

# 自己決定のプロセス

## ～有機的統合理論の視点から～

杉山奈央 鈴木唯 平戸謙斗 山田梨央

### 1. はじめに

私たちのグループでは、社会福祉援助技術現場実習 I (以下、実習とする。)での体験を話し合う中で、利用者・児の自己決定に対する支援が理解不足であったという共通の課題があった。そして、自己決定に対する支援について学びを深めていくと、デシとライアン (E. L. Deci&R. M. Ryan)によって提唱された『自己決定理論』(2000年)という論文をもとに論じられた溝上慎一の『自己決定理論における動機づけのプロセスモデル』(2008年)の中で、『有機的統合理論』について述べられていた。この理論では、①自己決定性(自律性)の程度によって、連続線上で並べられる。②たとえ外発的な行動であっても、その行動に対する個人の価値によっては、自己決定性(自律性)は高くなり、内発的動機づけに近い状態で成果や表現、精神的健康に影響を及ぼすこと、これら2つが主張されている。

社会福祉援助技術総論において、自己決定には判断・表示・実現のプロセスがあることを学んだ。私たちは、自己決定のプロセスにおける判断の際に、利用者・児は動機を持ち判断を行うと考えた。この際の動機が内発的動機づけに近いほど、利用者・児の自発性が高くなり、努力や根気が持続し、結果として利用者・児の主体性が強く反映され、自己実現がなされるのではないかと考えた。加えて、ソーシャルワーカーは、利用者・児の判断における動機づけを、より内発的動機づけに近づけられるように支援をすることが重要になると考えた。

そこで、私たちのグループでは利用者・児が主体となって生活を送るために自己決定理論における動機づけのプロセスの『有機的統合理論』を活用し外発的動機づけを内発的動機づけに近づける方法を生み出し、自己決定の支援について学びを深めていきたい。

### 2. 方法

- ① 実習での体験を話し合う。
- ② 個々の体験から共通の課題をあげる。
- ③ 参考文献を収集する。
- ④ 参考文献と体験を照らし合わせて、考察をする。
- ⑤ 研究を進める。
- ⑥ 実習担当教員から助言をもらい、研究内容を再検討する。
- ⑦ 報告会で研究発表をする。

### 3. 先行研究

#### (1) 自己決定に向けた支援における社会福祉士の倫理基準と行動規範

〈倫理基準〉

##### I. 利用者に対する倫理責任

##### 5. 利用者の自己決定の尊重

社会福祉士は、利用者の自己決定を尊重し、利用者がその権利を十分に理解し、活用していけるように援助する。

〈行動規範〉

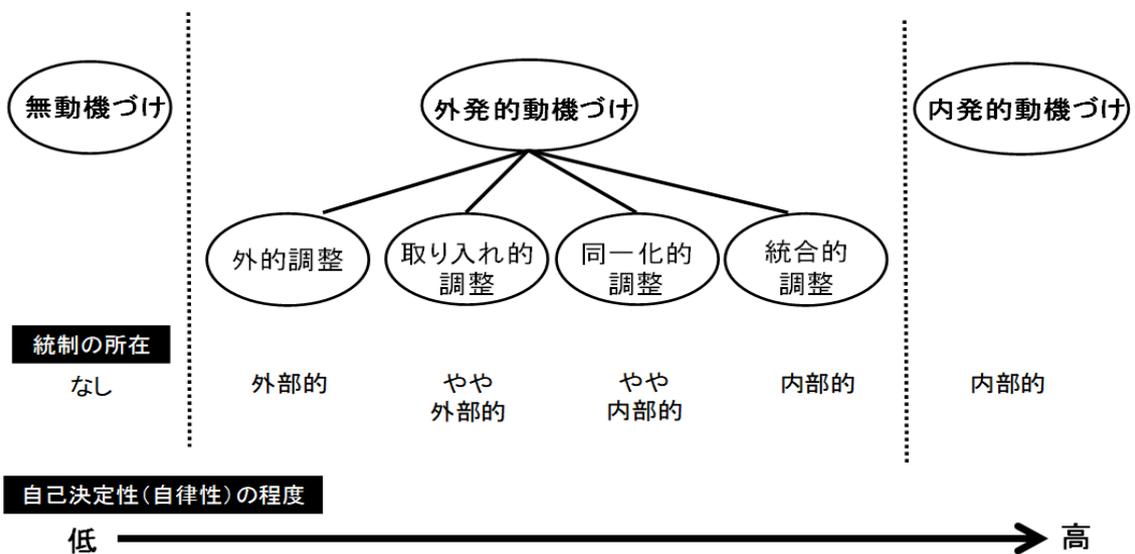
##### I. 利用者に対する倫理責任

##### 5. 利用者の自己決定の尊重：

- 5 - 1. 社会福祉士は、利用者が自分の目標を定めることを支援しなければならない。
- 5 - 2. 社会福祉士は、利用者が選択の幅を広げるために、十分な情報を提供しなければならない。
- 5 - 3. 社会福祉士は、利用者の自己決定が重大な危険が伴う場合、あらかじめその行動を制限することがあることを伝え、そのような制限をした場合には、その理由を説明しなければならない。

引用資料：社会福祉士の倫理綱領、社会福祉士の行動規範

#### (2) 自己決定理論における動機づけのプロセスモデル



出典：『自己決定理論における動機づけのプロセス』溝上慎一(2018年)

<b>無動機づけ</b>	
「やらない」など行動と結果との関係性を認知しておらず、活動に全く動機づけられていない状態のこと。	
<b>外発的動機づけ</b>	
外的調整	報酬を目的とすることや罪を避けるなど完全に外的な力に制御されること。
取り入れ的調整	自分や他者からの承認に注目し、自分で課したルールを守らないとけない気持ちのこと。加えて、部分的な内在化が生じ、明らかな外的統制がなくても行動が開始される。
同一化調整	自己の活動に価値をおき、個人的に意味のある目的のために行うこと。
統合的調整	ある活動に対する同一化されたものが他の活動に対する価値や欲求と矛盾なく統合され、自己で調和のとれた活動に取り組めること。
<b>内発的動機づけ</b>	
活動自体を目的として、趣味や人生の目標などの感情から自発的に行動すること。	

参考：『留学経験は学習動機にいかに関わっているかー「自己決定理論」に拠る「甲南大学 Year in Japan プログラム留学生」の留学と日本語学習の動機の変化」ー』言語と文化 12(故ポール・ロス准教授追悼記念号), 151-171, 2008 甲南大学 原田登美を元に私たちが作成した。

