

投稿論文

マインドフルネスがもたらす ソーシャルワーク援助関係への影響

——社会福祉従事者の主観的変容を踏まえた探索的研究——

池埜 聡

関西学院大学人間福祉学部教授

● 要約 ●

帰納的・探索的研究デザインにもとづき、本研究は、“ソーシャルワーカーのためのマインドフルネス・プログラム (Mindfulness Program for Japanese Social Workers: MPJSW)” の受講がもたらすソーシャルワーク援助関係への影響を描写することを目的とする。MPJSW は、マインドフルネスストレス低減法 (Mindfulness-based Stress Reduction: MBSR) の基本構成を参照して独自にプログラム化された。

ある県社会福祉士会の協力を得て、意図的標本抽出法により、25名のソーシャルワーカーがこのプログラムに参加した。MPJSW 終了後1ヶ月を目処に、参加者のうち20名に対して、1対1の直接インタビューが実施され、逐語録化されたインタビュー・データは、MAXQDA ver. 12ソフトウェアによって内容分析が施された。

生成された概念カテゴリー及び下位概念から、マインドフルネス経験は、ソーシャルワーカーの自動的な思考や感情反応からの脱中心化を促し、危機や対決場面における冷静さの保持、自分に対する許しの涵養、そしてクライアントやまわりとの認知レベルを超えた身体感覚から生まれる融合感の深まりが得られることを示した。

今後の課題は、実践的及び研究課題の両側面から抽出され、今後のソーシャルワーク領域におけるマインドフルネス導入の意義と方向性がまとめられた。

● Key words : マインドフルネス, 援助関係, ソーシャルワーク, 質的調査

人間福祉学研究, 10 (1) : 91-116, 2017

1. 問題の所在

個人の尊厳とたゆまざる発達の可能性を尊重し、社会の中で自己実現を果たせるべく人々の支えになることを価値基盤に据える社会福祉実践、ソーシャルワークにおいて、クライアントとの援助関係 (therapeutic relationship) は援助の質を左右する重要な要因として認識されてきた。Biestek (1957) による援助関係構築のための七

原則は、社会福祉士や精神保健福祉士養成における基礎知識として取り上げられ、価値の観点から援助関係のあり方を示したソーシャルワーカーにとってのバイブル的存在となっている。

援助関係のあり方が援助効果に及ぼす影響は、1970年代以降、カウンセリング心理学やソーシャルワーク領域などで実証研究の対象となった。Goldstein (1990) は研究レビューを通じて、対人援助職の理論的指向、知識量、学歴、学位、実

実践経験の長さなどの要因よりも、献身的で純粋な共感的態度の方がポジティブな援助効果に有意につながる傾向を指摘している。

一方、昨今のソーシャルワーク現場における援助関係には、困難が満ち溢れている。介護保険法制定から20年、「措置から契約」を合い言葉に推進された社会福祉基礎構造改革は、より周到なアセスメントにもとづくインフォームド・コンセントの徹底を現場の援助関係に求めるようになった。増え続ける児童及び高齢者虐待ケース、そして貧困問題へのアプローチは、担当ワーカーの二次受傷のリスクを高め、心身を疲弊させる。少子高齢化と社会保障費抑制に伴う地域ケア、地域見守り事業の促進は、限られた社会資源の中でより複雑な関係調整を余儀なくさせる。低賃金、低い社会的評価、業務負担の増大、スーパービジョンの未整備といった状況のもと、援助関係に由来するストレスの増大は、ソーシャルワーカーのバーンアウトのリスクを高める（日本学会議2011）。

近年、対人援助職のストレス低減と援助関係の深化のために、「マインドフルネス」を応用する取り組みが報告されるようになった。マインドフルネスは、「意図された注意の払い方で得られる今、この瞬間のあるがままの気づき」と定義される（Kabat-Zinn, 1990）。マインドフルネスは、テーラワダ（上座部）仏教に伝承される瞑想法を世俗化し、アメリカにおいて疼痛抑制法に適用されたことをきっかけに臨床応用が進んだ（大谷, 2014; Wilson, 2014）。マサチューセッツ大学医学部のJ. Kabat-Zinnによってプログラム化されたマインドフルネスストレス低減法（Mindfulness-based Stress Reduction: MBSR）（Kabat-Zinn, 1990）及びオックスフォード大学のM. Williamsらによって開発されたマインドフルネス認知療法（Mindfulness-based Cognitive Therapy: MBCT）（Segal et al., 2002）は、マインドフルネスにもとづく代表的な介入方法（Mindfulness-based Intervention: MBI）として確立している。

両方法論によるストレス低減、衝動抑制、注意力促進、うつ再発予防などへの効果は百近いメタ・アナリシス研究によって検証され、総じて中から高レベルの改善効果を示す。

対人援助職がマインドフルネスのトレーニングを受けることで生じる援助関係の変容は、ここ10年で調査対象となった（Lambert & Simon, 2008）。未だ探索的な研究が主流であるものの、マインドフルネスは援助者の集中力、観察力、内省力の向上、そしてクライアントとの適切な心理的距離の確保に貢献する結果が得られている（Fulton, 2008; Gockel, 2010）。

日本国内のソーシャルワーカーがマインドフルネスを経験することで、クライアントや利用者との援助関係に何らかの変容が生じるのであろうか。もし生じるのであれば、どのような変容なのだろうか。これら疑問に答える先行研究は報告されていない。

アメリカ心理学会（American Psychological Association: APA）もストレス低減法の一つとして公式に認めるほどの分厚いエビデンスに裏づけられたマインドフルネスを、国内のソーシャルワーク援助関係の深化とソーシャルワークの価値の体現に応用することができるのか。その可能性の探求は研究課題になり得ると判断した。

マインドフルネスによるソーシャルワーク援助関係への影響は、単に自己覚知や内省といったソーシャルワーカーの個人レベルにとどまらない。マインドフルネスによって耕されるソーシャルワーカーの今、ここに存在する臨床像（therapeutic presence）は、制度の狭間で苦しむクライアント自身の内省の促しと解決に向けた行動変容、その結果としての権利擁護や社会変革につながるクリティカル・ソーシャルワークへの扉にも通じる潜在性を秘めている（Hick & Furlotte, 2009）。

2. 研究目的

本研究の目的は、筆者がMBSRにもとづいて

構成した2ヶ月間のプログラム、“ソーシャルワーカーのためのマインドフルネス・プログラム (Mindfulness Program for Japanese Social Workers: MPJSW)”に参加したソーシャルワーカーが、受講後の援助関係において経験した主観的変容を探索し、マインドフルネスによるソーシャルワーク援助関係への影響と今後の課題を明らかにすることにある。調査質問 (Research Question) は、「MPJSWの参加経験は、いかにソーシャルワーカーの援助関係に対する見方や思いに働きかけ、援助関係のあり方に影響を及ぼすのか」と設定された。

本稿で用いられる「ソーシャルワーカー」は、「社会福祉現場で利用者またはクライアントの相談援助など直接的援助を主業務とし、必要に応じて関係機関や地域住民との調整など間接的援助にも携わる社会福祉士または精神保健福祉士」と定義する。「援助関係」は、Biestek (1957) による「ソーシャルワーカーとクライアント間で生まれる態度と感情による力動的な相互作用」(p. 9) という定義に依拠する。本研究では、この定義における「相互作用」を間接的援助場面でのソーシャルワーカーと関係機関や地域住民などとのやりとりにも拡張する。そして、直接・間接双方の援助関係におけるソーシャルワーカーの内省や気づきの変容を探索していく。直接的援助場面に限定せず、間接的援助場面における援助関係を視野に入れることで、人と環境のインターフェイスに着目し、生活支援にかかわるソーシャルワーク援助関係へのマインドフルネスの影響をより精緻にとらえることが可能になると考えた。

なお、マインドフルネスは、サマタ瞑想やヴィパッサナー瞑想などを臨床に応用した「方法」、意図された注意によって気づいている「状態」、気づこうとする「態度」、そして気づきに満ちたその人の「性質」など、異なる次元の概念を包含する (Garland, 2013)。本稿では、研究目的に準じて、マインドフルネスをMPJSWでの各種プラクティスの総称を表す概念として用いる。必要

に応じて文脈に沿い、マインドフルネスが表す概念的意味を明確にしながら論じていく。

3. 先行研究

3.1. 理論レビュー

マインドフルネスは、今、この瞬間、五感によってとらえるもの、身体反応、思考、そして感情などに意図的に注意を向け、いい・悪いといった判断を下さず、あるがままに気づき、受け入れていく態度を育てる (Kabat-Zinn, 1990)。基本となるプラクティスの一つ、呼吸瞑想は、「呼吸への注意→自然な思いや考えの想起→思いや考えのあるがままの気づきと受け入れ→呼吸への注意の戻し」という循環を通じて注意制御を行い、今、ここに気づきのある状態を深めていく (Rosenberg, 1998)。

認知的枠組みからマインドフルネスの機序をとらえると、今、この瞬間への気づきをそのまま受け入れていく習慣は、自動的な身体反応や反芻思考に抗うことで生まれる「とらわれ」から、それらを「手放す」方向へと認知的変容を促していく。この「手放し」は、反復する「ストレス刺激→心身反応」というパターンからの解放、すなわち「脱中心化」と、自分を第三者的視点からとらえるメタ認知の涵養につながる (Segal et al., 2002; 越川, 2010)。

メタ認知の活性化に伴う不随意的な反芻思考の手放しは、ストレス低減のみならず、コンパッション (相手の苦しみを取り除きたいという根源的な思い) 及びセルフ・コンパッション (自己の不完全さを認め、温かく受け入れようとする自己への洞察) を深化させる (Germer, 2013; Neff, 2012; Keng et al., 2012)。MBSRをはじめ、マインドフルネス・プログラムの多くは、「慈しみの瞑想」をプラクティスの一つに加える。慈しみの瞑想は、マインドフルネスによって耕されたまわりとの融合感やコンパッションを深めていくメソッドであり、自分、親しい人、他者、苦手な人、そして生

きとし生けるものへと段階的に対象を移行し、慈しみの情性に彩られた言葉を心の中で繰り返していく(山下, 2016)。

マインドフルネスの継続によって、1)湧き起こる思考や感情の意図的な制御は不可能であることへの気づき、そして2)とらわれの解放から芽生える人や万物との融合感への気づき、その双方が相まっていくことでコンパッションが涵養されると考えられている(Siegel & Germer, 2012)。神経現象学研究の視点から、大谷(2014)は、マインドフルネスは脳のデフォルト・モード・ネットワークの調整機能を有し、「他人の見解や立場もありのままに、平穏かつ即時的に理解・尊重する態度を養う」(p. 74)と述べ、マインドフルネスによる自己と外界との融合感と慈しみの感性を高める働きを指摘している。

本研究の目的に立脚すると、マインドフルネスの予測される機序は次のように説明することができる(Brito, 2014; 池 埜, 2014; Kramer et al., 2008)。ソーシャルワーカーの場合、マインドフルネスの深まりによって、ケース処遇に関連する不安や焦燥感の想起をメタレベルでとらえて脱中心化が進み、その結果、クライアントとの間の適度な心理的境界を構築することが可能となる。加えてマインドフルネスは、援助関係を俯瞰する機会を提供することで、援助過程を見通す力と焦点化された介入を見いだせる潜在力をソーシャルワーカーに与える。さらに、コンパッションの覚醒は、二次受傷の抑制、そして援助実践への動機づけの高まりにつながり、結果としてソーシャルワーカーの価値に根ざした揺るぎない援助者の姿を生み出すと考えられる。

