

2025. 10 月 女性チャレンジ応援拠点だより

～チャレンジロードの歩き方～



コラム

『『プロ』として大切にしたい～フェアなチャレンジ～』

半年にわたった大阪・関西万博もまもなく閉幕、熱い一大イベントでした。始まりがあれば終わりがあり、出会いがあれば別れがあり、それを名残惜しみ、新しいつながりをもつ。人びとの小さなエピソードや物語が今回の万博でも生まれていそうです。「終わり良ければ総て良し」でしょうか。

さて『チャレンジロードの歩き方』、10月は『『プロ』として大切にしたい～フェアなチャレンジ～』です。ここでいう「フェア」とは、自分の感情や損得などに左右されず、公平・公正であることをいいます。この「拠点だより」を手になされているみなさんは「人を支える」活動や仕事が多いのではないのでしょうか。なかでも子育てや介護、親子や夫婦関係、仕事やキャリアなど等、さまざまなことでストレスを抱えた人の役に立ちたいと「拠点」へ相談に来られる方が少なくありません。社会的にも有意義なチャレンジですが、なにしろ人のカラダとココロに関わる仕事ですので、責任も重いものです。保健師、栄養士、臨床心理士など、何らかの専門性も必須になるでしょう。サリヴァン(※)の”あらゆる専門家は謙虚さを内に育てていなければならない”という言葉とともに、以下の2点についてみなさんと認識を共有したいと思います。

その1. 「自身にフェアである」。一般に、「プロ」になるためには1万時間の意図的練習・実践が必要といわれています。カナダの認知心理学者ダニエル・J・レヴィティンなどが説いたもので、仮に1日5時間、月に20日実践したとして、おおむね8年かかります。勉強したことが目的に応じてすぐに使えるようになる時間数です。

もちろんその能力を維持し、さらに磨きにかかる努力は欠かせません。例えば、精神医学や臨床心理の世界では、治療者である「先生」の多くはクライアント支援の質を高める目的などからスーパーバイザー・指導者に付くのが習わしです。

習った知識と技能を、対象者に応じて適切に使えるよう、自身の暗黙知になるまで十分に慣らす。それが先の”謙虚さを内に

育てる”であり、自分に対してフェアであるということではないでしょうか。そして”自分の専門性を、なによりまず自分の利益のために活用するものであってはならない”（サリヴァン）を活動の鉄則にいたしましょう。

その2. 「対象者にフェアである」。身体的疲労以外に、知識や情報が少ないために、判断力が鈍るということもあります。冷静に考える力が弱くなっている相手に乗じて自身の利益を優先させていけないのは当然として、判断の押し付けや誘導につながりかねない自身の言動には注意をむけたいものです。

対象者から判断をゆだねられたりする場合も、対象者を尊重すればこそ、即応しないことですね。「人を支える」は、「指導」ではなく「支援」ですから、対象者の中にある「答え」を引き出していくのが大事な役目です。

時には過去にさまざまな支援を試して知識と情報の豊富な対象者もいらっしゃるでしょう。知らないことは率直に認め、後学のためにと教えてもらうのも誠実さの表れです。支援の質は対象者との良好な人間関係があってこそ。もしその構築がかなり難しいと予測される場合は、はやめに辞退を申し出るのも一考です。無理をしては追って問題が発生しかねません。それを予防するのもフェアなことではないでしょうか。

といったところで、みなさんによりよいチャレンジの道をたどっていただきたくて今回の「フェアなチャレンジ」をお届けしました。みなさんのチャレンジがよりよい社会をつくることにつながる。その後押しをする「女性チャレンジ応援拠点」、スタッフもまたフェアにみなさんを支えていきます。ご利用をお待ちしています。

(※)ハリー・スタック・サリヴァン(1892-1949) …アメリカ合衆国の精神科医、社会心理学者。現代精神医療の基礎を築いた。

女性チャレンジ応援拠点

場所：大阪市天王寺区上汐 5-6-25 クレオ大阪中央 4 階
メール：women-kyoten@danjo.osaka.jp

運営：大阪市立男女共同参画センター中央館
電話 06-6770-7200 FAX 06-6770-7705

開室日

※祝日、祝休日の翌日の場合は休室

水	木	金	土
18:00 ～ 20:00	13:00 ～ 15:00	10:30 ～ 12:30	13:00 ～ 15:00

開室時間内は自由に入退室いただけます。
お気軽にお立ち寄りください。

