

「サポート」は指1本？

以前参加したワークショップで、「サポートについて考える」というセッションがありました。最初に講師の先生から、「目を閉じて30秒間、片足で立ってみましょう」と言われ、実際にやってみました。すると、体はふらふらと揺れ、不安定さを強く感じました。

次に、「ペアの方に後ろから両肩を持ってもらい、同じように目を閉じて30秒間、片足で立ってみましょう」と言われて試してみると、先ほどとは違い、ほとんどふらつくことなく安定して立つことができました。さらに、「今度はペアの方に指1本で支えてもらって、同じように立ってみましょう」と言われ、再び挑戦しました。多少ふらつくことはありましたが、指1本で支えてもらっているという感覚があり、倒れることなく立ち続けることができました。

その後、講師の先生から「両肩を持ってもらって立っているときと、指1本で支えてもらっているときでは、どんな違いがありましたか」と問いかけがあり、ペアで話し合いました。「両肩を持ってもらえると、とても安心して立っていられた」「指1本だと、自分で立っている感じがした」「支える側としては、指1本だと、どこを支えれば相手が倒れないのか考えるのが難しかった」など、さまざまな意見が出ました。そこから、参加者全体で「サポートとは何か」について考えを深めていきました。

教育の目的の一つに、「社会的な自立を目指すこと」があります。今回の体験を通して、私にとって「サポート」とは、誰もがもっている成長する力を、まさに「指1本」で支えることなのだと感じました。倒れそうになったとき、ソポーターは、どこを支えればよいのかを考えながら、そっと指1本を添える。しかし、あくまでも立っているのは本人の力です。その感覚が、自立へつながっていくのだと思います。そして、サポートする側が「どこを支えるか」を見極めるためには、相手をよく理解していくことが欠かせません。その理解があるからこそ、支えられる側は安心し、自分の力で立とうとすることができるのではないかでしょうか。