3.2. 実証研究レビュー

これまで、マインドフルネスによる対人援助職を対象にしたストレス低減や二次受傷の緩和に関連する研究は、系統的レビュー及びメタ・アナリシスによるものも含め、一定のポジティブな効果を示してきた(Jaffiray et al., 2016; Regehr et al.,

2014; Thieleman et al., 2014 Thomas & Otis, 2010)。しかし、援助関係に関連する対人援助職の主観的変容をとらえた実証研究は、以下の通り限定的で、探索的なものにとどまっていた。

横断調査に関連して、Boellinghaus et al.(2014)は、慈しみの瞑想を含むマインドフルネス経験が医療保健領域の援助従事者に与える影響を包括的な文献レビューから整理した。抽出された研究群(1998年から2011年)では、MBSR及びMBCTがMBIとして採用され、医療現場の医師や臨床心理士、さらに研修生などを対象にしていた。Neff(2003)が開発したセルフ・コンパッション尺度(Self-Compassion Scale: SCS)を用いた研究は計4本(質的研究2, コーホート研究1, RCT1)、その他共感性の変化を調べたMBI研究は計8本(量的研究6, 質的研究2)となった。結果は、総じてMBIによるセルフ・コンパッション及び共感レベルの向上を示している。一方、限られたサンプル・サイズ、天井効果(ceiling effects)、そしてフォローアップ研究の少なさなどから結論の一般化には至っていない。

Razzaque et al. (2015)は、イギリス・ロンドンの臨床心理士76名を対象に、マインドフルネス状態(Freiberg Mindfulness Inventory: FMI)と援助関係(Working Alliance Inventory: WAI: この研究では援助者用WAIを使用)との関係を横断的に調査した。相関分析では、FMIの下位尺度「経験へのオープンネス(openness to experiences)」がWAIと最も相関が高く($r=.528, p<.01$)、次いで「非審判的な受容(non-judgmental acceptance)」に有意な正の相関が見られた($r=.499, p<.01$)。FMIを構成する4変数をWAIスコアの予測変数として行われた重回帰分析($R=.57$)でも、「非審判的な受容」($\beta=.320, t=2.055, p<.05$)及び「経験へのオープンネス」($\beta=.340, t=2.464, p<.05$)に有意な影響がみられ、他の2変数「マインドフルなプレゼンス(mindful presence)」及び「洞察(insight)」には有意さは確認されなかった。この結果から、マイ

ンドフルネスによる脱中心化とオープンな関係性は、援助関係における信頼感の構築に役立つ可能性が示唆された。

Fulton (2016) は、テキサス州立大学でカウンセリングを学ぶ大学院生 55 名を対象に、彼らのマインドフルネス状態 (Five Facet Mindfulness Questionnaire: FFMQ) と臨床実習の質との関連性を探索する横断研究を実施した。院生が担当したクライアントにも質問紙を配布し、55 の援助関係が評価された。結果として、1) 院生のマインドフルネス状態、特に今、ここでの経験に対するあるがままの気づきの割合とクライアントが感じる共感度 (Barret-Lennard Relationship Inventory-Client Form: BLRI) 間の正の相関関係 ($r=.32, p=.01$)、2) マインドフルネス状態及びセルフ・コンパッション (SCS) の深化と院生の臨床場面における回避行動 (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-II: MSTATS) 間の負の相関関係 ($r=-.50, p<.001$; $r=-.65, p<.001$)、そして 3) セルフ・コンパッション (SCS) と臨床における曖昧さへの耐性 (Acceptance and Action Questionnaire-II; AAQ-II) 間における正の相関関係 ($r=.44, p=.001$) などが確認された。

Keane (2014) は、マインドフルネス瞑想を日常に取り入れている 40 名の臨床心理士を意図的標本抽出法によってリクルートし、ミックス法 (郵送による質問紙 [n=40] と直接インタビュー [n=12]) にもとづく調査を実施した。質問紙調査は、マインドフルネス状態 (FFMQ) の 5 つの全下位尺度と共感性 (Interpersonal Reactivity Index: IRI) の下位尺度「視点取得 (Perspective taking)」間の正の相関関係 ($r=.44 \sim .60, p<.01$)、そして FFMQ の 4 下位尺度と IRI 下位尺度「個人的ディストレス (Personal distress)」間の負の相関関係 ($r=-.33 \sim -.53, p<.05 \sim .01$) を見いだした。直接インタビューによる質的調査は、マインドフルネス瞑想による注意力の向上、自己認識の深まり、そして必要とするセルフ・ケアへ

の気づきなどが描写された。これら変化は、援助関係におけるクライアントとの情動的な波長調整と、援助過程を俯瞰できる視野の獲得につながるという示唆が得られた。

質的調査として、Millon & Halewood (2015) は、日常的にマインドフルネス瞑想を行っている 5 名の女性臨床心理士を対象に、彼女らの臨床場面における逆転移反応とマインドフルネス経験との関係を直接インタビューを用いて明らかにした。グラウンデッド・セオリー・アプローチによって抽出された 5 つのカテゴリとその相互関係を導き出した結果、マインドフルネスによって、参加者には「客観的な観察によって巻き込まれない状態」「慈しむようにかかわろうとする態度」が涵養され、「ネガティブな感情反応の制御」が可能となることで、「今、この瞬間における気づき」が増し、「援助関係の深化」につながる、というプロセスを見いだした。結論として著者らは、マインドフルネス瞑想は、臨床心理士たちの逆転移反応を減少させるのではなく、逆転移反応への気づきを深め、心理士が自己非難に陥らず、オープンに自分を受容できるようになると指摘した。

Baker (2015) は、MBSR プログラムを完了した 15 名の大学院臨床心理士養成課程に属するインターンを対象に、MBSR 終了後 4 ヶ月が経過した時点で直接インタビューを行い、MBSR による彼らの援助関係への影響を探索した。現象学的分析の結果、4 つの主要テーマ、「新たなかわり方の広がり」「セラピストの資源としてのマインドフルネス」「関係性の深化」、そして「マインドフルネスの臨床への統合」が抽出された。結論として、1) 処遇ありきではない、クライアントと共にいるという気づきの深まり、2) 援助者の心身が統合された姿の涵養、3) その姿のモデリングによるクライアントの心理的な安定、そして 4) 信頼に満ちた深い援助関係の構築、といったインターンに対する MBSR の効用を描写している。

以上、実証研究レビューから、臨床心理士や研修生のマインドフルネスの耕しは、臨床場面における客観的視点の保持、共感性、コンパッションあるいはセルフ・コンパッションの深化、そしてネガティブな感情的反応の抑制への効果につながることが予測される。しかし、統制群のない質的、横断的研究がほとんどで、本研究テーマはマインドフルネスに関連する研究全体の中でも未だ探索的段階にあることが分かる。また、マインドフルネスを経験した社会福祉現場のソーシャルワーカーの援助関係は、現段階では研究対象には含まれていなかった。

4. 方法

調査デザイン：本研究は、帰納的パラダイムに準じた探索的研究として、MPJSW参加によるソーシャルワーカーの援助関係に対するとらえ方と援助関係の質に及ぼす影響を、1対1の直接インタビューにもとづく質的調査手法を用いて描写する。現時点では、援助関係への影響を含め、国内の社会福祉分野ではマインドフルネスに関連する研究は報告されていない。そのため、一定期間マインドフルネスを経験した現任ソーシャルワーカーの援助関係に対する主観的変容の描写から、社会福祉現場に見合ったマインドフルネスの方法論を検討し、今後の研究課題を明らかにする探索的研究が必要であると判断した。

サンプリング法：対象となるソーシャルワーカーは、社会福祉士または精神保健福祉士資格を保有し、5年以上社会福祉専門職として利用者あるいはクライアントの直接的支援に従事しているフルタイムの現任者で、MBSRなど一定期間マインドフルネスの研修を受けたことのないワーカーとした。結果の一般化ではなく探索を目的とするため、対象者の選定は意図的標本抽出法にもとづいて実施された。A県社会福祉士会の協力のもと、メーリングリストなどを通じて同会会員にMPJSWの説明を行い、参加希望者を募った。

ネットワーク標本抽出法も採用し、同会会長や参加候補者の紹介を通じてリクルートを拡充した。

プログラム内容：MPJSWは、計5回（1回120分、隔週、約2ヶ月間）の体験型演習で構成された。MPSWは、8週間のMBSRをベースにし、無理なく身体感覚や反芻思考への気づきからマインドフルネスを深め、安全性が確保されていること、さらにソーシャルワーカーにとって日常にも取り入れやすい、といった基準に従って設計された。プログラム構成は、マインドフルネス指導の熟練者によるスーパービジョンに加え、筆者のカリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）マインドフル・アウェアネス・リサーチセンター（Mindful Awareness Research Center: MARC）における1年間（5コース、36週間）のマインドフルネス研修経験（2012～2013年）、法務省矯正局外部アドバイザーとしての少年院における3年以上のマインドフルネス実践経験（2014～2017年9月現在）、そして5年以上のリトリートを含む日米でのマインドフルネス・プラクティス経験も活用された。

MPJSWの全体像は、表1にまとめられる（表1参照）。

毎回、1) アイス・ブレイクを兼ねたマインドフルネス・プラクティス、2) 日々のマインドフルネス経験の共有化と質疑応答、3) 効果機序の説明、4) プラクティスの指導と実践、5) 質疑応答、そして6) 次回までの課題の説明、の順番で実施した。第1、2回目で紹介した呼吸による瞑想法をMPJSW実施期間中の日課とし、加えて各回で紹介した新たなプラクティスを次回までに毎日実践することが求められた。日々の練習結果は、日誌代わりの記録用紙に書き留めてもらった。日課継続の補助策として、筆者から参加者に「今、この瞬間への気づき」を促す電子メールを毎日1回送信した。さらに、MPJSWで取り上げられるプラクティスの補助用音声ガイドを作成し、ホームページ上からダウンロードの上、活用してもらう体制を整えた。

表1 MPJSWの全体像

各回プラクティス	講義	課題
1 3分間呼吸空間法	<ul style="list-style-type: none"> ・マインドフルネスとは ・Doingモード・Beingモード ・効果機序 	<ul style="list-style-type: none"> ・音声ガイドによる5分の呼吸瞑想 ・マインドフルネス記録
2 呼吸瞑想	<ul style="list-style-type: none"> ・なぜ呼吸なのか ・アンカーとしての呼吸 ・マインド・ワンダリングとは 	<ul style="list-style-type: none"> ・音声ガイドによる15分の呼吸瞑想 ・マインドフルネス記録
3 歩行瞑想 常におけるマインドフルネス	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行瞑想とは ・歩行を含む日常の行為を用いたマインドフルネスの練習法 ・マインドフルネスへの誤解 	<ul style="list-style-type: none"> ・音声ガイドによる15分の呼吸瞑想 ・1日1回の歩行瞑想 ・マインドフルネス記録
4 ボディスキャン	<ul style="list-style-type: none"> ・マインドフルネスと臨床 ・身体感覚を通じた共鳴とは ・痛みとマインドフルネス 	<ul style="list-style-type: none"> ・音声ガイドによるボディスキャン ・マインドフルネス記録
5 慈悲瞑想・振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・コンパッションとは ・セルフ・コンパッションとは ・全体の振り返り 	<ul style="list-style-type: none"> ・音声ガイドによる慈しみの瞑想 ・呼吸瞑想、ボディスキャン、歩行瞑想のいずれかを毎日続けていく

