

[研究ノート] 転機を迎えた人への支援
当事者・援助者の視点

中澤秀一

キリストと世界 29号抜刷 2019.3.1

[研究ノート] 転機を迎えた人への支援

当事者・援助者の視点

中澤秀一

(東京基督教大学教授)

1 はじめに

一つの道を歩み、キャリアを積み重ね、自分自身の生き方を磨いて成長する人生がある。一方、職を転々とし、歩む方向を見失ってキャリアを停滞させる人生もある。人の進むべき道に良い悪いはないが、できるならばキャリアを積み重ねるごとに成長へと向かいたいものである。

筆者は、高等学校卒業と同時に東京読売巨人軍へ入団したが、わずか3年で自由契約になった。夢や目標を失い、生活するために会社員として働いたが長続きはしなかった。その後はアルバイトで日々を過ごし、ついにニート生活に陥った。現職の土台となる特別養護老人ホームの介護士となったのは、プロ野球退団から8年後である。そして、新たな夢(目標)を持つまでにはさらに7年を必要とした。

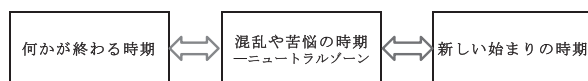
これまでの転機を振り返ると、大きく第一に、野球選手になるという夢や目標に向かった時、第二に、野球選手で活躍するという夢が終わり宙に浮いた状態となった時、そして第三に、新たな夢や目標に向かった時があったと思う。では、これらの転機を乗り越えたのかと問われると、胸を張ってまでは言い切れないが、自信を持ってない心が影を潜めているので乗り越えたのではないかと思っている。

一方、毎年TBS系列で放送されているプロ野球ドキュメンタリー番組に代表される出演者たちは、プロ野球退団という転機によって第2の人生に対する希望や見通しを失い、いつまでも野球界にしがみついたり職を転々とする人が多いようである。換言すれば、頂点に上り詰めるために想像を絶する努力をした人達でさえ、転機を乗り越える事は大変困難を伴うということだろう。もちろん、このような例はプロ野球界だけではなく多くのアスリートも同様であり、スポーツ選手だけに限らず誰しもの人生において起こりうることでもある。このようなことから、人生上の出来事により転機を迎えた人達が新たな人生を順調に進むための手助けになるよ

う、ブリッジス (William Bridges) ¹、シュロスバーグ (Nancy Schlossberg) ² の理論を手がかりに支援のあり方を検討した。

2 ブリッジスのトランジション理論

ブリッジスは、人生における転機や過渡期といわれる時期には、図1のように誰もが「何かが終わる時期」「混乱や苦悩の時期—ニュートラルゾーン」「新しい始まりの時期」、という過程を通ると述べている。



筆者作成、2018年

図1 ブリッジス・モデル

したがって、この過程を乗り越える手立てを転機を迎えた人自身や周囲の人達が知っていれば、彼、彼女らが新しいキャリアに円滑に踏みだせるようになるといえる。そこで、まずはトランジションの各時期ごとの状態についてみていきたい。

何かが終わる時期

彼によると、転機は新しい始まりから進むのではなく以前の古いことを終わらせることから始まるとしている。しかし、プロ野球退団者も含め、多くの人達はその終焉を後悔してうまく受け止められないのである。そこで、まずはどのような出来事が「何かが終わる時期」に該当するのかを表1に示す。

-
- 1 ウィリアム・ブリッジス、倉光修・小林哲郎訳『トランジション—人生の転機を活かすために』バンローリング、2014年
 - 2 ナンシー・K・シュロスバーグ、武田圭太・立野了嗣訳『「選職社会」転機を活かせ』日本マンパワー出版、2000年

表1 何かが終わる時期に該当する出来事

関係の喪失	配偶者やペットの死、離婚、子供の自立、友人と疎遠、あこがれのヒーローや何かとの繋がりが失われる場合など。
家庭の変化	結婚、出産、配偶者の退職、病気と回復、抑うつ、家の新築、家庭生活の緊張等、内容や質の変化など。
個人的な変化	病気と回復、成功や失敗、食生活や睡眠リズムの変化、入学や卒業、ライフ・スタイルや外見上の大きな変化など。
仕事上の変化	解雇、退職、転職、組織内での配置転換、収入の増加と減少、ローンや抵当権の設定、昇進が困難になるなど。
内的な変化	スピリチュアルな覚醒、社会的・政治的自覚の深まり、価値観の変化、新たな夢の発見や古い夢の放棄。

