

## イネーブリング

～長期的には害を与えてしまう対人サポートのあり方～

誰かを助けるために手を差し伸べる。このような善意の行為が、長期的にはむしろ害を与えてしまう場合があります。それが「イネーブリング」です。イネーブル (enable) は元々、「物事ができるようにする」「人が何かをすることを可能にさせる」という意味です。よい意味にも用いられますが、特に依存症の治療現場では、「依存行為が続く環境を用意してしまう」という意味で否定的に使われるのが一般的です。そのため依存を助長してしまう人のことを、イネーブラー (enabler) といいます。

イネーブリングの背景には、次のような心情があります。

- ① 助けるべきである、という責任感や義務感に動かされる
- ② 助けることで自分の存在意義が感じられる
- ③ 助けないと見捨ててしまう、などの罪悪感が生じる
- ④ 将来のことが不安になり助けてしまう
- ⑤ 助けたら、相手も助け返してくれると期待している

人は、「自分で考える」「自分で対処する」ことによって、自分の中にある力を見つける経験ができますが、イネーブリングはその機会を奪ってしまいます。そのためイネーブリングは、相手を成長させないように留め置いている関係ともいえます。自分で取るべき責任をイネーブラーが肩代わりしてしまうた

め、一時的な助けになっても、長期的には相手の責任感覚や自律性が育つのを奪ってしまうのです。

とはいえ、手を差し伸べずに見守るのは、とても難しいことです。親子関係や親密さのある友人関係など、特に身近な人たちに対しては特別な情がありますので、何もしないと「相手を見捨ててしまう」という感覚が引き起こされやすくなります。時に手助けをしないという選択には、覚悟といってもよい決断が求められます。

イネーブリングは、依存症にだけ見られる対人関係ではなく、子育てや仕事上の人間関係でも同じです。手助けをしないためには、その相手が自らの力でできる可能性にここを開いている必要がありますが、いうほど簡単ではありません。多くの場合は、不安が勝ってつい手を出してしまうことが多いのです。

失敗したり遠回りしたりしながらも、自分の力を見つけた経験があると、相手を信頼し見守ることが容易になります。自分のことのように感じ、我慢できずに助けてしまうのは、自分自身を信頼するのが難しいことから生じるともいわれます。

相手への思いやりがあり、そのうえで手を差し伸べるほうがよいのか、そうではないのか、自分自身の不安を一旦横に置いて、落ち着いて考えてみるのが大切だといえるでしょう。

### Thanks Voice

#### 息子への接し方を変えたところ、 事態がよい方向に進み始めました

同居している成人の息子が転職を繰り返し、気に入らないことがあると、家の物を壊すこともありました。接し方に悩み、電話相談を利用しました。相談員からのアドバイス通り、毅然とした態度を取り続けたところ、物にあたることはなくなり、求職活動にも前向きに取り組むようになりました。本当にありがとうございました。

50代女性のご相談者さま



ココロ

みなさまも、お気軽にお電話ください!

息子さまのご様子には、もどかしさを感じ、時には怖い思いもなされたことでしょう。しかし、電話相談をきっかけに、息子さまに毅然とした態度を取り続けたとのこと、勇気を持ってよく対応されましたね。状況が改善され始めていることを、こちらとてもうれしく思っています。

専門相談員 臨床心理士



相談窓口はこちら



0120-720-228

ココロとからだの相談ポータルサイト

「健康・ココロのオンライン」



PC・スマートフォン版サイト ▶ <https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト ▶ <https://www.healthy-hotline.com/m>

ログインID ▶ 06131676

シチズン健康保険組合

- 契約内容によっては、ご利用いただけないサービスがあります。
- ご相談者のプライバシーは守ります。
- お名前・ご相談内容などの個人情報、ご相談者の所属団体等には公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。
- ご相談いただいた個人情報については、このご相談の目的のみに使用します。外部にもれることはありません。
- 内容を正確にお受けするため、お電話を録音させていただいております。
- 記事内容の全部もしくは一部をホームページ、機関紙等へ転載される場合には、弊社営業担当へお知らせください。ご利用方法のご案内をさせていただきます。

※QRコードはすべての機器で読み取れることを保証するものではありません。QRコードが読み取れない場合は、直接URLを入力願います。  
※パケット通信料はご利用者負担です。