MPJSWの実施場所は、交通の便のいいA市勤労会館研修室を毎回使用した。参加率を高めるため、同じ内容を木曜日19時から21時及び土曜日18時から20時の2つの時間枠で実施し、各自仕事等の都合に合わせて曜日を選択できるように工夫した。また、やむを得ず参加できない場合、その参加者に欠席した回の配布資料と内容、そして紹介したプラクティス方法を電子メールで伝達し、必要に応じて電話にてフォローアップした。

データ収集法：MPJSW終了から1ヶ月後を目処に、参加者とアポイントメントをとり、半構造化面接による1対1の直接インタビューを実施した。インタビューアーは筆者が務めている。インタビューは、A市勤労会館、公民館、地域交流センター等のプライバシーが確保できる参加しやすい部屋が選ばれ、参加者の都合に合わせて時間が設定された。インタビューでは、MPJSWによる参加者の主観的変容を幅広い視点から聴き入った。本研究目的に即した質問は、クライアントとの接し方、距離のとり方、相互作用の実際、クライアントに対する印象やイメージ、そして援助プランや援助方法の判断の仕方などに関連するもので、できるかぎり参加者の主観的な内省を遮らないように傾聴することを心がけた。研究目的を踏

まえ、参加者の語った内容とMPJSWの受講経験との関連性が明らかになるように、明確化や要約などのコミュニケーション・スキルを活用した。さらにインタビューアーの恣意的な誘導を回避するため、参加者の主観的な語りを得られた際、できるかぎりその背景や根拠となる客観的な事実やエピソードを確認するように努めた。さらにインタビューアーの担当するクライアントの反応や変化も掘り下げ、二者間の相互作用の観点から援助関係へのマインドフルネスのインパクトが浮き彫りになるようにインタビューを進めた。インタビュー内容は、参加者の同意にもとづき録音され、逐語録化された。

データ分析法：逐語録化したテキストの分析は、佐藤(2008a; 2008b)による質的データ分析法を軸に、質的データ分析(QDA)ソフトウェアMAXQDA ver. 12.2.を用いて展開された。この分析法は、複数の質的データ分析法の周到なレビューからコーディング・システムの共通性を見だし、分析者の恣意性を可能なかぎり排除するデータ密着型のコーディング・プロセスを明示している。そのため、ソーシャルワーカーの語りを文脈から切片化せずに行為やその意味を読み取り、ソーシャルワーカーの主観的変容とマインド

フルネスの力動的な影響を描こうとする本研究の目的に合致した方法であると判断し、採用した。

具体的な手順は以下の7段階から成る。それらは、1) メモの作成：インタビュー逐語録の読み込みによる内容把握とメモの挿入、2) オープン・コーディング：文書セグメントの割り出しと定性的コードの記述、3) 焦点化コーディング①：ホワイトボードを使ったオープン・コーディングによる定性的コードとメモ全体の描写から概念的カテゴリー候補の抽出、4) 焦点化コーディング②：演繹のパラダイムから既存の理論的枠組み及び研究知見と概念カテゴリーの候補との照合による絞り込み、5) 焦点化コーディング③：MAXQDAコード・マトリックス機能を用いた複数による分厚い語りによる中核概念の抽出、6) 焦点化コーディング④：概念カテゴリーとオリジナル・データとの照合を通じた内容吟味から概念カテゴリーのツリー構造の確定、そして7) 継続的比較法：概念カテゴリーと文書セグメント間、その文書セグメントとオリジナル・データ間、概念カテゴリー間の比較による概念カテゴリーの関係性のあぶり出し、として表される。このうち、第3段階以外は、MAXQDA上で分析が行われた。

焦点化コーディングでは、参加者のMPJSW経験から得られた変化の構造（いつ、どこで、なぜ）、プロセス（どのように）、そして結果（どうなったか）という3視点（佐藤，2008a: 108-109）を携え、概念カテゴリーの生成を行った。

調査者の立場：今回の研究では、筆者はMPJSWのファシリテーターとインタビューアーの2つの役割を担った。マインドフルネス推進者の立場とデータ収集者の立場が混在することになり、インタビューではマインドフルネスに対する肯定的な語りを誘導しかねない状況が予測された。現段階では、日本においてマインドフルネスの経験者及び指導者は限られており、また、マインドフルネスの実践経験のないインタビューアーによる深いインタビューは難しいと判断し、筆者が二重の役割を担うことにした。デメリットが存在する一方、

MPJSWで培われた筆者と参加者間の信頼関係は、深いインタビューへの土台になると考えられた。二重役割の負の影響を回避するため、インタビュー開始時に、本研究は萌芽的研究であり、今後の発展のためにネガティブな経験も含めた率直な語りを求めている点を強調した。そして、参加者の語る内容について、常にその逆となる経験の有無も聴きながら、インタビューアーのバイアスを低減するように努めた。

倫理的配慮：本研究は、関西学院大学「人を対象とする行動学系研究倫理委員会」の承認を得て実施された（申請番号：201611）。遵守項目を明記した依頼書がMPJSW及び直接インタビュー開始時に配布され、同意書に署名したソーシャルワーカーを研究対象とした。項目は、1) 研究目的の共有とインフォームド・コンセント、2) MPJSW及び直接インタビューへの参加・協力、中断、中止の任意性、3) プライバシー及び個人情報保護と守秘義務の徹底、4) 記録用紙、録音データ、逐語録などの管理の徹底、そして5) 参加者の同意にもとづく結果の提示と公表、という5点である。なお、呼吸など身体感覚への気づきがMPJSWに盛り込まれるため、安全面で万全を期すため、リクルート時点で定期的な医療機関の受診者は参加対象にならない旨を明示し、事前相談用の連絡先も併せて伝達した。

5. 結果

5.1. 参加者及びインタビュー

MPJSWは、2016年6月から7月にかけて実施された。第1回目には、ソーシャルワーカー計25名がMPJSWに参加した。最終的な参加率は、5回すべての参加者は20名（80%）、4回は2名（8%）、3回以下は3名（12%）であった。4回参加の2名は、欠席した講座内容をフォローし、プラクティスも継続していたことを考慮してインタビュー対象者とした。3回以下の参加者は、インタビュー対象者から除外した。除外された3名

は、いずれも仕事の都合等でMPJSWへの参加が困難となった。4回以上の参加者計22名のうちインタビューの日時調整の結果、最終的には計20名(全回参加18名、4回参加2名)に対してインタビューが行われた。

20名の平均年齢は45.5歳(SD=5.5)、女性14名(70%)、男性6名(30%)であった。専門職としての平均就業年数は14.44年(SD=7.7)、全員社会福祉士取得者で3名(15%)は精神保健福祉士、4名(20%)は介護支援専門員、2名(10%)は保育士を併せ持っていた。参加者の専門領域は以下の通りである：精神障害を含む障害者福祉7

名(35%)、高齢者福祉5名(25%)、独立型社会福祉事務所3名(15%)、地域福祉2名(10%)、公的扶助2名(10%)、医療福祉1名(5%) (表2参照)。

インタビューは、MPJSW終了後1ヶ月を目処に、2016年8月から9月上旬にかけて実施された。20名それぞれ1対1の直接インタビューが1回実施され、時間は一人65分から145分、平均95分の面談となった。

5.2. 分析結果

前述した質的分析は、MPJSW参加経緯が及ぼす援助関係への影響を分析ポイントとして、最終的に5つの概念カテゴリーを抽出した。それぞれ『身体感覚を用いた今・ここへの注意シフト』『迫り来る危機課題からの意図的なスペースの創出』『柔軟な注意制御に伴うクライアントへの気づきの深化』『自分への許しから生まれる不動感』そして『ルーティンに風穴が開くような新たな援助観』として表される。下位概念も含め、生成されたカテゴリーは表3としてまとめられる(表3参照)。以下、各概念カテゴリーの定義と内容、そして下位概念について、ソーシャルワーカーの語りとともに描写していく。なお、文中の語り手の氏名は、すべて仮名として描写している。

5.2.1. 身体感覚を用いた今・ここへの注意シフト 最初の概念カテゴリーとして、マインドフルネ

表2 参加者の属性

変数	(total n=20)	n (%)
性別	男性	6 (30%)
	女性	14 (70%)
資格	社会福祉士のみ	11 (55%)
	社会福祉士&介護支援専門員	4 (20%)
	社会福祉士&精神保健福祉士	3 (15%)
	社会福祉士&保育士	2 (10%)
分野	障害者福祉(精神障害を含む)	7 (35%)
	高齢者福祉	5 (25%)
	独立型社会福祉事務所	3 (15%)
	地域福祉	2 (10%)
	公的扶助	2 (10%)
	医療福祉	1 (5%)
		年数 (n=20)
年齢	45.55 (SD=5.5)	
就業年数	14.44 (SD=7.7)	

表3 生成された概念カテゴリーと下位概念

分析ポイント	概念カテゴリー	下位概念
マインドフルネス経験がソーシャルワーク援助関係に及ぼす影響	・身体感覚を用いた今・ここへの注意シフト	・呼吸を用いた今・ここへの注意シフト ・呼吸以外の感覚を用いた今・ここへの注意シフト
	・迫り来る危機課題からの意図的なスペースの創出	・葛藤・対決場面での感情制御 ・ケースロードによる重圧の分散化
	・柔軟な注意制御に伴うクライアントへの気づきの深化	・注意焦点化による非言語メッセージの読み解き ・注意開放化による繊細な生活状況への気づき ・“そのままでもいいよ”
	・自分への許しから生まれる不動感	・慈しみの感受による自己の受容
	・ルーティンに風穴が開くような新たな援助観	・援助の選択肢のポップアップ感 ・身体感覚から派生する融合感

スの経験によってもたらされた参加者の援助実践場面における今、この瞬間への気づきの増幅を『身体感覚を用いた今・ここへの注意シフト』として表した。この概念カテゴリーは、「援助場面における身体感覚を起点（アンカー）とした意図的な今、この瞬間、この場への注意の引き戻し」として定義される。参加者がクライアントとの面談や関係機関との調整場面において注意が逸れたことに気づき、再び注意を「今」に戻す方法は、呼吸を使う方法と視覚や聴覚などの感覚を使う方法に大別された。それぞれ、「呼吸を用いた今・ここへの注意シフト」と「呼吸以外の感覚を用いた今・ここへの注意シフト」という下位概念から、より深い描写が得られた。

ソーシャルワーカーにとって、クライアントとの面談中に傾聴が難しくなる要因として、「クライアントの問題に含まれる危機状況へのとらわれ」「クライアントの非自発的態度に対する苛立ち」「活用できる社会資源の乏しさへの焦り」「クライアントの否定的な感情反応への防衛」「既存の介入レパトリーへの固執」「他のクライアントとの共通性の探索」などの定性的コードが抽出された。

これら傾聴の阻害要因から「呼吸を用いた今・ここへの注意シフト」を表す実例として、面接中に呼吸瞑想のメソッドを応用するようになった精神障害者の就労支援に従事する矢代伸二氏（仮名・30代）の経験を挙げる事ができる。矢代氏は、「変わらず仕事を真剣にやっているんだけど、でも（講座を受ける前と）今の大きな違いというのは呼吸なのかな」（括弧内は筆者加筆）と話す。彼は、就労継続が果たせないという精神障害を患うクライアントとの面接場面を次のように語った。