『トランジションー人生の転機を活かすために』から筆者作成

これらの出来事は、往々にして身近で慣れ親しんだ人や物や事柄の終わりといえる。しかし、多くの人はそれらの出来事を深刻に受け取りすぎたり、避けようとしたり、軽々しく扱うなどうまく処理できないことが多い。なぜなら、ほとんどの人は以下のような感覚を持っているからである（表2）。

表2 何かを終わらせることを困難にさせる感覚

離脱 (disengagement)	離婚、近親者の死、転職、転居、病気などは、なじみ深い文脈から離脱させ、自分の役割や行動パターンを支えてきた手がかりを壊す。したがって、別の生き方やアイデンティティを捜すことが非常に困難になる。
解体 (dismantling)	自分の古い習慣や生き方、また行動パターンが徐々に解体されてしまう。この過程で、非常に多くの感情が湧き起こったり、生き方に節目をつけたりすることもある。
アイデンティティの喪失 (disidentification)	慣れ親しんだ世界が断たれ、自己定義する手段を失う。そして、自分が何者かが分からなくなる。古い役割や肩書がその人のアイデンティティを占めていたなら、喪失の衝撃は、予想よりもずっと大きくなる。
覚醒 (disenchantment)	アイデンティティを支えていたものから引き離されるので、天国と地獄の間を彷徨うように感じる。それは、かつての感覚が残存しているからだが、それも、現実的ではないと気づくようになる。

方向感覚の喪失 (disorientation)	離脱・アイデンティティ喪失・覚醒の過程を歩むにつれて、人はさまよい、混乱し、方向感覚を失ってしまう。かつて目指した人生への希望は崩壊し、海で座礁した船の乗組員のような心境になる。
-----------------------------	---

『トランジション—人生の転機を活かすために』から筆者作成

つまり、人生の転機や過渡期にある人達にはこれらの感覚を処理しなければ新しい道を歩むことが非常に困難となる。しかし、心の中に何らかの手放せないものがあるので、たとえ専門家に援助を求めたとしても素直には従えないのである³。

混乱や苦悩の時期 — ニュートラルゾーン

何かが無事に終わるにせよ終わらないにせよ、人は知らぬ間にニュートラルゾーンに進んでいる。この時期は、表3のように何かが終わることに伴うさまざまな喪失感を受け止めながらそれに耐える時である。換言すれば、モラトリアム（猶予期間）の状態なので、「変わりたい思い」と「このままでいたい思い」という両極端の感情に揺れ動く何でもありの状態となり、自分自身がいったい何者でどのように振舞えばいいのかさえわからなくなる時期である。また、変化を求める気持ちと変化を恐れる気持ちが湧き上るなど、両極端の感情に揺れ動く時でもあり本質的な空虚感も体験する。

ただし、これらは、内面において新たな始まりのための下地が準備されて過去の自分と決別をしているプロセスなのである⁴。したがって、この時期は一見無意味な時期と感じ早くそこから抜け出したいと思ってしまうが、本当は焦らずとことん味わい尽くすことが必要になる。

表3 ニュートラルゾーンにおける空白

空白の時の 感覚	昔の現実の色あせて、何も感じなくなるなど、空虚感や喪失感が未来永劫に続くような感覚が起こる。日常の些末事から遠ざかろうとしたりもする。
-------------	---

3 ブリッジス、前掲書、161-181頁

4 ブリッジス、前掲書、196頁

空白の時がある意味	この状態は、日々の生活における一連の活動からのモラトリウム（猶予期間）である。
空白の時の援助者の視点	この時期は、「内的な終わり」の自然な結果であり、かつての自分を振り返り、今後の方向への新たな認識をもたらすものということを理解して対応すると、当事者の孤独感や空虚感が和らぐ可能性がある。

『トランジション—人生の転機を活かすために』から筆者作成

そこで、ブリッジスはニュートラルゾーンを乗り切るための6つのアクションを提唱している（表4）。

表4 ニュートラルゾーンを乗り切るための6つのアクション

1. 一人になる時間と場所を確保する。	孤独の中だからこそ、人は内なる声を聴くことができる。
2. 体験を記録につける。	新たな始まりのきっかけが隠れているかもしれない。
3. 自叙伝を書く。	過去の振り返りと整理ができ、上手く何かを終えることができる。
4. 本当にやりたいことを見出す。	様々なしがらみや固定観念を切り離すことで「何がしたいのか」がみえてくる。
5. 今死んだら心残りは何かを考える。	過去の人生でやり切れていないことや本当にやりたいことが見える自己分析。
6. 自分なりの通過儀礼を体験する。	一人旅など儀式を行うことで、新たな始まりに踏み出すための感受性を養う手段となる。