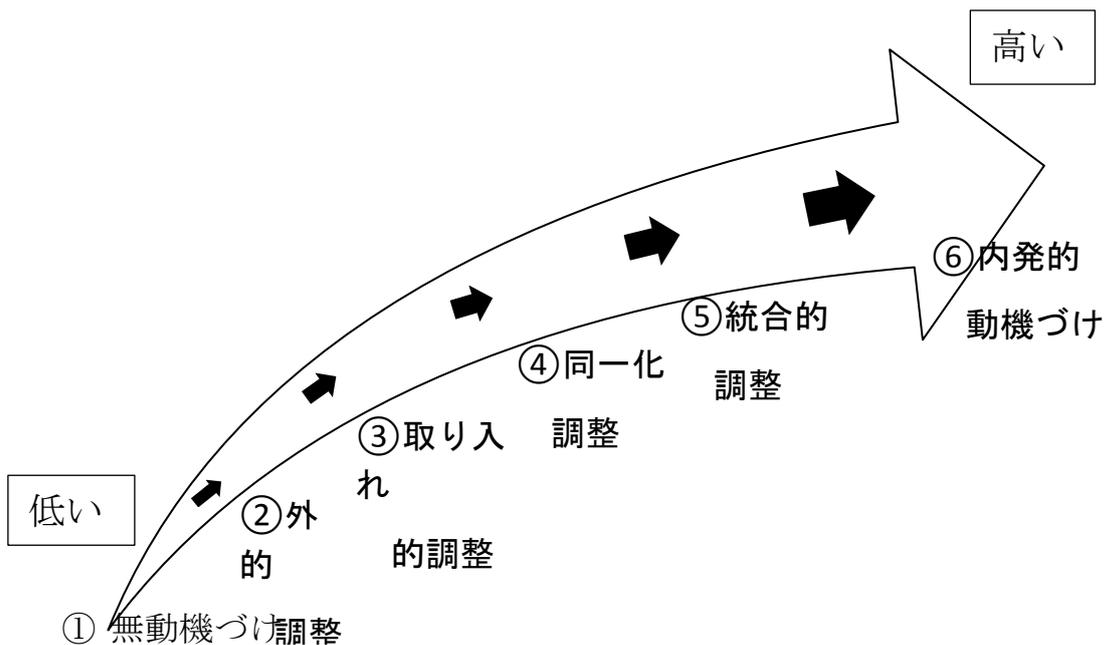
#### 4. 先行研究の考察

『3. 先行研究』から私たちは、利用者・児が自己決定をする際に、外発的動機づけが高いと、報酬や他者といった外的な力の影響を受け、利用者・児は『やらされている感』を持ち、利用者・児の自己決定の自律度が低くなると考える。一方、利用者・児が自己決定をする際に、内発的動機づけが高いと、報酬や他者からの承認を求めることを目的とするのではなく、人生の目標などを達成したいという感情から活動自体を目的として自発的に自己決定を行うことができる。これが利用者・児の自己決定の自律度が高い状態である、と考えた。つまり、利用者・児の自己決定が自発的で自律度が高い状態であることは、外的な力に抑圧されることなく、自己決定が尊重されている状態につながると考えた。

利用者・児の自己決定の動機づけが内発的動機づけに向かうように利用者の動機づけに着目し、利用者の動機づけが現在どこにあるか判断するために、自己決定理論における動機づけのプロセスから次のような図を作成し、ソーシャルワーカーの支援とともに仮事例を展開していく。

【チェックリスト SWr】

	<b>無動機づけ</b> 利用者・児のアセスメントを行う。
	<b>外的調整</b> 目標を設定し達成するための、ルール(目標達成の手段)の決定。
	<b>取り入的調整</b> 外的調整で決めたルールの実行・継続を確認するための定期的な面接を行う。
	<b>同一化調整</b> 目標の達成度を評価する。
	<b>統合的調整</b> 新たな目標の設定を行う。
	<b>内発的動機づけ</b> 目標達成後、利用者・児のアフターケアを行う。



上記の表は、動機づけのプロセスをソーシャルワークの展開過程と関連づけ、ソーシャルワーカーが支援の場で無動機づけにいる利用者・児に向けた支援を展開していくために作成したチェックリストである。

ソーシャルワーカーは利用者・児の自己決定の自律度を高めるために『3. 先行研究』でも述べた『無動機づけ』から『内発的動機づけ』に向かう動機づけのプロセスを、ソーシャルワークの展開過程と関連づけて支援していくことが必要であると私たちは考え、上記にあげた図を作成した。

## 5. 仮事例検討

### 【設定】

〈救護施設〉

<p>利用者A (以下、Aさんとする)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・男性 30歳</li><li>・5年前に入所</li><li>・生活保護受給者</li><li>・統合失調症</li><li>・精神障害者保健福祉手帳3級</li><li>・居宅訓練中(半年経過)</li><li>・清掃会社に就労訓練中</li><li>・絵画が趣味</li></ul> 	<p>ソーシャルワーカー (以下、SW<sub>r</sub>とする)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・男性</li><li>・Aさんの担当</li></ul> 
<p>ケースワーカー</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・福祉事務所生活福祉課 担当職員</li></ul> 	<p>従業員</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・男性</li><li>・Aさんの職場の同僚</li></ul> 
	<p>ジョブコーチ</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・男性</li><li>・Aさんの担当</li></ul> 

### 〈事例検討までの流れ〉

Aさんは25歳の時まで、一般企業に就職していたがAさんの大人しく消極的な性格から対人関係が上手くいかず上司からも重圧をかけられ、ストレスが溜まってしまい仕事に行かなくなった。病院に受診したところ統合失調症と診断された。その後、Aさんは仕事を退職することとなり、貯蓄で生活をしていましたがとうとう底を尽きてしまい生活保護を受給した。また、Aさんは処方された薬の管理ができず、幻覚・妄想で「Aさんが騒いでいる」と地域住民から市役所に度々苦情が入ったため福祉事務所のケースワーカーは今後、Aさんが一人暮らしを続けることは困難であると判断し、救護施設に入所した。入所後、施設内の作業所において他利用者や職員と一緒に作業を真剣に取り組んでいる様子がみられ、入所5年目を迎えた今年、施設職員間で話し合いを行った結果Aさんは居宅訓練を利用することになった。