ずっとよく集中して話を聞いているんだけど、何か自分がいなくなってるっていうか、ちょっと抽象的になっちゃうんですけど、どうしたいのか分からなくなるのと、話を聞いて

ても聞いてないような感じになるんですよね、真剣に聞いていると、何かその人が風景になってきたりとか、それでそうになると、呼吸に気持ちを向けると、少し生身の人に見えてくるとか、そういうのは感じます。風景が人に見えてくる、戻ってくるというか。

同じく障害者就労支援のソーシャルワーカー、林野京子氏（仮名・30代）は、日中、数ケースに及ぶ面接をこなした後、ある障害者家族のクレーム対応に迫られた場面で、呼吸への気づきによる「今」への回帰を果たしていた。

息が吐けない、吸えないってこんなにしんどいのかと思って、この研修に参加したんですけど、身体がすごく固くなっていることに気づくようになって、最近面談がとても楽になりました。気負い感とか、あと呼吸の仕方というんでしょうか、自分はそのまますっと呼吸しといたらよくなって、力を入れてしゃべらなくてもいいというか気づきというか。（…中略…）やっぱり呼吸がうまいことってなかったし、力が入り過ぎてたせいやっていうのを思いまして、15分呼吸瞑想の（音声ガイドの）方に「呼吸は錨です」っていう、言葉ありますね。だから、どこでも呼吸で今に戻ってこれるっていうのがすごい腑に落ちて、なるほどと。（括弧内は筆者加筆）

「呼吸以外の感覚を用いた今・ここへの注意シフト」もMPJSW後に参加者によって実践に取り入れられ、種々の工夫が報告された。それらは視覚、触覚、そして聴覚などを使って援助場面における今、この瞬間への注意の引き戻しをするようになったソーシャルワーカーの試行錯誤であり、下位概念として抽出された。「机上にある書類中の文字の形そのものを見る」「面談前に鏡で自分の姿を写す」「椅子と接している皮膚感覚に意識を向ける」「自分の発する言葉の一言一言に

注意を払う」「面談に向けて椅子を引く際の音に気づく」など、感覚を起点にした意図的な今、この瞬間への回帰の方法は、参加者各自の就業状況に合わせようとする工夫として定性コードの中に散りばめられていった。

地域福祉機関に勤める吉岡真也氏（仮名・50代）は、弁護士も交えた危機対処のための面接場面において、主に触感を使った気づきによって感情の調整を果たしたエピソードを話してくれた。吉岡氏は、今、この時の身体感覚に意識を向けることで冷静な対応が可能になることを実感したという。

何かその間も、ちょうどエアコンが前にあるんでエアコンがこっちから当たってるなとか、座る位置が変わったら今日こう感じるなとか、そういうあれとか、手を膝に置いているんでその感覚、お尻、足っていうまた呼吸でしてるので、そういう身体に意識は向けることはあってもほとんど冷静でとらわれてないのが結構不思議ですね。

これら語りの分析結果から、マインドフルネスの継続は、今、ここの臨床場面においても呼吸や身体感覚をホームベースのように位置づけ、漂う思考から注意を再び臨床に焦点化するソーシャルワーカーの潜在的な能力の涵養につながる可能性が示唆された。また、林野氏や吉岡氏の経験にもあるように、「今」への回帰は、気負いや緊張の緩衝に作用することも示唆された。

5.2.2. 迫り来る危機課題からの意図的なスペースの創出

援助場面において、呼吸や身体感覚を用いて今、この瞬間に注意を向けていく営みは、自動的に生じる身体反応、反芻思考、そして情動に支配されず、一旦立ち止まるような心理的スペースを生む。マインドフルネスの耕しによるとらわれからの解放と負担感の軽減は、参加者の分厚い語り

によって言葉に置き換えられていった。クライアントの差し迫った生活課題に直面し、心身が揺さぶられる場面でマインドフルネスを活用する。そうすることで、折り重なる困難ケースの負担感から心理的な距離をとるソーシャルワーカーの姿が浮かび上がった。

抽出された2番目の概念カテゴリー『迫り来る危機課題からの意図的なスペースの創出』は、「ソーシャルワーカーがクライアントの生活支援における危機的課題に直面することで自動的に湧き起こる心身反応に意図的な気づきを向け、過剰なとらわれから解放されることで生まれるソーシャルワーカー自身の心理的な余裕」と定義される。この余裕は、「葛藤・対決場面での感情制御」と「ケースロード (caseload) による重圧の分散化」という2つの下位概念から読み解くことができた。

MPJSW 講座中、頭の中で漂流する雑念がいかにも多様で絶え間ないものか気づくこと、また、それらの制御は不可能であることを実体験できる種々のワークが提供された。ワークを通じて、参加者の多くから「当たり前のことなのにあらためて雑念にとられる自分の姿に驚いた」という感想が述べられている。

この気づきを危機場面で応用し、緊張が高まる中で心のスペースを築く行為を「葛藤・対決場面での感情制御」として表した。西村良子氏（仮名・50代）は、独立型社会福祉事務所を運営し、精神障害者の後見人として支援活動を展開している。ある日、統合失調症を患う担当クライアント宅から水漏れが生じ、西村氏は階下の住人によるクレーム処理のために訪問した。その際、「葛藤・対決場面での感情制御」がもたらした対応の変化を、西村氏は以下のように語ってくれた。

（クライアントの）尊厳というか、魂ってというか、それを見ないってなったときに、すごく何がなんでも闘ってしまう傾向にあったんです。自分でもそれには気がついていて、

今回は「何とか上手にちゃんと説明をして代弁を……」っていうふうに思って、それで、10分ぐらい早めに出て行って駐車場で呼吸瞑想やって、(…中略…) これまでは、最初はわーって自動的に「それはこうですよ、あなたも同じように言われたらこうじゃないですか」とかって、闘ってしまったんですけど。この時は、「私も自分の家だったらもちろん嫌だし、汚水が流れるっていうことはとても嫌なことだと思う」っていう、やっぱ相手も、きれいな言葉で言えば、相手の気持ちも承認するっていうのが、落ち着いてできたんです。(括弧内は筆者加筆)

呼吸瞑想によって今、ここに意識を向けることで、湧き起こる相手への怒りに自動操縦のごとく反応せず、自らの好戦的な姿勢を緩和させ、相手の心情への思いやりと共感から問題解決への糸口を見いだそうとした西村氏の姿がこの語りから読み取れる。この後、住人は声を荒げることなく冷静な口調でやりとりをし、最後は一階の玄関まで西村氏を見送るために降りてきたという。「まったく初めてのことで驚きました」と西村氏は微笑みながら語ってくれた。

生活保護担当ソーシャルワーカーの山科良介氏(仮名・40代)は、窓口で怒号を浴びせる生活保護受給者に対し、MPJSWの経験にもとづいて自分の感情反応に気づき、巻き込まれないために自分を見つめる客観的な視点を確保することで、落ち着いた対応を実現した。

その人が窓口に見えて対応するとき、ちょっと一呼吸置いてからしようかなっていうふうに思って、プレッシャーもそうですし、そういう不安、相手とのいろんなやりとりの中の、うまくいかなかったときの不安みたいなものとかも、やっぱり入り乱れるものがあるので、取りあえず、マインドフルネスをすることで、もう1回ちょっと落ち着かせて、

自分はこれでいこうっていうふうに決めるっていう感じに落ち着くと、揺らがないで話ができるっていうところはありますね。

山科氏の言う「マインドフルネス」とは、呼吸瞑想の実践であり、援助場面で呼吸への気づきを短時間に実践するようになっていた。山科氏の揺るぎのない姿勢により、クライアントは感情を顕わにする機会が減少し、時には笑いを交えた会話が続くようになったという。そして、両者のやりとりは、まわりの職員から驚きの目で見られるようになっていた。

西村氏、山科氏の二人が経験した対決場面だけにとどまらない。「自殺をほのめかすクライアントとの面談場面」「高齢者虐待の疑いがある家庭への虐待調査を目的とした訪問」「発達障害をもつ家族の雇用調整を強要しようとするクライアント家族」「介護認定へのクレームを訴えるクライアント家族」、そして「嫌悪や怒りをぶつける認知症のクライアントとの意思疎通場面」などの葛藤場面で、呼吸瞑想やボディ・スキンの応用によって自動操縦に陥らず、意図的な感情の統御を実現させた参加者の経験が、定性的コードとして浮かび上がった。

マインドフルネスによってもたらされる危機課題や葛藤状況のとらわれからの解放は、ソーシャルワーカーの過重な担当ケース数による負担感を分散させ、一つひとつのケースへの集中力を育てていく。この負担感の軽減は「ケースロードによる重圧の分散化」という下位概念として表された。ケースそのものに対する視点の転換、すなわち「担当ケース全体の中の1ケース」ではなく、「1ケースごとの積み重ねとしての担当ケース」という意識の変化が複数の参加者から語られた。それらは、「今に注意が向くと他のケースの深刻さがちょっと和らぐ感じ」(40代女性・高齢者福祉)、「入院した人とかいるし、他が気になるんですけど、前よりも目の前のケースに意識が向くような気がします」(30代男性・障害者福祉)、「怒鳴られたり

とかすると引きずるし、もう一杯いっぱいな感じで疲れるんですけど、(マインドフルネスで)少し楽観的になって今の仕事にいつてるかな(30代女性・精神保健福祉：括弧内は筆者挿入)といった参加者の言葉に表れていた。

後見人支援センターのソーシャルワーカー、貝谷哲也氏(仮名・30代)は、数十に及ぶ担当ケースの多さと深刻さに慢性的な重圧感を抱いていた。マインドフルネスのプラクティスを継続する中で、1ケースごとに「リセットされるような感じがして」と語り、ケースの負担感が分散される心情を次のように述べている。

本当に重たい話とか、どろどろした内容とか、お金が全然なくて、精神障害で暴れてて、そういう方に後見をつけてとか、話しても全然通用しない人、結構そういう……。しんどくなってくるんですね、本当は、それがどんどんどんどん日常的に、何でしょう、ほんと入り続けたりとか、複数を一緒にかかわったりとか、それが結構しんどくなってきてたんですけど。今は、マインドフルしてから精神的な切り替えができたとか、ケースに関しても、例えば10件ぐらいつと動いているケース一緒にやっても、一個一個、個別で分けれるようになったり、リセットされるような。何か、一個の相談聞いているときに、もう一個の相談の対応でどうしようかなっていうようなことが頭に浮かぶことは、もうなくなったりとか。

常に危機が予想されるにもかかわらず、意思疎通が必ずしも良好ではないクライアントの姿は、ソーシャルワーカーにとって不安の源となる。その結果、ソーシャルワークは処遇方法の是非をめぐって考えがとめどなく反芻してしまいがちとなる。参加者の担当ケースの負担感や特定のケースへのとらわれが、今、ここでの援助関係に与える影響は、「もう嫌だ、という不快感」「心情的な話

を避ける」「エンドレス状態で先が見えない」「共感できない」「結論ありきになる」「自分が道具みたい」といった定性的コードで表現された。マインドフルネスは、重いケースロードを背負うソーシャルワーカーにとって、ケースの負担感にとらわれ過ぎず、援助関係における冷静さや豊富な気づきを再獲得するきっかけになり得ることがうかがえた。