『トランジション—人生の転機を活かすために』から筆者作成

ただし、本人自身が何者かさえわからなくなる時間の中で、上記のアクションが実施できるのかといえは個人の意思の強さや冷静さなどによって差が出てくるだろう。また、忙しく時間が過ぎ去る現代社会において、それだけの時間と余裕が確保できるのかと問われれば、現実的には誰もが同じように実施できるとは限らないといえる。

新しい始まりの時期

さて、終わりともニュートラルゾーンを過ぎると「新しい始まりの時期」がやって

くる。この時、転機を迎えた人の周囲にいる多くの人達は、進むべき方向をはっきり決めさせることが第一だと思うだろうが、大半は意図的・計画的というよりも偶発的な出会いや出来事などにより新しい始まりに進んでいくのである。したがって、今が新しい始まりかニュートラルゾーンなのかを判断できる目安があれば大いに助けとなるが、そのようなものはなく、唯一本人の内面に表われる何かのきざしやしるし、気配や変化などに頼る他はないのだ。またこの時期は、これまでの慣れ親しんだ現状を壊される恐怖心による内的、外的な抵抗も生じやすいという⁵。

このようなことから、周囲の人達は、①人は何かが終わる時期では終わりをうまく処理できないことが多いこと、②ニュートラルゾーンでは自己を見失うので早く埋めようとする事、③新たな始まりは、かつての人生の構造や価値観を解体してこそスムーズに展開できること、を理解し心の中に留めておくと、多少なりとも支援をするときに役立つだろう。

3 転機を乗り越えるための考え方 (ナンシー・K・シュロスバーク)

ブリッジス理論は、どちらかといえば、どのような人にも当てはめようとする一般的な目安を示した理論であるように感じられる。シュロスバークも、転機とはある時点だけの出来事ではなく以下のような期間がある物語のプロセスだとしている(表5)。

表5 転機の段階と状況

初期	変化に心を奪われたまま時間が過ぎてしまう。また、過剰になりがちで感情的にもなる。特に、重大な転機(役割、日常生活、考え方、人間関係等の変化)では、そのことで頭がいっぱいになる。
中間期	古いアイデンティティや人間関係が薄れつつも、新しいアイデンティティ秩序や人間関係が明確にならないので迷いが生じ挫け易くなる。また、次にすべきことも整理できないので些細なことに悩んだりもする。
終結期	転機がようやく生活のなかで定着する。新しい仕事、新しい街、新しい人間関係を良くも悪くも変化を生活の中にすっかり取り込む時期。

『「選職社会」転機を活かせ』より作成⁶

5 ブリッジス、前掲書、196頁

6 シュロスバーク、前掲書、32-33頁

すなわち、初期は「変化に心を奪われたまま過ぎる時期」、中間期は「古い秩序や人間関係が薄れつつも新しい秩序や人間関係が明確にならず中途半端で迷いが生じる時期」、終結期は「転機が生活の中で定着する時期」であり、ブリッジスのトランジション理論と同様の過程を辿ることを示している。ただし、その内容はブリッジス理論に比べてより詳細に分類されている。

そこで、ここではシュロスバーク理論による転機を乗り越えるための課題や方法の流れを、ブリッジスのトランジション理論と比較してみたい。

I 変化を見定める

ブリッジスは、「何かが終わる時期」の出来事を関係の喪失や家庭、個人、仕事・経済などの変化としていたが、シュロスバークは、それらもイベント（物事が起きたこと）から起こる転機とノンイベント（物事が起きないこと）からくる転機、イベントから起こる転機も予期した転機と予期せぬ転機に分類している（表6）。

表6 何かが終わる時期のイベントとノンイベント

「イベント」 何らかの出来事から起こる転機	予期した転機	人生の歩みで起こることが予想される主要な出来事。就職、結婚、親になる、不動産取得、親の死、退職などから引き起こされる大きな変化など。
	予期せぬ転機	大きな病気、事故、リストラ、海外転勤、望まない昇進など、予期しない出来事から引き起こされる（多くの場合、自分が望まない嫌な）経験など。
「ノンイベント」期待した出来事が起きないことから派生する転機	期待	就職できずにフリーターを続ける、結婚できずに独身を貫く、昇進できないなど。これらは、突然の変化ではないが、それでもキャリアや生き方にじわじわと効いてくる。

『「選職社会」転機を活かせ』より作成⁷

また、ブリッジスは転機の時間（期間）を特に示してはいないが、シュロスバークは、イベントによる転機はたとえ予期していてもゆっくりと進行し、通り過ぎるまでには半年や1年、場合によっては2年程度かかるとしている⁸。さらに、ブリッジスは終わりの体験を重要視しているが、シュロスバークは終わらせやすいのが「予期した転機」であり、

