるということ。

※3他者との関係性とは、繋がりたいと思う相手と繋がっているということ。

課題と直面したAさんに対しても、この内発的動機づけの三つの構成要素を意識したことでの生活移行について考えられたと考えている。

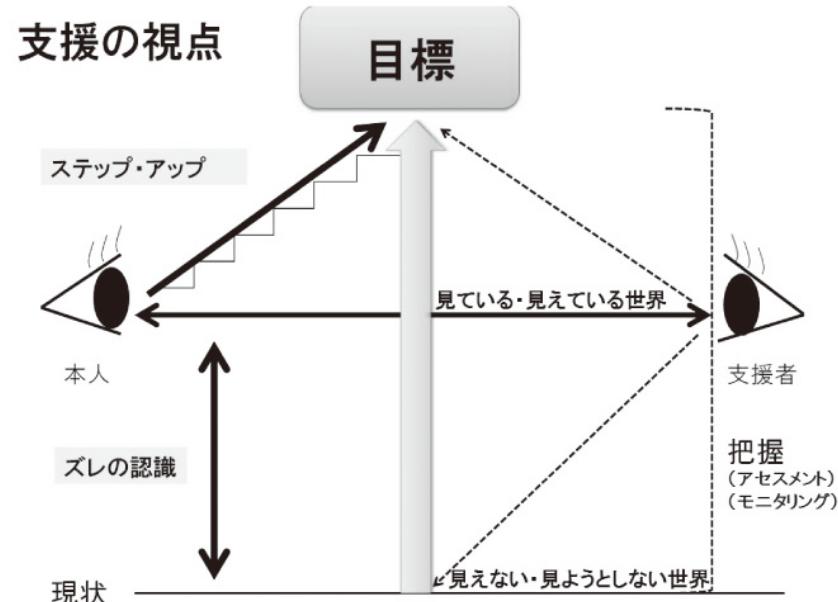
本人を本人の物語の作者として尊重した関わりは、自己決定理論における「自律性」への働きかけとなり、自分の意思で選択・決定していくことに繋がる。Aさんのようにナラティプ・アプローチにより「出来ない自分からチャレンジできる自分」へと変容した関わりは、「有能感」への働きかけとなり、出来る自分像がつくられていった。また、語り合う相手としての関係構築は「他者との関係性」への働きかけとなり、繋がりたい相手という役割を支援者が担うことになったのである。このように自己決定理論の三要素が満たされたことにより、自分の移行先のイメージを具

支援者1へAさんが周りからの視線が苦しいということはわかりました。じゃあ、私が真冬だけdTシャツに短パンで車両に乗りります。Aさんには視線が行かないように目立ちながら端に乗りますから一度試してみましょう。私もえずきながら車両に乗りましょう。

支援者1へ車両の端と端に変わった人がいると大丈夫でしょ？

Aさんは、その情景を想像しながら少し笑い、「そこまで言われるならやつてみようかと思います。でも、Tシャツ短パンでなくても、えずきながらでなくとも大丈夫です」というやりとりがあった。

いか、陰口を言っているのではないかという不安感があり電車での移動を拒否していた。彼の目線で話していると、なるほど彼が電車に乗ることは大変苦痛な話だという認識と、実際は経験さえしてしまえば乗れるだろうという見込みがあつた。その時にAさんと面談していた支援者二人とのやりとりは次のようなものであつた。



【図5】ズレの認識

体的に描いたり、生活課題を改善することを意識したり、自らの人生を考えてみたりという、重要ながストレスフルなことに対しても向き合い続けることができたのではないかと思う。「これは大事です」ということを支援者から説明しても納得できなかつた事柄であつても、自らが大事だと認識した瞬間にそこに向けて真っ直ぐに力を發揮できるものである。どうやってその環境を整えるかは、内発的動機づけを意識したアプローチを実践することが有効であるということは、今回の生活移行への支援からも明らかである。

## 5 ズレの視点

人と人が対面した時に、ひとつの事柄においても事実の捉え方が違うのは当然である。

支援者としては、同じ目線に立ち本人が見ている・見える世界を捉えようとするが、それだけではなく、目標に対するステップ、そして本人が見えない・見ようとしない世界にまで視野を拡げる必要性があると思う。

Aさんは、周りから自分が不快に思われているのではないか

図5のズレの認識にある、見ようとした世界を見ようとしてくれただけでなく、その世界に、本人がチャンジしてみようと思えたことは非常に大きなことであつたと思う。

その後、Aさんは実際に電車に乗り、想像していた以上にその路線には乗客が少ないとわかつたことや他者を意識しない対応方法を自分で考え、「乗れない」から「乗れる」に変わつたのである。ズレに対しても本人が事実とのズレを理解すること、瞬に落ちることで自分の変容につながっていくのだろう。

ステップアップの視点とズレの視点を意識することは、本人の内発的動機づけへのアプローチをする上で重要な視点になるということを教えてくれた出来事であった。

## 6 二次障害

生活課題において発達障害が直接的な課題になるかといふとそうではなくて、強迫観念があつたり、うつ病があつたりと二次障害に苦しめられている方も多い。二次障害による生活課題がある方の生活移行は、より細やかな支援が必要になる。その背景には発達障害に起因するかはわからないが、これまでの社会生活の中で、次の二つのことがある

のではないかと感じた。

- ① 「自分の価値観だけで課題を自分の外に出すということ」と（外在化）をしてきたということ
- ② 「自分の価値観が信じられずに、発育中に内在化を整理できずについたことで正しいものが自分の価値ではなぐ、『正しいとされるもの』になつてているということ」

事実 Aさんにおいては、「学生時代ずっと自分が変だと思われたくなかったので、YESマンだった。なんでも人の言う通りにしていた（お面をかぶっていたよな）。自分というものはなく、自分と向き合うことは恐怖でしかなかつた」と発言しており、別の方においては「家庭環境で育ち、「正しいこと」は何としても守らなければいけない」という強い反応が見られたりした。

これらの、「正しい」という価値観や自分が貫き通した価値観は、本人と社会とのズレを大きくしているように思われる。高機能発達障害の方が二次障害も含めて悩むことが多いのは、このズレが大人になる前の発育段階でバランス良く内在化と外在化をしながら人格形成がされにくい環境があるからではないだろうか。支援者の視点として二次障害の背景についても意識することが重要であり、社会と向き合う際に、彼らの悩むポイントが過去の物語からくることを知る必要があると思う。

## 7 内発的動機づけの視点を活かして

人によっては言語化が苦手な方や、意思疎通が難しい方がいるだろう。しかし、語りは言語だけしかできないかといふとそうではない。表情や目の動き、息遣いや身体の動き、相手からの発信は多様である。もちろん、言語以外の発信においても対峙する相手が受け取ることで初めて物語としてかたちづくられる。支援者に求められるのは、語りを聽こうとする姿勢であり、相手の物語を尊重しようとするとする態度である。そのことが本人の内発的動機づけにつながり、生活をより豊かにしていくのではないかと考えている。支援者もまた、「こうなつてほしい」「こうあれば」という内発的動機づけをもつて支援しているのであろう。そのことを自覚した上で、自分の内発的動機づけも大切にしながらも、相手の内発的動機づけを意識し重視することができることが大切なのだろう。

今回の考察は、生活移行を通して、ナラティブ・アプローチによる内発的動機づけへの検証であつたと振り返る。ホームかなざわを利用していた彼らの生活移行を共に考えていく中で、教えてもらった今回のことを今後のケアサービス推進課として、フィールドを替えてさらに検証を続けていきたい。