5.2.3. 柔軟な注意制御に伴うクライアントへの気づきの深化

第3の概念カテゴリーは、ソーシャルワーカーの『柔軟な注意制御に伴うクライアントへの気づきの深化』として生成され、「クライアント及び周辺情報に対して焦点化したり俯瞰したりできるソーシャルワーカーの注意力の高まり」と定義された。このカテゴリーは、「注意焦点化による非言語メッセージの読み解き」と「注意開放化による繊細な生活状況への気づき」の2つの下位概念に分類することでより深く理解することができた。「注意焦点化による非言語メッセージの読み解き」は、ソーシャルワーカーの注意力が焦点化し、クライアントや関係者の非言語的メッセージへの気づきが繊細かつ鋭敏になったことへの気づきを表す。「注意開放化による繊細な生活状況への気づき」は、ソーシャルワーカーのクライアントの微細な変化や周辺情報への注意力がオープンに広がり、広範で多次元の情報をとらえられるようになったことへのソーシャルワーカーの気づきである。

インタビューでは、「家庭訪問のときに風景が変わるように感じられる」(40代女性・高齢者福祉)、「クライアントの顔を見る回数が増えた」(40代女性・地域福祉)、「クライアントの言葉の裏にある本音の部分が見えるようで気にかけるようになった」(30代女性・障害者福祉)など、MPJSW後に援助場面におけるクライアントへの観察力や問題に対する洞察力に変化を感受する参加者の語りが得られた。

身体障害者の生活支援に携わるソーシャルワーカー、原田美恵氏（仮名・30代）は、高齢者福祉から障害福祉領域に仕事が変わって1年、「身体障害者との援助関係がうまくいくよう、試行錯誤の毎日だった」と振り返る。MPJSWに参加し、クライアントとの面接場面で、「注意焦点化による非言語メッセージの読み解き」とそのメタファーへの洞察が深まったことへの気づきを語ってくれた。

今、事故で半身不随になった人を担当していて、何でもできます、できますって言われるんですけど、多分私やから「できる」って言って、違う人には多分できない自分を見せてるんじゃないかなとか、そういうことを気づいたりとか、ですね。本当に簡単なところで言うと、私に言うことと、その家族さんに実際に言ってることとかが多分違うんやろうなと気づくようになって、（…中略…）顔、表情を見れるようになって、もしかしたら、ちょっと私の前ではいい格好されてるんじゃないかっていうのを気づくようになりました。（括弧内は筆者加筆）

原田氏は、言葉と心情のギャップに対する洞察を通じて、「クライアントの言われたことを必死で聞いていた」という姿勢から「一歩引く距離感を大切にするようになった」と述べる。その後、このクライアントは自分の日記を面接で見せるようになり、「信頼されるようになったのかな」と原田氏は述懐している。

後見人支援センターの貝谷氏も、「クライアントの笑顔に気がつくようになった」と安堵感を醸し出しながらインタビューに応じてくれた。彼は、ここ何年かクライアントの表情に注意が向かず、「ルーティンのように仕事をさばっていた」と回顧する。面接場面でクライアントの笑顔に気がつくようになった喜びを貝谷氏は以下のように話した。

最近ちょっと、クライアントと話してるときとかでも、結構笑顔になることも向こうにありますね。あるってというか、何か昔の話をするときがあったり、こちらの話したことに笑ってくれたりとか。今まで、あんまりクライアントが笑ったイメージなかったんで。たまには笑ってたんでしょけど、多分それを自分が、笑ってるっていうのを意識したりとか、うれしいと思ったことはなかったんでね。（…中略…）気づきですよ。今まで笑ってたと思うんですけど。クライアントの笑顔っていうのをすごく最近意識します。笑ってくれてるってことは、すごく彼は喜んでるってことですよ。まあいえばこっちに何か心を許してくれてるという。それを支援の中でできてるっていうことが、すごくいいことって。これはうれしいこと。今まで、そういうことを忘れてたっていうか。（括弧内は筆者加筆）

貝谷氏の内なる喜びは、面接における余裕となってクライアントとの会話の広がりを生み、「これまで知らなかったことをいっぱい話してくれるようになりました」とクライアントの変化をはにかみながら報告してくれた。

生活保護ワーカーの北川和正氏（仮名・30代）は、クライアント宅への家庭訪問時、「注意開放化による繊細な生活状況への気づき」に関連する主観的な変化を切々と語った。公的扶助領域では、生活保護受給者へのリーチアウトが必須となる。家庭訪問は、時に劣悪な生活環境やクライアントの敵意に向き合うことを余儀なくされ、ソーシャルワーカーに緊張と負担感を強いる活動となる。MPJSWをきっかけにマインドフルネスを日常に取り入れ、継続的なプラクティスを行う北川氏は、家庭訪問に対する主観的なとらえ方に変化が生じていることを実感していた。

規定数をこなすために来てるっていう訪問ではなくて、本当に安否確認のつもりで行く

ようになって、その話の中でも、話題が明るくなれるというのがありますし、気のせいかもしれないですけど、これ言わなあかんかったなっていうことを思い出す頻度が増えるとか、視野が広がるからか、例えば、寝たきりのおばあちゃんが、いつも寝てたのに、椅子に座ってるのに気づけると「あ、今日は座っておられますね」って言うと、家族さんは「そうなのよ、葉替えて安定し出したのよ」って言われて、安定してると「そういえばタクシーの移送費、最近出てないですね」って言ったら「そうなの、安定してるから、おばあちゃんは病院行かずに私だけ行ってんのよ」っていうことで「あ、分かりました」って、すべてがつながるといふか、だから、足が向くようになるんですね。

北川氏は、マインドフルネスを意識すると一軒一軒の訪問で見えてくるものが新鮮に映るようになり、クライアントとの新たな交流が進展していくことを実感するようになっていた。

5.2.4. 自分への許しから生まれる不動感

分析から生成された第4の概念カテゴリー『自分への許しから生まれる不動感』は、「マインドフルネスの継続により、ソーシャルワーカー自身へのいたわりや許しの気持ちが涵養されることで生まれる自信と揺るぎない態度」と定義された。マインドフルネス瞑想に共通する心身反応へのあがままの気づきと手放しの繰り返しは、自己認識を深め、他者とのオープンなかわりを促す(Germer, 2013; Smalley & Winston, 2010)。マインドフルネスを積み重ねていく経験は、ソーシャルワーカーにとって自分自身を追い詰めるのではなく、むしろ受容していく気持ちを深める。そして、自分への許しの芽生えは、ソーシャルワーカーの援助場面における正直でオープンなクライアントとのかかわり方を生み出す潜在的なエネルギーになり得ることを読み取ることができた。

この概念カテゴリーは、コーディング過程から「そのままでもいいよ」と「慈しみの感受による自己の受容」という2つの下位概念に分類された。「そのままでもいいよ」はインビボー・コーディングによって生まれた下位概念である。ソーシャルワーカーが援助関係において抱く思考、感情、身体感覚をありのまま受容し、自分への許しの性情がマインドフルネス経験から生じる様子を表す。「慈しみの感受による自己の受容」は、慈しみの瞑想の経験によって生じる自己の受容感が援助関係に与えた影響を示す。

MPJSW受講後、自分へのいたわり、包容感、許し、そして信頼感など、自分を大切にしたい思いが生まれてきたと感じるソーシャルワーカーの語りは、以下のように表わされる。「受講前は自分に厳しかったけど、やれないことではなくて、やれたことを意識するようになって、そう、自分を許すようになった」(40代・高齢者福祉)、「前任者とは違って、私は私のやり方でやろうというように思えるようになった」(40代・高齢者福祉)、「今、いらいらしているとか、不安だろうなとかいう気持ちは気づきやすくなって、それでいいのだと、自分に大丈夫って言うようになって」(60代・独立型社会福祉事務所)、「自分の罪悪感がなくなるっていいか。そうしたら嫌いじゃないけど、苦手やなって思ったり、そういう人に対しては、ちょっと落ち着くからなのかもしれないですけど、あんまり嫌いじゃなくなってきた」(30代・障害者福祉)、「前の職場では、何か逆に私自身を追い詰めて、良い結果を生まなかったん違うかなって考えるようになって」(40代・障害者福祉)。

これら自分の受容感は、マインドフルネスのプラクティスに共通する「思考や感情のさまよいとアンカーへの意識の回帰」を繰り返すことで、さまざま自分に対するいい・悪いといった判断が緩み、いつでも意識を自分のものとして取り戻すことができるという安心感が芽生えたことに由来している。

例えば、主任ケアマネジャーを担う木下真弓氏（仮名・40代）は、呼吸瞑想そのものが自分を許せる気持ちにつながる実感を「“そのままでもいいよ”」という言葉で表現してくれた。呼吸への集中と雑念の繰り返しは、「いつでも修復できる」という許しに近い感覚を感受することにつながるという。その結果、仕事への楽観性を得ることができているという感想を述べている。

呼吸への注意が途切れてよそにいつてしまっても、また呼吸に戻ればいいから。さまよっていいんだっていうか、もう、そのままでもいいよ、っていう。なんというか、（マインドフルネスを）やっているうちに少しやけど楽観的になれるっていうか、だめでもいいかというか。うまくいかなくてもまた戻れるというか。だから楽観的というか、（自分が）別に不完全でもいいか、という意識が出てくるのかな。（括弧内は筆者加筆）

独立型社会福祉事務所を切り盛りする西村氏は、マインドフルネスのプラクティスを高齢者クライアントの危機の渦中で実践することで自分、そしてクライアントをありのまま受容していく経験を語ってくれた。これまでの高齢者との信頼関係を基盤に、自分を許し、信じ、その瞬間の自分の直感を受け入れ、高齢者とともに呼吸する決断は、マインドフルネスによって耕された「自分への信頼によるもの」と西村氏は語る。「マインドフルネスやってて、なんか自分にそれでいいよ、って言ってくれている感じがして」と言う。

ある日、西村氏は、後見人となっている特別養護老人ホーム入所中の高齢者が興奮して手がつけられないことを理由に、施設スタッフから来所の要請を受けた。興奮して喚き立てる高齢者を腕組みしながら見下ろす施設職員二人の高圧的な態度に、西村氏は高齢者の尊厳が冒されていると感じ、怒りを覚えたという。しかし、その瞬間、湧き起こる怒りを呼吸とともに手放し、何も語らず

高齢者の横にしゃがんで手を握り、目を閉じ、自らボディ・スキャンを始めた。「教えてもらった方法とは違うかもしれないけど、自分の中ではかっと穴を開けて、空気を身体の下に流す感じで」と話す。西村氏は、その場で全身の感覚に注意を向けていった。

もうどれくらいだったかも分からないんですけど、すごく長い間のように思えて、1分あるかないかかもしれないんですけど、その方、すごく落ち着いたんですね。私がかししてるっていう感覚ではなくって、あの方は、私が落ち着いたから落ち着いたのかもしれないんですけど、とにかく落ち着かれたんです。そこで初めて私、余裕ができて「すみません、二人で話させてください」って（職員二人に）言って、落ち着いて「やっぱりこの方ももう年齢的に85歳になられて、高圧的に言われるっていうのに慣れてらっしゃらない生き方を何年もされてたと思うので、今ちょっと二人で話したいと思うんです」って二人に言って、それで、出て行っていただいて。（括弧内は筆者加筆）

職員の不遜ともいえる態度、そして高齢者の興奮状態に直面しても自動操縦的に反応せず、高齢者の手を握り、何も語らずボディ・スキャンをしながらお互いの怒りを呼吸とともに「流そう」とした対応は、「マインドフルネスのおかげ」と西村氏は振り返る。この後、高齢者は涙を流しながらも落ち着いて話すことができ、施設変更など具体的な情報のやりとりが可能になった。マインドフルネスによって耕された自分の受け入れと信頼による不動感が象徴される援助場面となった。