7 シュロスバーク、前掲書、43-59頁

8 シュロスバーク、前掲書、31-32頁

終わらせることが大変困難なのは「予測せぬ転機」や「期待していた出来事が起きないことから派生する転機」で長い空白期間を過ごすとしている。

そして、同じ状況のように見える転機でも個人個人が抱える問題には違いがあり、人生がどのように変化するかはそれぞれの事情によっても異なるとしている(表7)。

表7 転機の種類

自分で選んだ転機	一般的な節目なら前例があるので、対処方法の検討や準備もできるのでショックは少ない。ただ、転職、引っ越し、離婚、改宗などは個人的な選択なので特殊性が強い。
予期せぬことが起きる時	交通事故、親友の死、突然の解雇、昇進から外れる、株で大儲けなどは、幸福・不幸のいずれであっても感情的な動揺は避けられない。この段階は、変化に対応するスキルが試される時でもある。
いつの間にか忍び寄る転機	飲酒や喫煙が増す、健康管理を怠る、仕事をさぼる、家庭を顧みない、など役割や人間関係の変化は後から気づくことである。この転機は、建設的・破滅的転機が同時進行もするが、気づいた時には時すでに遅く深みにはまっている。
次々と連鎖的に発生する転機	「出産時に夫が失業する」など、転機には他の出来事が付随することも多い。転機では悪いことが重なると思われがちだが、好ましい転機もある。ただし、好ましい転機でも特大クラスが重なると頭痛薬の世話では済まない場合もある。

『選職社会』転機を活かせ』より作成⁹⁾

たとえば、筆者が巨人軍より戦力外通告を受けたことは、その年度の開始から予想していたので「予期した転機」であった。したがって、シュロスバークにいわせると終わらせやすいはずだが、それでも次の目標を持つまでには前述した通りの長い時間を必要とした。

一方、昨年巨人軍から戦力外通告を受けた村田修一選手をみると彼は30代後半だが、一線級の成績を残したにもかかわらず2017年末に自由契約となったのは「予期せぬ転機」であったといえる。この出来事が、シュロスバークのいう終わらせることが大変困難な状況となり、2018年度はBCリーグ(栃木ゴールデンブレーブス)に所属してNPBからのオファーを待つこととなった。しかし、残念ながら2018

9 シュロスバーク、前掲書、43-72頁

年7月までにオファーはなく引退を決意した。つまり、彼はわずか半年余りで「予期せぬ転機」と「期待した出来事が起きないことから派生する転機」を経験したのである。したがって、今後は彼の心の強さや周囲の人達の支援など個人の事情が大きく影響すると思われるが、シュロスバーク理論からいうと、彼が転機を乗り越えるにはかなりの長い時間を必要とするはずである。

したがって、第一に、村田選手を含めた転機を迎えた人がそれを乗り越えるには、転機が自分にどのように影響するかを客観的に見定めることが重要になる。換言すれば、①変化が自分にどれほど影響するかを測れること、②変化の深刻さが時間の経過でどう変化していくかをつかむこと、③変化と自分の役割、日常生活、人間関係との影響を比較検討できること、④状況の見え方と自分の性格は深く関係することを自覚できること、を自分自身の力でできなければならないということである。

II リソース（利用できる力）を点検する

第二に、見極めができたなら課題解決の方法を検討することになる。その場合に必要となるのが、リソースという自分自身の内外にある利用できる力である。これは、表8の4つのS[① Situation（状況）、② Self（自分自身）、③ Support（支援）、④ Strategies（戦略）]というもので、自分自身の内外にどのように存在するのかわかむことで転機を乗り切るために必要な大きな力となる。

表8 4つのSとつかみ方

状況（Situation）：ポジティブに評価できると乗り越えやすい。
①転機をどう見るか？
自分自身（Self）：自分の強み、弱みを把握すると対処の仕方が変わってくる。
①イベントやノンイベントに直面したら？：（奮起する、途方に暮れる、どんなストレスで奮起するか）
②転機に対しては？：（立ち向かう、耐える、拒否する、無気力になる、神秘的な力に縋る）
③転機に直面したら？：（事態をコントロールできると感じられるか）
④一般的な特性は？（楽観的、悲観的）
⑤自分自身を理解しているか？：（している、していない）
支援（Support）：転機を乗り越えるために、自分の外的資源に目を向け適宜利用できるほうがよい。