SW<sub>r</sub>は、Aさんが勤めている職場から電話を受け、Aさんが仕事を休みがちになっていることが発覚する。後日、SW<sub>r</sub>は居宅訓練用に用意したAさんの居宅を訪問し、Aさんから仕事を休みがちになっている理由を聞くことにした。

## 場面1：①無動機づけ



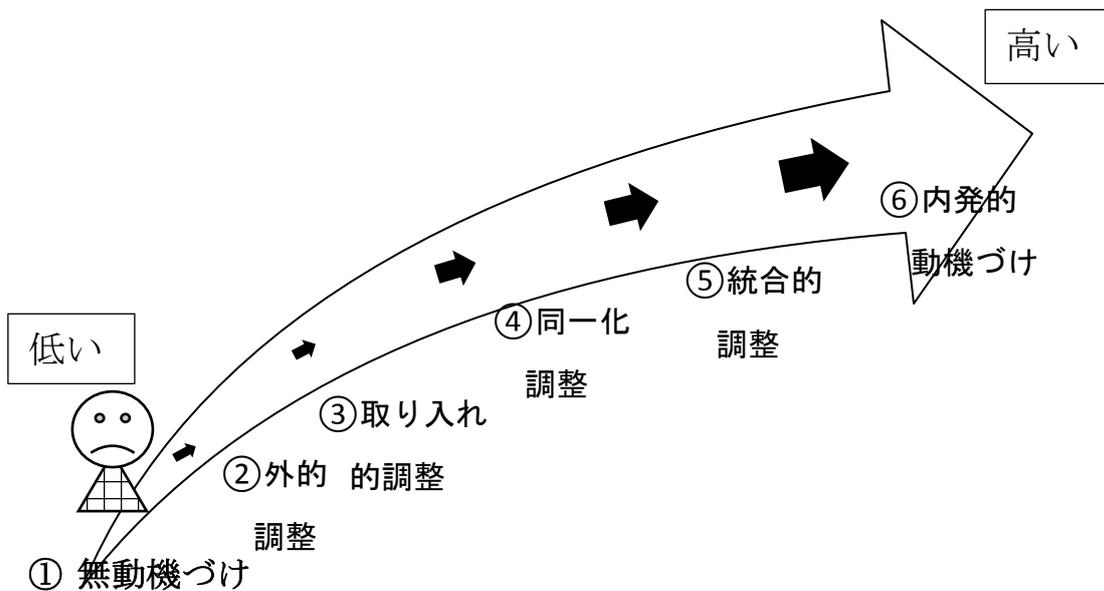
### 場面1の考察

Aさんとの面談を通し、SWrはAさんが居宅訓練や仕事に対してやる気をなくしてしまっている様子であることに気づいた。

また、Aさんの部屋を見たSWrは、Aさんが薬を飲まなくなってしまうことや規則正しい生活が送れていないことに気づいた。加えて、仕事に行かなくなったことが原因で生活のリズムも崩れていたことがわかった。面接を行った結果、Aさんは居宅訓練に対し動機づけられていない『無動機づけ』の状態にいることがわかった。

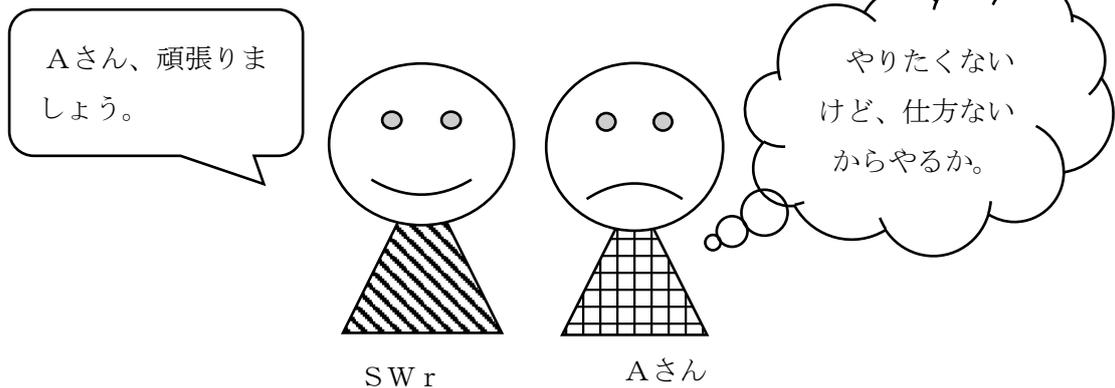
【チェックリスト SWr】

✓	<p><b>無動機づけ</b></p> <p>利用者・児のアセスメントを行う。</p>
	<p><b>外的調整</b></p> <p>目標を設定し達成するための、ルール(目標達成の手段)の決定。</p>
	<p><b>取り入りの調整</b></p> <p>外的調整で決めたルールの実行・継続を確認するための定期的な面接を行う。</p>
	<p><b>同一化調整</b></p> <p>目標の達成度を評価する。</p>
	<p><b>統合的調整</b></p> <p>新たな目標の設定を行う。</p>
	<p><b>内発的動機づけ</b></p> <p>目標達成後、利用者・児のアフターケアを行う。</p>



## 場面2：②外的調整

SWrは『無動機づけ』に対する支援として、Aさんと話し合い、居宅訓練を続けるための支援計画を立てることにした。話し合いの結果、長期目標を『日常生活が整ったうえで仕事に行き自立（律）した生活を送る』と設定した。さらに、面接の中でAさんは仕事に行かなくなったことで、生活のリズムが乱れてしまったことが発覚したことから短期目標を『生活のリズムを整える』と設定し、生活のリズムを整えるため、生活場面におけるチェックリストを作成した。