一方、精神障害者支援に従事する森山正子氏（仮名・40代）は、MPJSW終了後も慈しみの瞑想のプラクティスを継続することで、自分をいたわる気持ちを感じとり、自己の受容感の変容が援助関係に与えた影響を語る。森山氏は、「慈しみ

の感受による自己の受容」から共感の本質的な意味を探求するようになったという。

すごく調子が悪かったから今回の慈しみの言葉っていうのをやってみる機会をいただいたんで、それはすごい効果があるっていうのが分かったんでよかったです。落ち着くのと、自分と一緒にいられる感覚ですか。例えば人間関係や援助で利用者とまずくなってても自分と一緒にいられれば、その人とのかわりがうまいくはなかったとしても軸がぶれるのは抑さえられるというか。(…中略…)だから、本当は人それぞれ違うから、共感して同じような経験っていうのは投影してるだけで大誤解かもしれないと思うんです。共感を求めるよりもその場に一緒にいて、聞いてくれたり一緒にいてくれることに対して感謝した方がいいんじゃないかと思ってきたし。利用者さんを含めて今一緒にいてくれる人に感謝できる感覚をもった方がいいんじゃないかっていうふうな気がします。(括弧内は筆者加筆)

森山氏は、自らマインドフルネスを経験することで、依存症患者の内的世界に「近づけたような気がする」と述べる。そして、曖昧になりがちなクライアントとの距離感や境界のあり方について、「自分の立ち位置というか軸というか、それがはっきりするようになったし、自分が自分でいられる感じがあって」と話してくれた。森山氏にとってマインドフルネスとは、自分の受け入れと援助関係における立ち位置の明確化を促し、その結果としてクライアントを含むあらゆる存在への感謝の念を育む営みとなっていた。

慈しみの情性に触れることによる自己受容感とは、「慈しみ(の瞑想)って今もやって、それでなんか初めて前の職場のつらさが自分のせいじゃないという気持ちになれて、その時のまわりの人にも腹が立たないというか」(30代女性・障

害者福祉、括弧内は筆者挿入)、「自分がケースで落ち込んで這い上がるときに、消し去りたい自分も本当の自分らしきものもひっくるめて否定しないで慈しみっていうか、そういうのに役立つと思います」(30代女性・地域福祉)などの語りからも読み取ることができた。

5.2.5. ルーティンに風穴が開くような新たな援助観

生成された最後の概念カテゴリー『ルーティンに風穴が開くような新たな援助観』は、「これまでのルーティン化されたクライアントへの支援のあり方とは異なる新たな支援の軌道と価値観の獲得」と定義される。マインドフルネスの効果機序として、創造性に通じる認知プロセスの再構築が近年議論されるようになった(Tan, 2012)。今回、マインドフルネスがもたらす脱中心化やメタ認知の活性化は、クライアントの問題に対する習慣化されたものの見方や慣れ親しんでいる実践理論の枠組みから一步距離を置き、客観的な立場に身を置くきっかけをソーシャルワーカーに与えていることが分かった。

この概念カテゴリーは、「援助の選択肢のポップアップ感」と「身体感覚から派生する融合感」という2つの下位概念から具体的に説明できる。

「援助の選択肢のポップアップ感」は、意図の有無にかかわらず、直感的に新たな援助の選択肢を感じとるソーシャルワーカーの経験である。「身体感覚から派生する融合感」は、マインドフルネス経験を通じて生まれるクライアントやまわりの万物との認知レベルを超えた身体感覚から生じるつながりの感覚を表す。

「援助の選択肢のポップアップ感」として、インタビューでは、MPJSW受講後、クライアントとの面談やグループ・ワーク場面で新しい選択肢がポップアップしてくる感覚を感受した多くの語りが見つかった。それらは、「これまでクライアントが嘘をついていると分かって腹が立っていたけれど、今は『じゃあ、どうしようか』ということ

に考えが及ぶようになって、落ち着くことができている」(50代・地域福祉)、「デイケアのプログラムをこなすだけだったのが、今、ちょっとどうやったら楽しく過ごせるようになるのか、楽しくなるような場所にしなきゃって気持ちが出てきた」(50代・精神保健福祉)、「ちょっとどうしようかな、今こういう状況やなっていうのを見つめることで、次の対応を考えたりする、気づきが増えましたね」(60代・独立型社会福祉事務所)、「マインドフルネスを取り入れると、これでいこうっていうふうに決めれるというか」(40代・公的扶助)、などの語りから読み取れる。

地域福祉センターであらゆる福祉相談に携わる浜田美香氏(仮名・40代)は、MPJSW受講を機会にマインドフルネスへの熱心な取り組みを継続している。浜田氏は、子どもの自殺念慮への懸念を訴える母親との援助場面で直感した「援助の選択肢のポップアップ感」から、マインドフルネスの効果を実感したという。その時の援助場面を振り返りながら、浜田氏は切々と言葉を紡いでくれた。

お母さんが来られて、娘が自殺するかもしれないっていうので、業務は10時から始まるんですけど、9時に来られて、「どうしたらいいんやろ。どこに行ったらええんやろ」とかっていう感じで言われてたんですけど。大体どこにもつなぐ方法が分からなかったら、多分マインドフルネスを受ける前の私だったらパニックになってるんですけど。でもこの時は、ここにつないでみたらいいのかなとあって、話をずっと聞きながら冷静になってきて、お母さんの思い聞いてると、10分ぐらいで「ああ」って思って。大丈夫って。そこまで私自身がどうしようって思わなくてもいいんだって気づいて。私は適切にこういうところアドバイスをして、こういう機関につないだらいいっておのずと見えてきたんですね。

浜田氏は、「なんでだろう、なんでできたのかな」と話し、この危機対応が生まれたことへの戸惑いを隠さない。一方で、「落ち着きというか、それは確かにマインドフルネスのおかげだし、だから自分にできないこととできることが分かるようになるかも」とも述べ、新たな援助観がマインドフルネスによって得られたと推察している。

一方、急性期病院に勤務する医療ソーシャルワーカー、清野祐子氏(仮名・30代)は、「マインドフルネス瞑想をしているとき、まるで宇宙にいるような感覚になる」と話す。そして、「私たちは確かに生活者に対するミクロなかかわり方をしてるけれども、もっとよりマクロなものが見えるようになったというか。そういう意味では、もっと核心的な価値のところには何か働きかけるようなものが(マインドフルネスには)あるのかなと思います」(括弧内は筆者加筆)と述べ、これまでのルーティンでは得られなかったマインドフルネスを通じての新たな人や万物との融合感の芽生えに気づきが生まれていた。清野氏の語り全体を紐解く中で、この融合感は、認知的な考えや感情レベルによるものではなく、身体感覚を含む直感的なレベルで感受する一体感を示し、もう一つの下位概念である「身体感覚から派生する融合感」を表す体験として抽出された。

私は本当に定員調整とか、退院調整だったり、あるいはお金の話とか、そういう本当に局限できる、すごい限局されたものを一緒に解決するためっていうとこやから。(…中略…)仕事をやる上では多分それで十分なんですけど、(マインドフルネスを)ワークアウトして、これでこの人の対象者理解っていうところではよかったのかな、みたいなのが出てきたりして。でも、それがマインドフルネスによって、さっきの宇宙みたいな話にちょっとつながっていくかもしれないんですけど、この人っていうのをより多面的に見たらどうなんかな、とか。外来でパッと見た

ときにやっぱり、私、人の顔覚えるのあんまり得意じゃないんですけど、あ、この人、この間の、というふうな気づきが出てきてるかなって。(括弧内は筆者加筆)

清野氏は、目まぐるしい業務の中で一人のクライアントに割ける時間が限られる中、マインドフルネスの経験から「仕事をこなすルーティンに風穴が開くような感覚を抱いた」と話す。そしてクライアントに対する気づきの広がり好奇心の高まりから、「ちょっとこのままではあかんかな」と述べるなど、支援への新たな動機づけを見いだすきっかけを得ていた。

公的扶助ワーカー・山科良介氏も「身体感覚から派生する融合感」として、次のような気づきを言葉にしてくれた。ソーシャルワーク援助関係という枠組みを超え、一人の存在としての融合感がマインドフルネスによって感受されていることがうかがえた。山科氏は、これまでの習慣化された仕事の取り組み方や仕事のとらえ方そのものが緩やかに転換するような経験として、「まあ、徐々にではありますが、自分が変わっていく感がありますね」と吐露してくれた。

“うまく言えないんですけど、感覚的なものなんで……。 (…沈黙…) ソーシャルワーカーとしてというのもあるし、一人の人間として生きる価値だったり、自分にとっての、その人にとっての人生の幸せみたいなことを高めていくのに、やりがいだったり、相手を助けることの意味ってありますか。クライアントをなぜ助けてるのかっていうところ、もう言葉を換えれば、慈悲ということになるのかもしれないんですけど、多分、人間がもっている、根本的に助けたいとか、人と人との助け合いっていう、つながっているというか、共にあるというか、そこに(マインドフルネスは)タッチできるような感覚があります。”(括弧内は筆者挿入)

マインドフルネスの耕しによって、クライアントの危機的な訴えへの自動的な反応の抑制につながり、直感的に生まれた選択肢とともに新たな援助観を獲得した浜田氏。近視眼的なクライアントへの視点から可視化できない「つながりの綾」を感覚的に察知できるようになり、クライアントの理解や問題解決に向けて新たな好奇心を得た清野氏。ソーシャルワークの価値にも通じるクライアント中心の意味や融合感といった援助観を感覚レベルで感受した山科氏。マインドフルネスの経験は、習慣化された援助とは異なる新しい援助的なパースペクティブを援助関係に吹き込み、ソーシャルワーク実践への動機づけを活性化する力になり得ることを分析結果から読み取ることができた。

5.3. 結果の総括

MPJSWによるマインドフルネスの耕しは、呼吸を含む『身体感覚を用いた今・ここへの注意シフト』を援助場面にもたらし、その注意シフトに伴ってクライアントから『迫り来る危機課題からの意図的なスペースの創出』が行われていた。その結果、マインドフルネスは葛藤や対立場面に由来する自動操縦的な反応など「とらわれ」から心の余裕を築くとともに、折り重なるケースロードの重圧感を分散化することに役立つことが分析結果から推察できた。

『迫り来る危機課題からの意図的なスペースの創出』、すなわちソーシャルワーク現場では避けられない危機課題や対決場面における心理的なスペースと俯瞰的な視点の確保は、コア・カテゴリーとして以下の3側面に影響を与えることが読み取れた。

最初の側面は『柔軟な注意制御に伴うクライアントへの気づきの深化』として表され、注意の焦点化によるクライアントの非言語メッセージへの敏感さと、注意の開放化によるクライアントの生活状況への繊細な気づきを育てていた。

次に、危機状況での自分へのあるがままの客観

視ととらわれの手放しは、いつでも今に立ち返ってありのままの自分を許容し、慈しみの感受によって自分を受け入れていく中で『自分への許しから生まれる不動感』をソーシャルワーカーに芽生えさせていた。

3つ目の側面として、これまで慣れ親しんだ『ルーティンに風穴が開くような新たな援助観』が生まれ、マインドフルネスは直感的な援助の選択肢が心身からポップアップしてくる体験、そして認知レベルを超えた身体感覚から生まれるまわりとの融合感から、ソーシャルワークの価値、すなわち全人的視野でクライアントと共に支え合う援助観をソーシャルワーカーに目覚めさせる可能性が映し出された。

図1は、「4. 方法」で示した分析過程の第7段階、継続的比較法によって得られた概念カテゴリー

間の関係を表している（図1参照）。元のテキスト・データに立ち返る中、それぞれのカテゴリー間において、相互往復あるいはフィードバック機能を表す語りが見いだされ、結果的に概念間の相互作用が浮き彫りとなる関係図が得られた。