支えがどこから与えられるのか？

- ①最も親しい相手：夫や妻、その他の伴侶など。 ②家族：親、兄弟姉妹、子供。
- ③友人。 ④他人。
- ⑤専門機関：転機を支援する既存の機関や教会。 ⑥男女の支え：住む世界の違いによる支援。
- ⑦支援者に対する支え：人生は転機の連続、支えあう関係も多様化している。

これらの支援体系が自分をどう支援してくれるのか？

- ①自分に必要な好意、肯定、援助がそれぞれ得られるか。 ②これらの支援が一通り揃っているか。
- ③これらの支援体系は今回の転機によって弱体化しているか。 ④これらの支援体系はリソースとして有力か無力か。

戦略 (Strategies) 乗り切るための基本方針が立てられるとよい。

状況を変えるため、どのような戦略を立てられるか

- ①交渉できるか？ ②前向きに行動できるか？ ③アドバイスを求められるか？ ④自分を主張できるか？ ⑤ブレインストーミングができるか？

状況の意味を変えるため、どのような戦略を立てられるか

- ①転機のプロセスに当てはめて状況を捉えられるか？ ②転機にむけてリハーサルができるか？ ③儀式を工夫できるか？
- ④前向きに比較ができるか？ ⑤優先順位を並べ替えられるか？ ⑥転機の評価を見直せるか？ ⑦些細なことに悩まないか？
- ⑧できるだけ現実を避けられるか？ ⑨ユーモアで苦境を乗りきれるか？ ⑩信仰を持っているか？
- ⑪ストレスを難なく処理できるか？ ⑫何もしないか？

『「選職社会」転機を活かせ』より作成¹⁰

ただし4つのSを見てわかることは、これらは科学的根拠に基づいた力というよりもほとんどは直観に頼るものであるから、客観的な状況判断と直観的な判断を交えて使い分けなければならないのだ。さらに、これを使えば万全というわけでもないで、状況に応じて判断しながら合うものを組み合わせることが必要になる。したがって、これも転機を迎えた人が自ら主体的に使わなければならないのである。

Ⅲ 受け止める

さて、転機がプラスになるかマイナスになるかは、自分の役割や人間関係、日常生活や考え方の変化を時間をかけて判断するしかないといえる。そこで、第3に自分の戦略

10 シュロスバーク、前掲書、74-180頁

と4つのSを組み合わせた「行動計画」を作ることが必要になる。具体的には、表9のような3つのステップを踏むことで転機に対処できるということである。

表9 4つのSを組み合わせた行動計画

ステップ1 変化を見定める	転機のタイプを見定め、役割、人間関係、日常生活、考えかたをどの程度変化させるかを見きわめる。
ステップ2 リソースを 点検する	変化に対処するためのリソースをチェックする。まず4つのSを評価しリソースの全体像をつかむ。そして4つのSのうち「低」と評価したものに焦点を当て、強化の対象とする。
ステップ3 受け止める	「低」と評価したリソースを強化する。そのうえで自分に合った戦略、つまり成功が期待できる戦略を選び取る。

『「選職社会」転機を活かせ』より作成

しかし、ここからもわかるように、行動計画も結局は自分自身が主体的に進めていかなければならないということである。

IV 変化を活かす

「変化を活かす」とは、3つのステップを行うなかで自分の対応力や処理能力、克服する能力などを活かすということである。したがって、豊富な「選択肢」や豊かな「知識」、それに「主体性」を利用しなければならないのだ。その結果として、変化を活かせたかどうかの判断は、「転機によって選択肢が増えた」「転機の背景的な問題や再発の問題についてわかった」、あるいは「自分の人生に対して主体的に働きかけられるようになった」、などを意識できたらよいということである。

以上、シュロスバークはI-IVのような力と対処する技を磨けば転機を克服できるとしている。しかし、この時期はブリッジスがいうように終焉を後悔して受け止めることもできない困難な時である。そのような時に、状況を冷静に見定めることなど明らかに無理であり困難なことでもある。また、転機の真つただ中において自分はいったい何者なのかというアイデンティティの崩壊も問題である。ただ、このような時でも自分のリソース(力)を活用しながら行動し続け、考え、決断せよと述べている。

4 転機の中にある人に対する援助の視点

これまでを簡単にいうと、ブリッジス理論やシュロスバーク理論では、転機を乗

り切るためには当事者自身の心の持ち方を変えることにある。しかし、既述したように、転機を迎えた人は自分が何者かもわからずなんでもありの状態なので、冷静に対処方法を考え行動を起こすことなどは至難の業である。したがって、転機を迎えた人が人生を前向きに歩むためには、前述したステップを当事者自身が主体的に行うことも重要だが、それ以上に周囲の専門職や親しい人たちからの働きかけに比重を置くべきである。そのためにも、支援者や周囲の人達が転機を迎えた人の状況を判断する目安や援助の方法があると非常に役立つだろう。このようなことから、これまでの筆者の研究をもとに検討していきたい（表 10）。