【チェックリスト Aさん①】

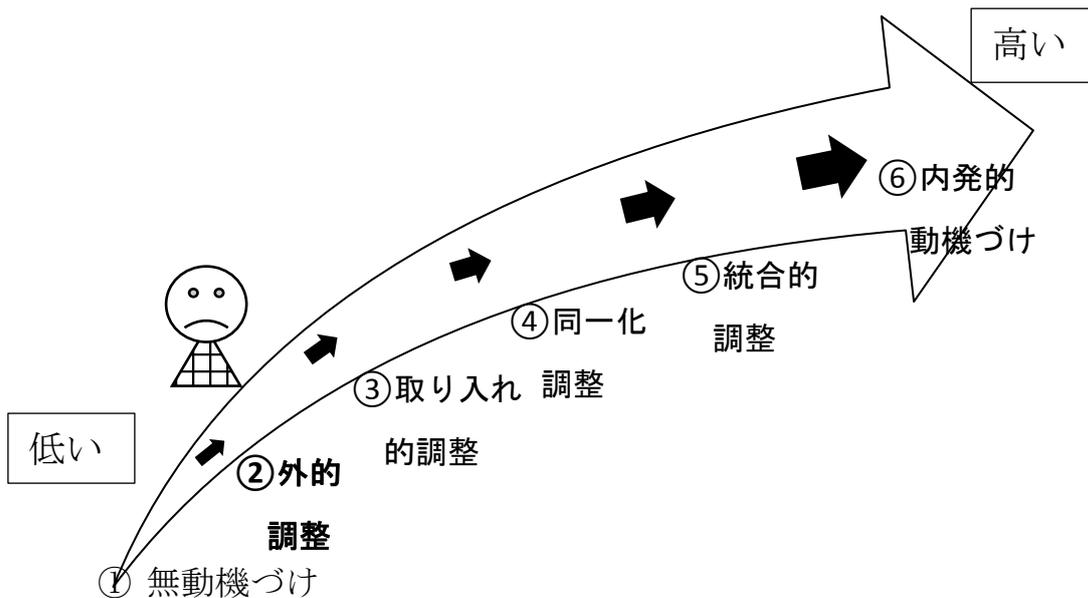
	早寝早起きをする
	3食ご飯を食べる
	部屋の掃除、洗濯をする
	身だしなみを整える
	あいさつをする
	仕事場に出勤する
	毎日同じ時間に薬を飲む

## 場面2の考察

Aさんは生活内でできる自己のルールを設定し、毎日チェックを入れながら生活した。その結果、居宅訓練の中でも日常生活における生活のリズムが整った。SWrは、Aさんの発言から、Aさんの動機は『外的調整』に進んだと判断した。また、『取り入れ的調整』に進むために、SWrはAさんが生活のリズムを整えたうえで職場復帰し、今後も継続して仕事ができるように定期的に居宅を訪問することにした。

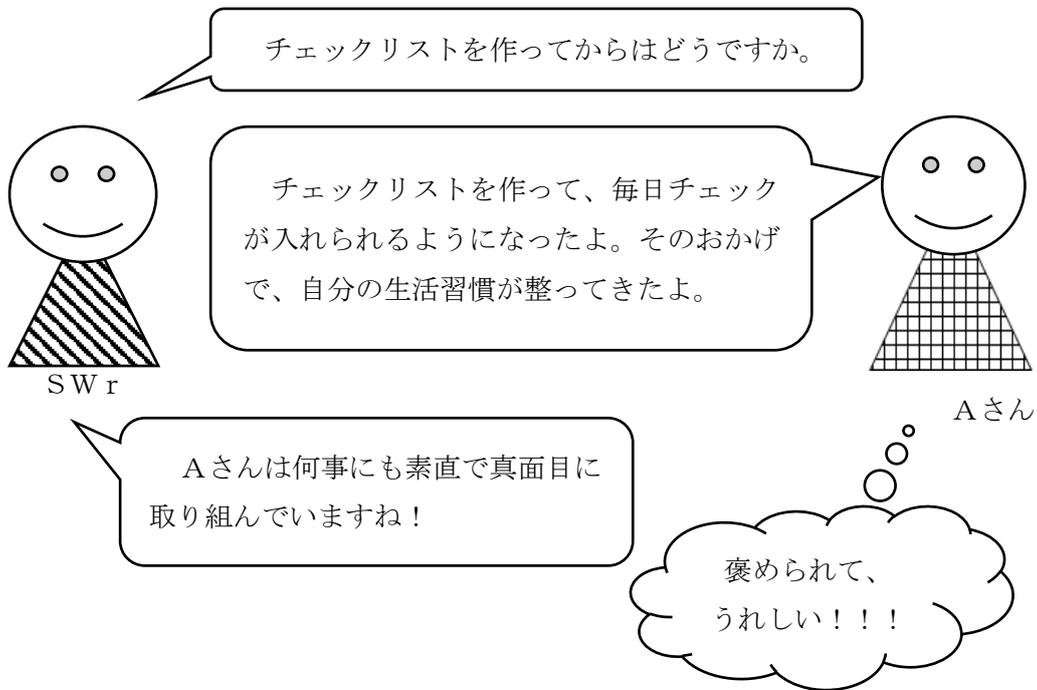
【チェックリスト SWr】

✓	<b>無動機づけ</b> 利用者・児のアセスメントを行う。
✓	<b>外的調整</b> 目標を達成するための、ルール(目標達成の手段)の決定。
	<b>取り入的調整</b> 外的調整で決めたルールの実行・継続を確認するための定期的な面接を行う。
	<b>同一化調整</b> 目標の達成度を評価する。
	<b>統合的調整</b> 新たな目標の設定を行う。
	<b>内発的動機づけ</b> 目標達成後、利用者・児のアフターケアを行う。