この結果は、「脱中心化によるメタ認知の涵養、それに伴う注意力の向上、そしてとらわれ感からの解放による自己と他者のオープンな受け入れとコンパッションの耕し」という先行研究で整理されたマインドフルネスの基本的な効果機序と対照化させながら、国内のソーシャルワーカーに生まれたマインドフルネスによる変容の一端を初めて質的に浮き彫りにしたという点で、先駆的役割を担う。

ここでは結果の独自性を2点に集約し、整理しておく。第1に、概念カテゴリーである『迫り来

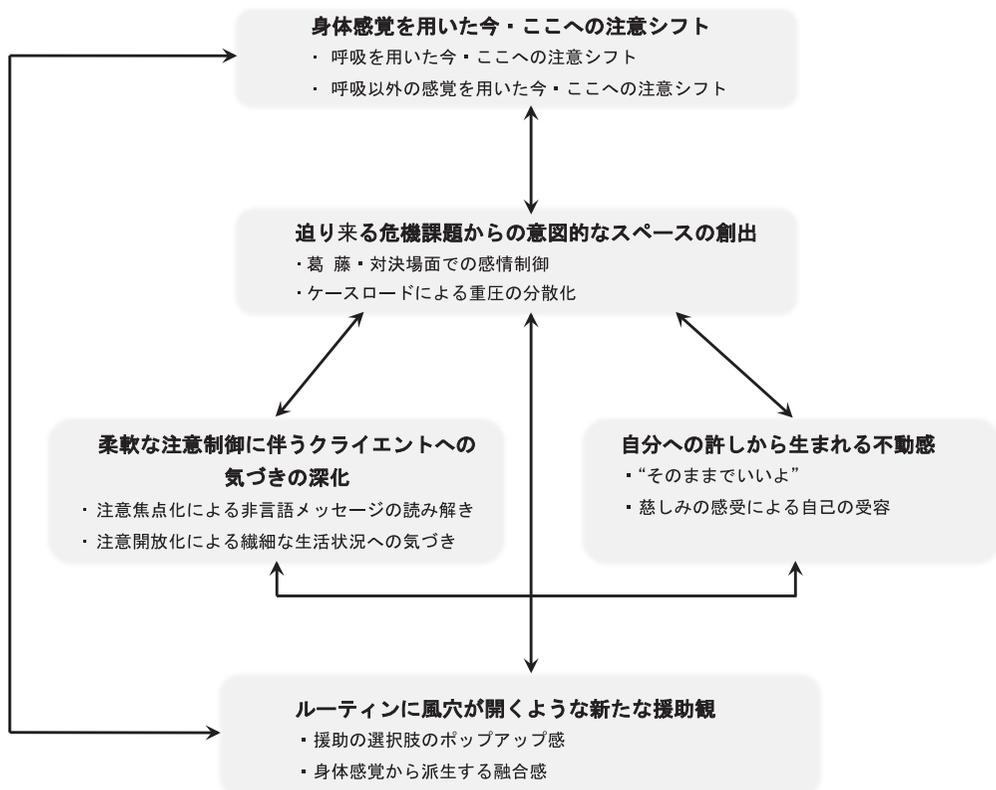


図1 生成された5つの概念カテゴリー間の仮説的關係図

る危機課題からの意図的なスペースの創出』でも描写されたように、ソーシャルワーカーの援助関係を危うくさせ、ストレスにもつながりかねない自動的な思考や感情反応の源泉は、先行研究の臨床心理士や医療従事者のものとは比較できない側面が浮き彫りになった点である。クライアントからの怒号、クレーム、援助への非自発的態度に対応しながら、最終的な解決が見通せない生活支援を積み重ねていく福祉現場の援助関係は、通所主体の臨床とは趣を異にする。今回の結果は、ソーシャルワーク現場の固有性を踏まえたマインドフルネスのあり方を検討するための仮説的な機序になり得る。

第2の独自性として、マインドフルネス経験は、実践理論の参照、視点取得、そして援助プロセスの内省といったソーシャルワーカーの内的作業を認知レベルから身体レベルにまで拡張する具体例を抽出した点が挙げられる。マインドフルネスを深めることで、ソーシャルワーカーは呼吸を含む身体感覚を感受しながらクライアント、そして自分自身への観察力を深め、知識や技術に翻弄されない、自分への許しを伴った揺るがざる援助者の姿を涵養できる可能性が展望できた。

現行の社会福祉教育で語られる援助関係は、前掲のF. P. Biestekによる七原則も含め、共感、非審判的態度、受容などの概念を用い、認知レベルでの理解と実践を促す。認知的な枠組みにとどまらず、援助関係で生じる情緒的、身体的な共鳴への気づきを高め、その波長を含む幅広い回路で対人関係の構築を支えるマインドフルネスは、今回の結果からソーシャルワーク実践場面にも応用できる事例を示すことができた。

6. 考察

6.1. 本研究の限界

本研究は、探索的調査を目的とした意図的標本抽出法による限定されたサンプル、統制群を設定しない調査デザインの採用、ベースラインの未設

定、そして各参加者のMPJSW習熟度と語りとの関係に関する分析の至らなさなどの要因から、研究結果を一般化することはできない。

「4. 方法」で触れた調査者の二重役割（プログラム推進者とインタビュアー）は、インタビューでの慎重な配慮を施したとはいえ、マインドフルネスの効果を肯定的な方向に導こうとするバイアスは少なからず回答に影響している点も考慮して、結果の解釈を行う必要がある。さらに、MPJSW参加者間及び筆者と参加者間の講座を通じての関係性の変化がマインドフルネスの習得や継続に与えた影響を、インタビューにおいてとらえきれていない点も結果を評価する際に考慮しなければならない。

一方で、本研究はマインドフルネスがもたらすソーシャルワーク援助関係への影響に焦点を当てた国内で初めての取り組みであり、20名の語りの分析結果は今後の実践及び研究課題を導き出す役割を有すると判断する。

6.2. 今後の課題

6.2.1. 実践的課題

本研究から浮かび上がる実践的課題として、MPJSWの改訂が挙げられる。MBSRをもとに、現任ソーシャルワーカーにとって体験しやすく負担のかからないように修正して作られたMPJSWを通じて、援助関係をめぐるソーシャルワーカーの実践やパースペクティブに一定の変容が生じていることは研究結果から読み取れた。しかし、インタビュー参加者20名中4名（20%）は、脱中心化によるストレス低減は感じとれたものの、マインドフルネスによる援助関係への影響までは感受していなかった。その理由として、2名は「日々の業務が多忙でマインドフルネスに向き合えなかった」、1名は「マインドフルネスそのものがピンとこなかった」、もう1名は「他の瞑想法を実践していてその違いが分かりづらかった」というものであった。

日常的に一定時間マインドフルネスに費やすこ

との困難さはほぼ全員から報告され、日課として提案された呼吸瞑想も5分以上は難しいという感想が大半を占めた。特に慈しみの瞑想は、その実践が10分ほどになることから、日常に取り入れることが難しかったという感想が複数寄せられた。プラクティスの組み合わせ方や時間短縮など、ソーシャルワーカーの実情に合った工夫を施し、継続的な効果の検証を行っていく必要があるだろう。

MBSRは、1970年代後半にマサチューセッツ大学のペイン・クリニックにて、原因不明の疼痛に苦しむ患者を対象にした通所による疼痛コントロールを目的としたグループ・ワークである。その後改訂がなされてきたが、基本的には症状除去、ストレス低減法のための代替補完医療として定着している。今後、日本のソーシャルワーカーにとってより汎用性が高く、目的に応じた効果が得られるようなマインドフルネス・プログラムの開発が必要となる。今回の調査では、特に援助への非自発的なクライアントへの処遇、クレームに伴う対決、そして危機対応など、二次受傷のリスクの緩和や対決場面において心理的な緩衝材となり得るようなマインドフルネスへの期待が浮き彫りになった。

現在、国内のマインドフルネス指導者は限られており、ソーシャルワーカーの就業状況に見合ったプログラムの開発・実践は容易ではない。MPJSW終了後に多くの参加者から聞かれた「恒常的なマインドフルネスを耕す場の希求」に応えるためには、社会福祉士会、精神保健福祉士会などの現任者団体をはじめ、日本マインドフルネス学会などの学術団体や現場機関との協働が必要となる。

6.2.2. 研究課題

研究結果から、今後の研究課題として以下の6点が導き出された。第1に、調査対象者の拡大である。今回の探索的調査では20名という限定された人数、そして特定領域のソーシャルワーカー

の語りから分析された。今後より多くのソーシャルワーカーに多領域から参加してもらい、マインドフルネスの実践とその援助関係への影響を読み解く探索的調査が求められる。20名の就業年数が平均14年余りであったことを考慮し、経験の浅いソーシャルワーカーや今回の調査では含まれなかった児童福祉、女性福祉、そしてNPO/NGO領域で働くソーシャルワーカーにも対象を広げていくことが考えられる。同時に、各領域における援助関係の固有性を考慮したマインドフルネスの影響と効果の検証が期待される。

第2に、マインドフルネス・プログラムの参加者間、そしてファシリテーターと参加者間の関係の質をとらえ、参加者のマインドフルネスへの取り組みや効果への影響を浮き彫りにする研究である。ファシリテーター自身の十分なマインドフルネス習熟度は、MBSRやMBCTにおいて必須とされている(大谷, 2014; Segal et al., 2002)。一方、マインドフルネス・プログラム中に生じる種々の関係性がマインドフルネス効果に及ぼす側面をとらえた研究は管見の限り見当たらず、研究の必要性が指摘されている(大谷, 2014)。アシスタントの配置による客観的なグループ内の相互作用分析や参加者によるファシリテーターの能力評価を可能にする標準化尺度の開発など、プログラムの質をとらえた研究は、今後ソーシャルワーカー及びソーシャルワーク機関におけるマインドフルネス推進のあり方に具体的な示唆を与えることができるであろう。

第3に、時系列調査デザインによる研究の継続である。今回のソーシャルワーク援助関係へのマインドフルネスの影響は、MPJSW受講後1ヶ月の振り返りによって探索された。今後、より長期的な視点からマインドフルネスの持続と援助関係の変容をとらえ、フォローアップ方法とその必要期間を明らかにする調査が求められる。MBSR研究では、マインドフルネスの持続的な効果が実証される傾向にあるが(Khoury et al., 2015)、マインドフルネスの習慣化に至らない人の特性や生

活環境については十分に検討されていない。時系列を考慮した調査から持続可能なマインドフルネスの支えとソーシャルワーク援助関係の変容過程を追跡していく研究は、先駆的な意義がある。

第4として、ソーシャルワーカーの働く組織的要因とマインドフルネス実践との関連性を考慮したデザインにもとづく研究の推進である。近年、ランダム化比較試験にもとづく知的障害者授産施設職員を対象とした8週間のマインドフルネス・プログラム導入による費用対効果や離職率の低減効果などを明らかにした研究が報告されるようになった (Singh et al., 2015; 2016)。しかし、ソーシャルワーク機関の組織的要因、例えばリーダーシップ、組織規範、役割遂行の手続き、意思伝達機能、階層関係の質などの要因とソーシャルワーカーのマインドフルネスへの動機づけや取り組みとの関連性をとらえた先行研究は報告されていない。本研究は、ソーシャルワーカー個人のマインドフルネス経験による援助関係への影響をとらえることを研究目的に据え、組織的要因の影響を精査するデザインには至らなかった。今後、組織マネジメントのあり方、上司やスーパーバイザーとの関係性、さらに、ワーク・ライフ・バランスなどの要因がマインドフルネスへの取り組みや援助関係に及ぼすインパクトをとらえ、よりソーシャルワーカーの就業状況に適合したマインドフルネス実践のあり方を問う研究が求められる。