表 10 死や障害過程にある人の心理・精神的痛み

研究者／筆者のステージ分類	stage I (ショック)	stage II (ショック)	stage III (喪失感)	stage IV (受容)	stage V (構造改革)
スティーブン・フィンク (Fink SL)	ショック期	防御的退行	承認	適応	
マスローの動機づけ理論が土台。外傷性脊髄損傷から機能不全、ショック性危機のケースに対する臨床研究や喪失に関する文献研究より障害受容にいたるプロセスモデル。実証的研究や幅広い領域からの検証は受けていない					
キューブラー＝ロス (Elisabeth Kubler-Ross)	否認 (ショックから否認)	怒り	取引	抑うつ	受容
200人もの末期癌患者へのインタビューを通し、死を告知された人間がどのような精神状態を経て自らの死に向き合うかの「死の受容のプロセス」を提唱					
上田敏	ショック期	否認期	混乱期	解決への努力期	受容期
リハビリテーション医師の立場から身体障害をもつ患者・障害者に対する臨床研究および文献的考察					
エリカ・シューハート (Erika Schuchardt)	曖昧	確信	攻撃	交渉	うつ
過去1世紀にわたる世界各地の2000冊を越える伝記的にまとめた生活史と6000の推定された生活史の分析から、人生の危機に見舞われた人々の心がたどる過程には8つの段階があるという普遍的事実を螺旋で象徴的に表現					

「介護の専門性とスピリチュアルケア」より筆者作成¹¹

11 中澤秀一「介護の専門性とスピリチュアルケア」（『介護福祉教育』No.37 [第19巻第2号]、日本介護福祉教育学会、2014年、12-22頁）

黒川雅之¹²によると、キューブラー＝ロスの死の過程は転機のプロセスと共通し説明するモデルとして有用であると述べているが、筆者は表11のようにキューブラー＝ロスモデルのみならず、脊髄損傷患者、身体障害者などを含む重大な転機の過程に共通する状況や注意点などを明らかにした。そして、この過程は当事者一人ではなく医療・福祉専門職と歩むはずだが転機を乗り越える(表10ではstage Vに到達すること)例はほんの少数しかないことも述べてきた。つまり、転機のプロセスを知らなければ、医療・福祉専門職でさえリソースの機能をほとんど果たさないということである。そこで、まずは重大な転機にある人の各段階における状況と注意点をみてみたい(表11)。

表11 各段階における状況と注意点

stage 指標	stage I (ショック)	stage II (感情の嵐)	stage III (喪失感)	stage IV (受容)	stage V (構造改革)
諸段階	ショックからバニックの段階。	現実を否認しきれず、荒れ狂う感情の嵐に翻弄される段階。	反応抑鬱や準備抑鬱を経てあらゆる試みが放棄される段階。	静かな期待を持ち自分の終焉を見つめることができる段階。	持っているもので何をするかが重要なことを理解する段階。
本人の状況	認知構造の崩壊。感情の鈍麻。離人症の状態など。障害者として同一視されることへの反発。健常者への嫉妬・羨望。他者との関係性の悪化。計画・思考能力・状況理解力の低下。退行的。依存症。	感情が外向的・他罰的→怒り、憤り、羨望、恨みを周りに投射。感情が内向的→悲嘆や抑うつ、自殺企図など自律性が崩壊。医療機関を転々としたり奇跡の道の探索など、超越的な者との関係を求める。	一方、変化した現実に対し再認識しながら再構築が促され建設的な努力が主になる時期。	やがて価値の転換が完成し、対象者は社会(家庭)の中で何らかの新しい役割や仕事を得意に感じられるようになる。	これまでの経験をもとに、自分のなかで直接的・間接的に、価値と規範の再編と構造改革が行われる段階。
援助者の視点	危機という極限状態で如何に精神的安定を保つかが課題。ただ、対象者が真実を理性的に受け留めたり心情的に耐えられるかは不明であり、説得などにより現実と対決させることは破局に追い込む。	このステージを経験しない者でstage IV、Vに到達した者はいない。対象者が怒りを表出し、鬱屈したものを放散できるかできないかが最終ステージ(IVやV)に到達するための鍵になることを覚えておく。	反応抑鬱と準備抑鬱の性質が異なることを覚えておく。	受容は単なる諦めや同意された容認でもない。幸福の段階ではないということを理解しておく。	社会的な活動領域が意識され、協働での行動に目向けられるので、その支援を。