### 場面3：③取り入れ的調整

生活内でできる自己のルール設定後、SWrはAさんと定期的に面接を行い、Aさんと一緒にチェックリストを確認した。



#### 【チェックリスト Aさん①】

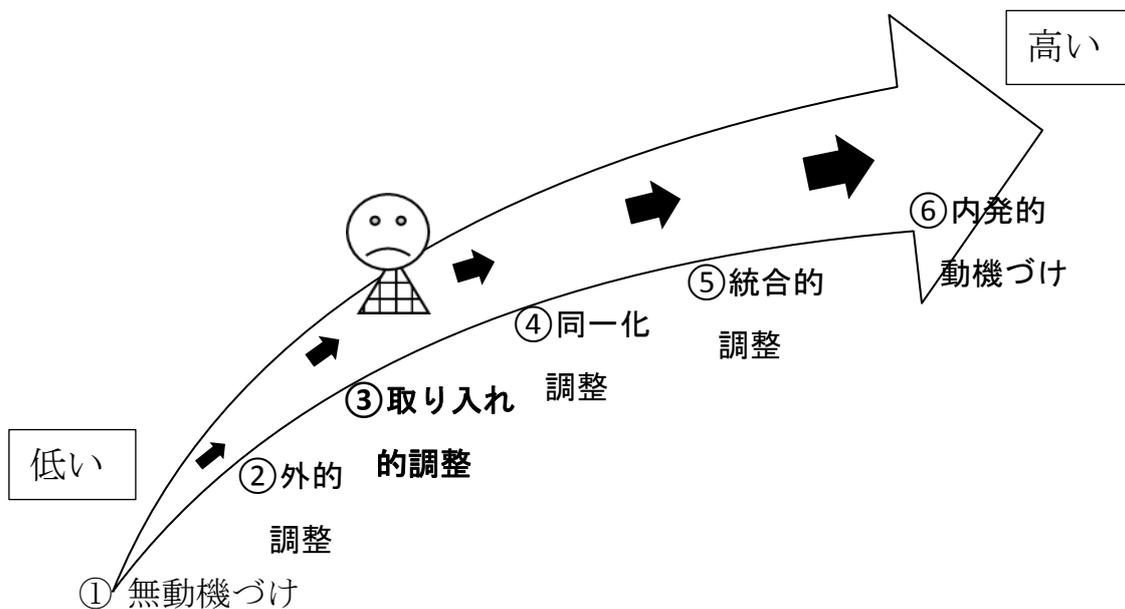
✓	早寝早起きをする
✓	3食ご飯を食べる
✓	部屋の掃除、洗濯をする
✓	身だしなみを整える
✓	あいさつをする
✓	仕事場に出勤する
✓	毎日同じ時間に薬を飲む

### 場面3の考察

Aさんは生活内でできる自己のルールを設定し、毎日チェックを入れながら生活した。その結果、居宅訓練の中でも日常生活における生活のリズムが整い、薬も以前のように毎日決まった時間に飲むようになった。SWrは、Aさんの発言から、Aさんの動機は『取り入れ的調整』に進んだと判断した。さらに、『同一化調整』に進むために、SWrはAさんとの面接の中で、短期目標『生活のリズムを整える』に対する評価を行うことにした。

【チェックリスト SWr】

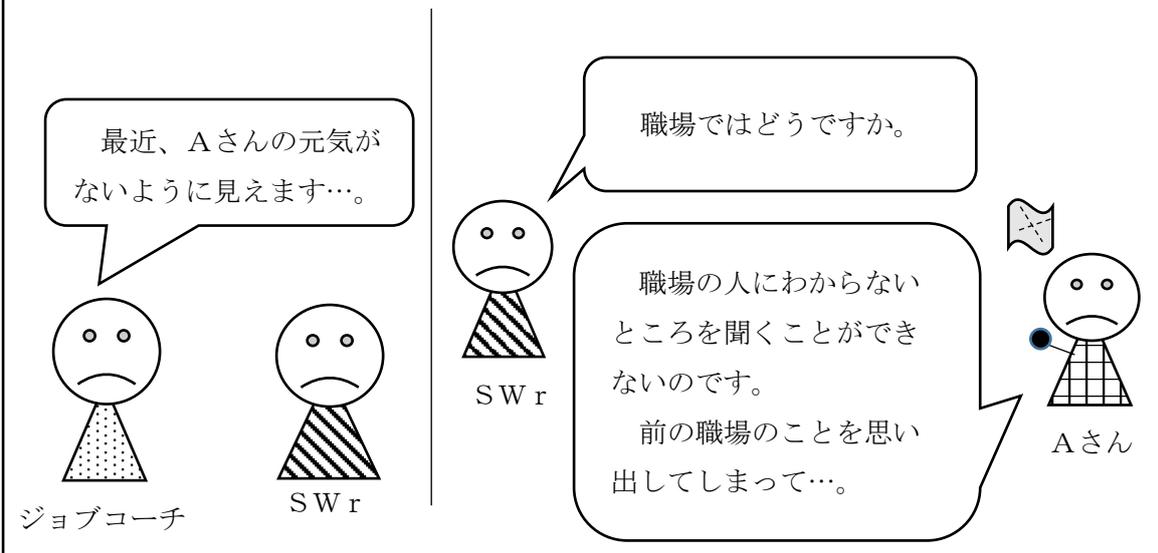
✓	<b>無動機づけ</b> 利用者・児のアセスメントを行う。
✓	<b>外的調整</b> 目標を達成するための、ルール(目標達成の手段)の決定。
✓	<b>取り入的調整</b> 外的調整で決めたルールの実行・継続を確認するための定期的な面接を行う。
	<b>同一化調整</b> 目標の達成度を評価する。
	<b>統合的調整</b> 新たな目標の設定を行う。
	<b>内発的動機づけ</b> 目標達成後、利用者・児のアフターケアを行う。



#### 場面4：④同一化調整

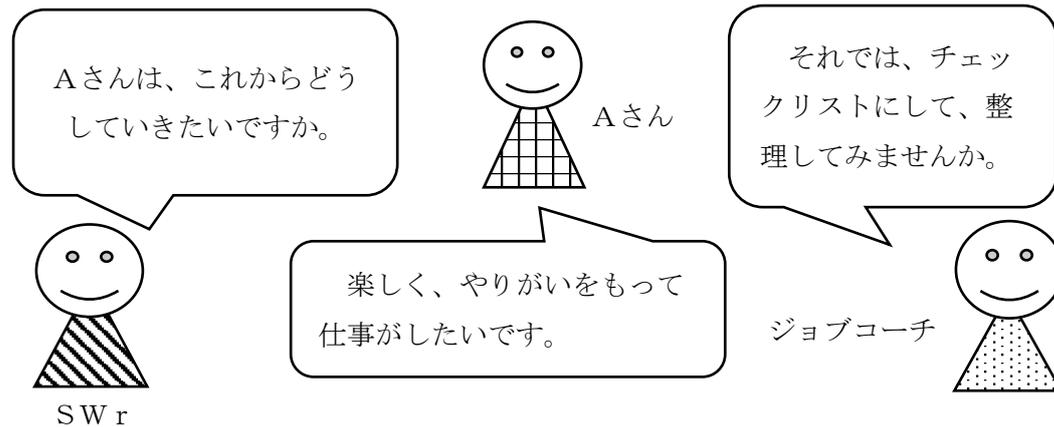
##### 場面4-1

短期目標として設定したチェックリストの評価を行ったところ、Aさんの生活のリズムが整い、次第に仕事にも行くようになっていった。SWrがAさんの職場を訪問し、ジョブコーチに話を聞くとAさんが最近、元気がない様子であることがわかった。そこでSWrはAさんから話を聞くことにした。