第5として、質的分析の深化が求められる。今回、研究目的に従い、援助実践場面におけるマインドフルネス経験の影響をとらえることに分析ポイントが置かれた。MPJSWで紹介されたプラクティスごとに細分化した影響や参加者のマインドフルネスへの取り組み度合いなどの要因と質的データとの対照比較は途上であり、今後の課題となる。また、インタビューでは、援助関係以外に、日常の対人関係やワーク・ライフ・バランスなどより幅広いMPJSWによるソーシャルワーカーの主観的変容をとらえている。人間観や援助観などソーシャルワークの価値に関連した変容や死生

観など、スピリチュアリティに関連する新たな気づきを実感しているソーシャルワーカーも少なくなかった。今後、質的分析を深めていく過程で、価値レベルでの変容と今回明らかになった援助関係への影響との関連性についても検討し、より包括的なマインドフルネスがもたらすソーシャルワーカーへのインパクトを浮き彫りにしていく必要がある。

最後に、横断研究の実施である。量的調査による横断研究は、マインドフルネス特性とソーシャルワーク援助関係との関連性をより客観的な指標から探索することを可能にする。今回の研究結果から得られた概念カテゴリー間の相互関係やマインドフルネス・プログラムの各プラクティス別の習熟度、ソーシャルワーカーの就業形態、ポジション、経験年数、そして危機対応の有無などとの横断的な関連性を数量的に示し、先行研究や今回の質的結果などとの方法論的複眼 (トライアングレーション) をもってソーシャルワークへのマインドフルネス導入を検討する根拠としていくことが肝要である。横断研究からソーシャルワーカーのためのマインドフルネス・プログラムを発展させ、最終的にはランダム化比較試験による効果検証によってエビデンスにもとづく方法の構築が望まれる。

謝辞：

本研究推進にあたり、多忙極まる中、MPJSWへの参加やインタビューへの協力を賜ったソーシャルワーカー一人ひとりに心から深く感謝の意を表します。

注

本研究は、筆者が研究代表者を務める文部科学省科学研究費基礎研究C (16K04226) 「マインドフルネスにもとづくソーシャルワーク専門職エンバウメント・プログラムの開発」にもとづく研究の一環として推進された。

参考文献

- Baker, Stuart (2015) Working in the present moment: The impact of mindfulness on trainee psychotherapists' experience of relational depth. *Counseling and Psychotherapy Research*, 14 (1), 5-14.
- Biestek, Felix P.(1957) *The Casework Relationship*. Loyola University Press (尾崎新・福田俊子・原田和幸訳 (2006)『ケースワークの原則：援助関係を形成する技法』誠信書房).
- Boellinghaus, Inga; Jones, Fergal W. & Hutton, Jane (2014). The role of mindfulness and loving-kindness meditation in cultivating self-compassion and other-focused concern in health care professionals. *Mindfulness*, 5, 129-138.
- Brito, Gonzalo (2014) Rethinking mindfulness in the therapeutic relationship. *Mindfulness*, 5, 351-359.
- Fulton, Paul R. (2008) Anatta: Self, non-self, and the therapist. In S. F. Hick & T. Bien (Eds.), *Mindfulness and the Therapeutic Relationship* (pp. 55-71). The Guilford Press.
- Fulton, Paul R.(2016) Mindfulness, self-compassion, and counselor characteristics and session variables. *Journal of Mental Health Counseling*, 38 (4), 360-374.
- Garland, Eric L. (2013) Mindfulness research in social work: Conceptual and methodological recommendations. *Social Work Research*, 37 (4), 439-448.
- Germer, Cristopher K.(2013) Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. K. Germer; R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy 2nd Edition* (pp. 3-35). Guilford.
- Gockel, Annemarie (2010) The promise of mindfulness for clinical practice education. *Smith College Studies in Social Work*, 80, 248-268.
- Goldstein, Howard (1990) The knowledge base of social work practice: Theory, wisdom, analogue, or art? *Families in Society*, 71 (1), 32-42.
- Hick, Steven F.; Furlotte, Charles (2009) Mindfulness and social justice approach: Bridging the mind and society in social work practice. *Canadian Social Work Review*, 26, 5-24.
- 池埜聡 (2014)「マインドフルネスとソーシャルワーク：日本における社会福祉実践へのマインドフルネス導入の課題」『人間福祉学研究』7 (1), 81-98.
- Jaffiray, Linda; Bridgman, Heather; Stephens, Miranda & Skinner, Timothy (2016) Evaluating the effects of mindfulness-based interventions for informal palliative caregivers: A systematic literature review. *Palliative medicine*, 30 (2), 117-131.
- Kabat-Zinn, Jon (1990) *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta (春木豊訳 (2007)『マインドフルネスストレス低減法』北大路書房).
- Keane, Anthony (2014) The influence of therapist mindfulness practice on psychotherapeutic work: A mixed-methods study. *Mindfulness*, 5, 689-703.
- Keng, Shian-Ling; Smoski, Moria J.; Robins, Clive J; Ekblad, Andrew. G. & Brantley, Jeffrey G. (2012) Mechanisms of change in mindfulness-based stress reduction: Self-compassion and mindfulness as mediators of intervention outcomes. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26 (3), 270-280.
- Khoury, Bassam; Sharma, Manoj; Rush, Sarah E. & Fournier, Claude (2015) Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78 (6), 519-528.
- 越川房子 (2010)「マインドフルネス認知療法：注目を集めている理由とその効果機序」『ブリーフサイコセラピー研究』19 (1), 28-37.
- Kramer, Gregory; Meleo-Meyer, Florence & Turner, Martha L. (2008) Cultivating mindfulness in relationship: Insight dialogue and the interpersonal mindfulness program. In S. F. Hick & T. Bien (Eds.), *Mindfulness and the Therapeutic Relationship* (pp. 195-214). The Guilford Press.
- Lambert, M. J.; Simon, W. (2008) The therapeutic relationship: Central and essential in psychotherapy outcome. In S. F. Hick & T. Bien (Eds.) , *Mindfulness and the Therapeutic Relationship* (pp. 19-34). The Guilford Press.
- Millon, Guy; Halewood, Andrea (2015) Mindful

- meditation and countertransference in the therapeutic relationship: A small-scale exploration of therapists' experiences using grounded theory methods. *Counseling and Psychotherapy Research*, 15 (3), 186-196.
- Neff, Kristin D. (2003) The development and validity of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, Kristin D. (2012) The science of self-compassion. In C. K. Germer & R. D. Siegel (Eds.), *Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deepening Mindfulness in Clinical Practice* (pp. 79-92). The Guilford Press.
- 日本学術会議社会学委員会福祉職・介護職育成分科会（白澤政和委員長）(2011)『福祉職・介護職の専門性の向上と社会的待遇の改善に向けて』日本学術会議。
- 大谷彰 (2014)『マインドフルネス入門講義』金剛出版。
- Razzaque, Russell; Okoro, Emmanuel & Wood, Lisa (2015) Mindfulness in clinician therapeutic relationship. *Mindfulness*, 6, 170-174.
- Regehr, Cheryl; Glancy, Dylan; Pitts, Annabel & LeBlanc, Vicki R. (2014) Interventions to reduce the consequences of stress in physicians: A review and meta-analysis. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 202 (5), 353-359.
- Rosenberg, Larry (1998) *Breath by Breath; Practice of Insight Meditation*. Sambhala Publications (井上ウイマラ訳 (2001)『呼吸による癒し：実践ヴィパッサナー瞑想』春秋社)。
- 佐藤郁哉 (2008a)『質的データ分析法：原理・実践・方法』新曜社。
- 佐藤郁哉 (2008b)『実践質的データ分析入門：QDAソフトを活用する』新曜社。
- Segal, Zindel; Williams, Mark J. & Teasdale, John D. (2002) *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression*. The Guilford Press (越川房子監訳 (2007)『マインドフルネス認知療法』北大路書房)。
- Siegel, Ronald D.; Germer, Christopher K. (2012) Wisdom and compassion: Two wings of a bird. In C. K. Germer & R. D. Siegel (Eds.), *Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deepening Mindfulness in Clinical Practice* (pp. 7-34). The Guilford Press.
- Singh, Nirbhay N.; Lancioni, Giulio E.; Karazsia, Bryan T.; Myers, Rachel E.; Winton, Alan. S.; Latham, Larry L. & Nugent, Kristen (2015) Effects of training staff in MBPBS on the use of physical restraints, staff stress and turnover, staff and peer injuries, and cost effectiveness in developmental disabilities. *Mindfulness*, 6(4), 926-937.
- Singh, Nirbhay N.; Lancioni, Giulio E.; Karazsia, Bryan T.; Chan, J. & Winton, Alan S. (2016) Effectiveness of caregiver training in Mindfulness-Based Positive Behavior Support (MBPBS) vs. Training-as-Usual (TAU): A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 7. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01549
- Smalley, Susan L.; Winston, Diana (2010) *Fully Present: The Science, Art, and Practice of Mindfulness*. Da Capo Press.
- Tan, Chade-Men (2012) *Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)*. HarperCollins Publishers (柴田裕之訳 (2016)『サーチ・インサイド・ユアセルフ：仕事と人生を飛躍させるグーグルのマインドフルネス実践法』英治出版)。
- Thieleman, Kara; Cacciatore, Joanne & Hill Patricia W. (2014) Traumatic bereavement and mindfulness: A preliminary study of mental health outcomes using the ATTEND model. *Clinical Social Work Journal*, 42 (3), 260-268.
- Thomas, Jacky T.; Otis, Melanie D. (2010) Intrapsychic correlates of professional quality of life: Mindfulness, empathy, and emotional separation. *Journal of Society for Social Work and Research*, 1 (2), 83-98.
- Wilson, Jeff (2014) *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*. Oxford University Press.
- 山下良道 (2016)『本当の自分とつながる瞑想入門』河出書房新社。

The effects of mindfulness experience on the therapeutic relationship among Japanese social workers: An exploratory study based on the description of social workers' subjective transformation

Satoshi Ikeno

School of Human Welfare Studies, Kwansai Gakuin University

Employing an inductive exploratory research design, this study aims to describe the transformational effects of the Mindfulness Program for Japanese Social Workers (MPJSW) on the therapeutic relationship among social workers. The MPJSW was originated by refining the basic component of the Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) program.

With the cooperation from a prefectural association for certified social workers, a total of 25 social workers were recruited as participants of the MPJSW using a non-probability sampling procedure. One month after the completion of the MPJSW, a face-to-face interview with each of the 20 workers was conducted. The transcribed interview data were analyzed using the software for content analysis, MAXQDA ver. 12.

The result delineated that interviewees' mindfulness experiences led to the cognitive de-centering from various automatic ruminations. The de-centering effect also made them remain calm during crisis interventions as well as confrontation with their clients. Furthermore, the result revealed that the enhancement of their mindful awareness was conducive to their sense of forgiveness to themselves as well as sense of harmony with their clients and surroundings.

The implications are summarized through two aspects, practice implications and future research implications, those of which should become the orientation to introduce mindfulness into future social work field in Japan.

Key words: mindfulness, therapeutic relationship, social work, qualitative research