「介護の専門性とスピリチュアルケア」より筆者作成(2018年)¹³

12 渡辺三枝子編『新版キャリアの心理学・キャリア支援への発達のアプローチ』ナカニシヤ出版、2011年、136-137頁

13 中澤、前掲論文、12-22頁

各段階の状況を述べると、stage I（ショック）はパニックに陥り他者との関係性の崩れや自律性が狭まる段階である。換言すれば、ブリッジスの「何かが終わる時期」やシュロスバーグの「終結期」における状況といえる。この段階の課題は、いかに精神的安定を保てるかということだが、本人が転機となる要因を理性的に受け入れたり心情的に耐えられるかは不明である。

stage II（感情の嵐）は、荒れ狂う感情や行動が表れる段階である。したがって、ニュートラルゾーンや中間期にあたる。この段階は、感情が周囲へ向かうと、怒り、憤り、羨望、恨みとなり、その反対に自分自身に向かうと、悲嘆や抑うつ、自殺企図から自律性の崩壊に至る。また、医療機関を転々としたり、奇跡の道の探求など超越的な者との関係を求めたりもする。

stage III（喪失感）は、あらゆる試みが最終的に放棄される段階であると同時に、現実を再認識しながら再構築へと向かう時期である。したがって、この段階もニュートラルゾーンや中間期といえよう。

stage IV（受容）は、価値の転換が完成し、新しい役割や仕事を得て生きがいを感じずる段階である。したがって、ニュートラルゾーンを乗り切った後の新たな始まりの時期に相当するといえる。

stage V（構造改革）は、自分のなかで直接的・間接的に価値と規範の再編と構造改革が行われる段階である。すなわち、障害となるものは背後に退き、社会的な活動領域が意識され、共同での行動に目が向けられるので、この段階に到達して初めて転機を乗り越えたといえるのである。

そして、この過程をブリッジスやシュロスバーグの理論に当てはめたのが表 12 である。

表 12 転機の状況と対応

筆者の分類		stage I	stage II	stage III	stage IV	stage V
ウィリアム・ブリッジス (William Bridges)	段階	何かが終わる時期	ニュートラルゾーン		何かが始まる	
	本人の状況	自ら終わらせる場合と外部の影響で終わらせられる場合がある。特に後者の場合、心理的な負担は大きい。	終わりに伴う苦痛は消えず、現実が色あせて何も確かな感じがなくなる。空虚感や喪失感が未来永劫に続くような感覚がある。		明確な意思や計画によるのではなく、始まっている状況。しばしば内的な抵抗が生れる。	
	段階の意味	過去の行動パターンを支えた旧システムを壊す。別の生き方やアイデンティティの確立が非常に困難となる。容赦ない変化は、目標と支えにより成長や再生に結び付く。	生活活動からのモラトリアムである。一人になって無目的な行動をとる。このことで「自己変容」という重要な内的活動に従事できる。		偶然の出会いや出来事が始まりにつながるが多い。それが、ニュートラルゾーンで新たな始まりへの準備ができた証。	
	援助者の視点	「終わり」を体験させること。もがくなら受容する。変化の第一歩という認識を持つ。「終わり」の意味や通過儀礼の知識が役立つ。	この時を後ろめたく感じさせる必要はない。空虚感が新たな自分に向かう過程ということを認識させる。通過儀礼を体験するの同一方法。		内的、外的な抵抗が生じやすいことを理解して対応する。	
ナンシー・K・シュロスバーク (Nancy Schlossberg)	段階	初期	中間期	終結期		
	予測していた出来事が起きた(イベント)ことによる転機	変化に心を奪われる。過剰になり感情的にもなる。重大な転機では、そのことで頭がいっぱいになる。	古いものが崩壊しながら新しい役割や生活を模索する時期なので中途半端で迷いが生じ最も掛け離れ。次への行動が整理できないので変化には慣れても中途半端な気分が残る。	転機がようやく生活のなかで定着する。良くも悪くも変化を生活の中ですっかり取り込む時期。		
	予測していなかった出来事が起きた(イベント)ことによる転機	不幸または幸福な出来事にして、感情的動揺は避けられない。変化に対応するスキルが試される。				
	予測した出来事が起こらなかった(ノンイベント)ことによる転機	予測していなかった転機と同様に人生に強烈な衝撃を与える。				
ステイブン・フィンク キューパルク = ロス 上田 敏 エリカ・シュアハート	段階	ショック	感情の嵐	喪失感	受容	構造改革
	援助者の視点	現実を目指を向けさせると破局反応に追い込む危険性。可能な訪問したり、架空話も否定・粉砕しない。支持や保護的な対応が必要。	鬱屈した怒りや憎しみ絶望感を吐出すことが重要。安全を基本に、対象者を理解し理不尽な怒りも受容する。	喪失感-原因を明確にする罪責感や羞恥感の軽減もある。準備的悲嘆: 過度の干渉や励ましは次への準備を妨げる。同じ悲しみを知る人が魂の転機に必要。	側において沈黙の時間を過ごすことも良い。ステージVに近い場合、更なる成長に向け、現実の評価や問題解決への行動強化も必要。	
	対応	基本的な対応は「寄り添うこと」				