#### 場面4-2

Aさんから職場のことについて話を聞いたSWrは数日後、Aさんとジョブコーチを交えて面接を行った。すると、Aさんは職場での関係性について不安はあるものの『仕事を楽しく感じ、やりがいを持てるようにしたい』と思っていることがわかった。そこでSWrは、Aさんを担当するジョブコーチを交えてAさんの職場での課題を明確にするために職場でのチェックリストを作成することにした。



#### 【チェックリスト Aさん②】

	職場の人にあいさつをする。
	仕事をするための準備をする。
	勤務時間内は集中して仕事に取り組む。
	仕事の片づけをする。
	職場の人に作業報告をする。

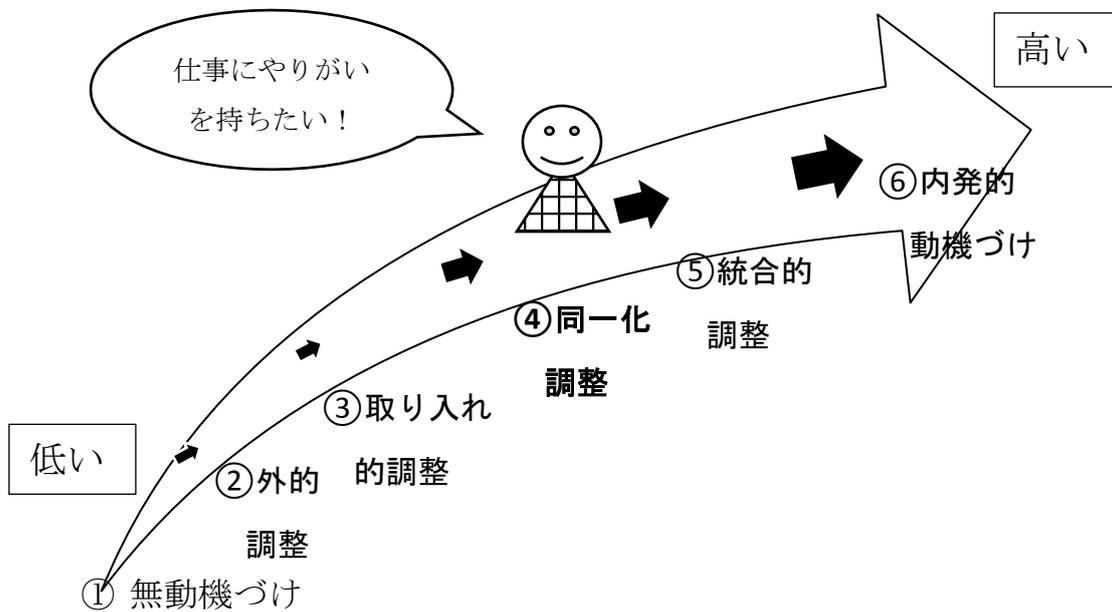
#### 場面4の考察

場面4-1のAさんの「職場の人にわからないところを聞くことができない。以前の職場のことを思い出してしまう。」という発言から、Aさんが救護施設入所前の職場でのトラウマが今も消えておらず、仕事に対して消極的になってしまっているのではないかと考えた。

場面4-2でAさんは、SWr、ジョブコーチと一緒に職場でのAさんの行動をチェックリストにしてまとめた。SWrは、職場での関係性について不安はあるものの「楽しくやりがいを持って仕事がしたい」というAさんの言葉から、Aさんの動機は『同一化調整』に進んだと判断した。SWrは、職場での関係性や仕事に対する感情や意欲がAさんの中で続いていくような『統合的調整』に進むために、ジョブコーチと連携を取り、Aさんの職場での様子を見守ることにした。

【チェックリスト SWr】

✓	<b>無動機づけ</b> 利用者・児のアセスメントを行う。
✓	<b>外的調整</b> 目標を達成するための、ルール(目標達成の手段)の決定。
✓	<b>取り入的調整</b> 外的調整で決めたルールの実行・継続を確認するための定期的な面接を行う。
✓	<b>同一化調整</b> 目標の達成度を評価する。
	<b>統合的調整</b> 新たな目標の設定を行う。
	<b>内発的動機づけ</b> 目標達成後、利用者・児のアフターケアを行う。



## 場面5：⑤統合的調整

SWrはジョブコーチと連携を取りながら定期的にAさんの職場に訪問すると、Aさんのチェックリストには毎日すべての項目にチェックがつくようになっていた。そして、Aさんの職場での様子を観察すると、Aさんは仕事を休むことなく熱心に取り組んでいた。SWrはふいにAさんの様子を見ると、従業員が施設内の壁に貼るポスターの絵を描いている際に、Aさんが従業員に自分から積極的に声をかけ手伝いをしていることに気づいた。

同僚と一緒に熱心に仕事を続けている！

SWr

僕もお手伝いしますか。

Aさん

従業員

Aさんありがとう！

絵の手伝いをして、昔、美術の専門学校に行きたかったことを思い出した。あの時は周りから反対されたけど、在宅生活すれば自由にできるのかな。そのためにも、もっと頑張っって仕事をしたいと思った。

SWr

Aさん絵がとてもお上手ですね！

Aさん

【チェックリスト Aさん②】

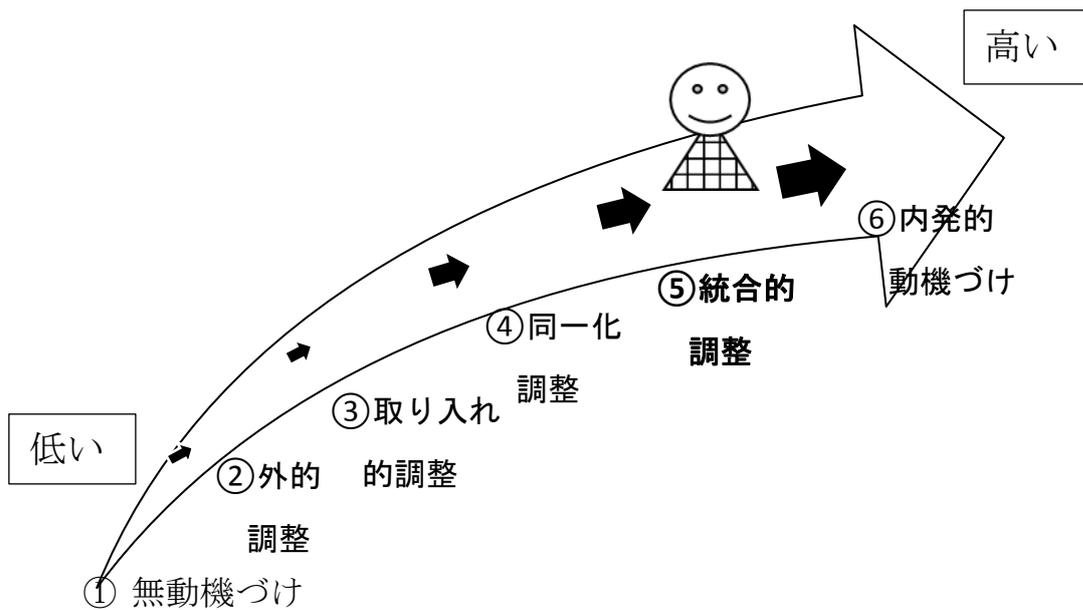
✓	職場の人にあいさつをする。
✓	仕事をするための準備をする。
✓	勤務時間内は集中して仕事に取り組む。
✓	仕事の片づけをする。
✓	職場の人に作業報告をする。

### 場面5の考察

Aさんは以前、美術の専門学校へ行きたかったが、周囲の人から反対され専門学校に行く夢を諦めていたことがわかった。SWrはAさんの話を聞いて、Aさんは「趣味のためにも、もっと頑張っって仕事をしたい」という目標を持ち、今後『在宅生活をする中で、自分の趣味を自由に楽しめるのではないかと考えている』と考えている様子が伺えた。この様子からSWrは、Aさんの動機づけは『統合的調整』に進んだと判断した。『内発的動機づけ』へ進むために、Aさんの「趣味のためにも、もっと頑張っって仕事をしたい」という意思を尊重し、引き続きSWrはジョブコーチとの連携しながらAさんの生活を整えていくことにした。

【チェックリスト SWr】

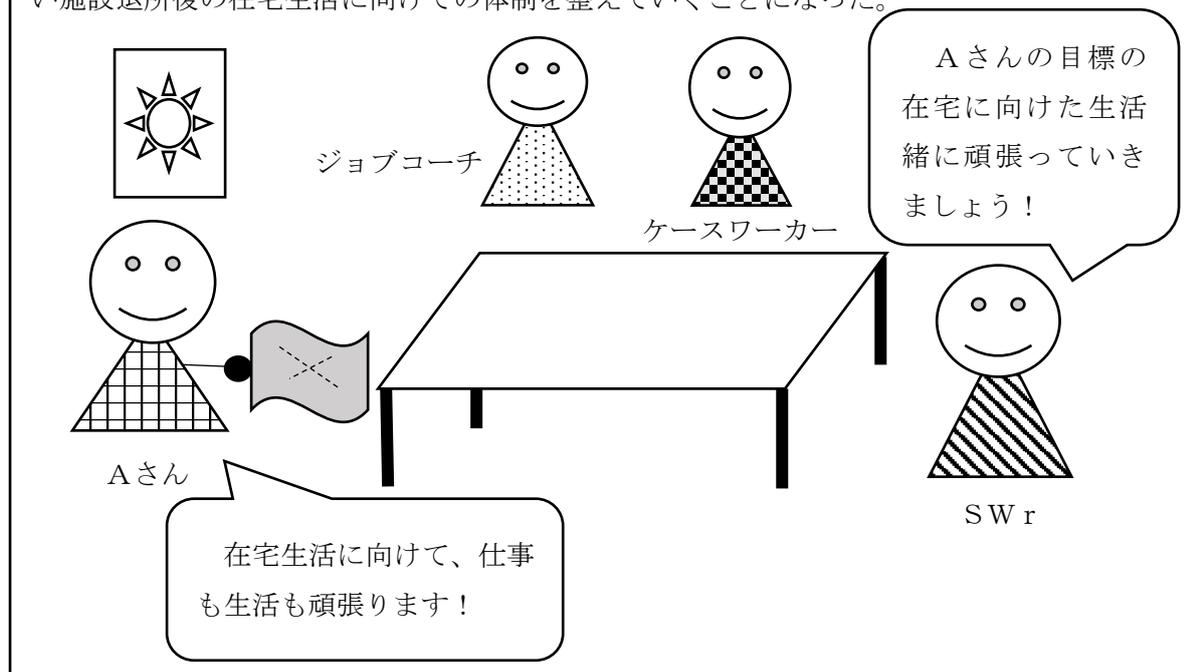
✓	<b>無動機づけ</b> 利用者・児のアセスメントを行う。
✓	<b>外的調整</b> 目標を達成するための、ルール(目標達成の手段)の決定。
✓	<b>取り入的調整</b> 外的調整で決めたルールの実行・継続を確認するための定期的な面接を行う。
✓	<b>同一化調整</b> 目標の達成度を評価する。
✓	<b>統合的調整</b> 新たな目標の設定を行う。
	<b>内発的動機づけ</b> 目標達成後、利用者・児のアフターケアを行う。



## 場面6：⑥内発的動機

その後、Aさんは仕事や日常生活のリズムを崩すことなく居宅訓練を続けていた。SWrはその様子を見て、救護施設職員間で話し合いを行った結果、Aさんの長期目標を新たに『在宅生活に向けた準備をする』と設定し、今後Aさんは、在宅生活に向けた準備段階に移行することになった。

後日、SWrはAさんが地域で生活するための話し合いの場を設けた。その際、Aさんは生活保護の受給を継続することになったため、福祉事務所のケースワーカーも同席してもらい施設退所後の在宅生活に向けての体制を整えていくことになった。