筆者作成、2018年

これらの段階の支援は、まず stage I では、過去の行動パターンを支えた旧システムを壊してしまうので感情的な動揺を含むなど心理的負担が大きい時である。したがって、専門職や周囲の人が安易に説得したり、現実と対決させるようなことは危険が伴いやすいといえる。この段階の周囲の対応は、当事者が本当のことを話したい、聞きたいという合図を待つことが必要になり受容的・支持的態度で接することが大切となる。

stage II III は、空虚感や喪失感を伴いながら生活活動もモアトリアムの期間に入っている段階である。しかし、この時期は新しい役割や生活を模索し自己変容へと向かう過程なので、変化した現実を再認識しながら再構築が促され建設的な努力が主になる時期でもある。したがって、ブリッジスがいうように当事者はこの段階を味わい尽くさなければならないことを支援者は胸に刻む必要がある。そして重要

なのは、この段階の支援は特に重要となり、苦痛の中にある人が怒りなどのマイナス感情を開け放てるようにしなければならないことである。そこで、注意点としては、当事者と周囲の人びととの食い違いや葛藤、矛盾を再認識することが必要となる。そして、そのことよってのみ転機を乗り越える（IVやVに進む）ことができるのである。

stage IV - Vは、やがて価値の転換を完成し、当事者は社会（家庭）の中で何らかの新しい役割や仕事を心得て生きがいを感じるようになる段階である。ただし、単なる諦めや同意された容認とも違うので幸福の段階というわけではなく、内的・外的な抵抗が生じやすいことを支援者は理解すべきである。そして、寄り添うことができれば、当事者もこれまでの経験をもとに、直接的・間接的に価値と規範の再編と構造改革が行われ、障害となるものは背後に退き、社会的な活動領域が意識され、協働での行動に目が向けられる。

これら、それぞれの stage の状況は既述のとおりだが、支援者はこのことを念頭に置くだけではなく支援の基本としては「寄り添うこと」である。

5 おわりに

以上、本研究では転機を迎えた人への支援について検討してきたが、大切なことは周囲の人が stage I - V の状況と対応を心に留めておくことである。そして、①重大な転機を乗り越えるには長い時間が必要であること、②自分自身だけで乗り越えることは至難の業であること、③ブリッジ理論（6つのアクション）やシュロスバーグ理論（4つのS）を主体的に利用できる人はほんの一握りしかいないこと、を覚えておくことも必要である。その上で、励ます（その過程に参加しない）のではなく、積極的に寄り添う（その過程に参加する）ことにより、やっと本人が転機を乗り越える事ができるのである。

あわせて筆者からプロ野球球団に対する意見を述べると、球団によるキャリア支援などはほとんど実施されていないのが現状である。野球界に携わる人からいわせると、勝負の世界にいながら引退後を考えることはナンセンスだといえるかもしれないが、野球選手の平均実働年数は10年にも満たず後の人生の方が長いことは明白である。このような状況において、何らかの可能性を秘めた人材を埋もれさせないためにも現役段階からのセカンドキャリア啓発は社会貢献としても非常に意義のあることである。プロ野球関係者には、是非ともご一考いただきたいと願っている。

また、一般社会でも働き方が変化しており、会社組織や福祉関係者においても転機を迎えた人への対応方法を知り得ておくことは非常に重要といえる。したがって、人生の転機はシュロスバーグがいうようにそれぞれの事情によって異なるだろうが、基本的な対応をすべての人が身につけておくことが必要となるのである。

ただ、本研究は転機を迎えた人へ周囲の人が最低限心に留めておくべき注意点を述べたものにすぎないといえよう。そのため、個々のケースを支援するにはさらに踏み込んだ研究をしなければならないと考える。この点については、筆者の今後の課題としたい。