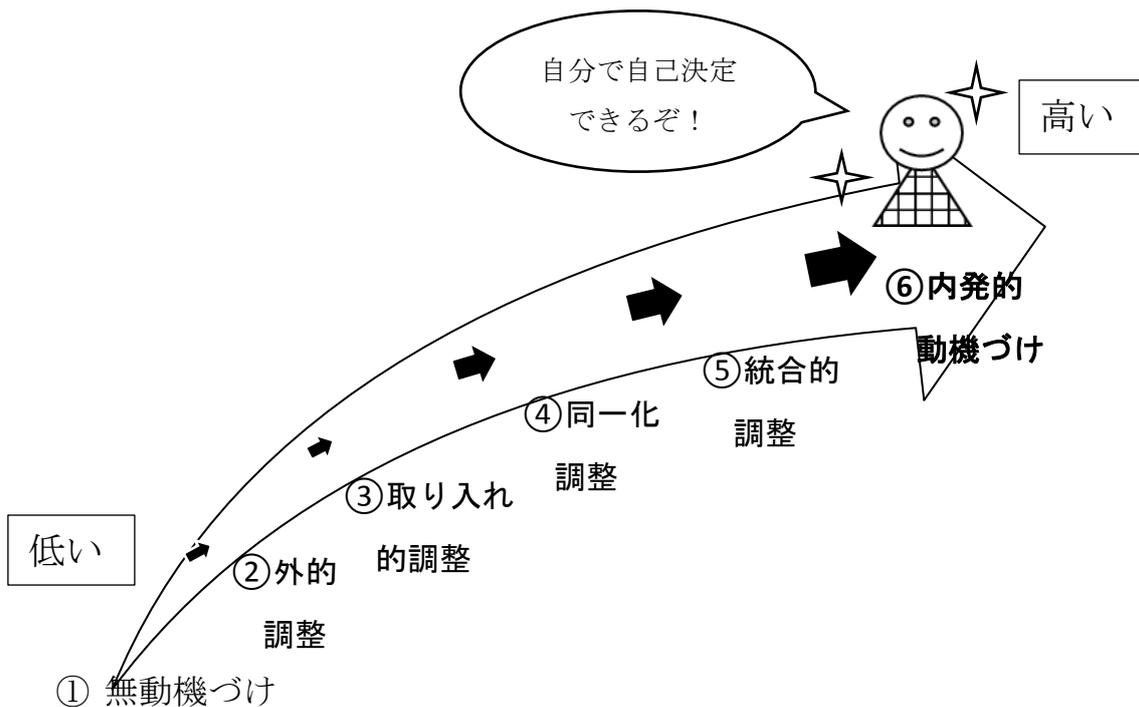
## 場面6の考察

Aさんは、仕事や日常生活のリズムを崩すことなく居宅訓練を続けており、Aさんの目標である在宅生活に向けた段階になった。

SWrはAさんが『趣味を楽しむために仕事を続けている』という状態が自立(律)性を高めた状態に位置づけられる『内発的動機づけ』に進んだと判断した。今後、SWrはジョブコーチ・ケースワーカーと連携を取りながらAさんの在宅生活に向けた継続的・定期的な見守りをしていくことにした。

【チェックリスト SWr】

✓	無動機づけ 利用者・児のアセスメントを行う。
✓	外的調整 目標を達成するための、ルール(目標達成の手段)の決定。
✓	取り入的調整 外的調整で決めたルールの実行・継続を確認するための定期的な面接を行う。
✓	同一化調整 目標の達成度を評価する。
✓	統合的調整 新たな目標の設定を行う。
✓	内発的動機づけ 目標達成後、利用者・児のアフターケアを行う。



## 6. 総合的な考察

私たちは、自己決定を尊重した支援について十分に理解していなかった。自己決定の支援を行うために、利用者・児の動機づけを高めていくという支援には、自己決定理論における動機づけのプロセスがあるということを知った。主に学習支援の現場において活用されることの多い動機づけのプロセスが、ソーシャルワークの視点に置き換えても活用ができるのではないかと考え、本研究を進めることになった。

私たちは本研究を進めるにあたり、利用者・児の自己決定において外発的動機づけが高いと、自己実現に向けた自己決定の自立(律)性は低いと理解した。そこで、外発的動機づけに近い利用者・児には、内発的動機づけに向かうよう支援し自己決定を尊重した支援を行うことで、利用者・児の自己実現に向けた支援につながると考える。

そして、仮事例検討を通してAさんは今まで、「なにもしたくない」という無動機だったものが、日常生活や仕事に対する動機が内発的動機づけへ近づくにつれ、利用者・児の自己決定の自律度が高まり『自分の力で自立(律)した生活を送る』という動機に変化した。また、Aさんの趣味である絵画をする機会と出会ったことが、Aさんの趣味を他者から認められ、よりAさんの主体性が尊重された機会となった。この場面から、Aさんがより自立(律)に向う様子が見られた。

私たちは、ソーシャルワーカーが行う利用者・児の自己決定支援の中で、特に内発的動機づけに近づくように支援することの重要性を理解した。なぜなら、利用者・児の自己決定における動機が内発的動機づけに近いほど、利用者・児の自発性や自立(律)性が高くなり、努力や根気が持続しやすくなる。このことは、結果として利用者・児の主体性が強く反映された自己決定がなされるのではないかと考えたからである。

私たちは、本研究を行い利用者・児の自己決定を尊重した自己実現に向けた支援をすることにより、利用者主体の支援につながると理解した。将来私たちがソーシャルワーカーとなった際には、この『有機的統合理論』に基づいた動機づけのプロセスに沿って支援を展開していきたいと考える。そして、外発的動機づけから内発的動機づけに向けて利用者・児一人ひとりの自己決定を尊重し自己実現に向けた支援を行えるソーシャルワーカーになりたい。

## 7. おわりに

本日はお忙しい中、私たちの研究を最後まで聞いてくださり本当にありがとうございました。私たちのグループは、実習領域が異なる中で一人ひとりの体験を出し、話し合いを繰り返し、テーマ決定までは早かったですが、先行研究や仮事例検討において具体的なものがなかなか形にできず行き詰ることも多くありました。しかし、徐々にグループの集まりの中で疑問点などを議論するうちにグループ内での共通理解が深まっていくのを実感しました。時に衝突し合う私たちでしたが、メンバー全員が研究したいことにまっすぐに取り組んでいる姿勢があったからこそ、メンバー全員が納得するものができたのだと思いま

す。

最後に、研究を諦めずに進め、今日無事に報告会を迎えることができたのは、実習を受け入れてくださった実習担当職員をはじめとする施設職員の皆様、利用者の皆様、そのご家族の方々、地域住民の方々の温かさのおかげです。心から感謝いたします。ありがとうございました。そして、いつも熱心にご指導してくださった実習担当教員の先生方や、助手の方、小さな悩みでも優しく話を聞いて下さった先輩方の存在は、とても心強かったです。本当にありがとうございました。また、私たちの報告会のために準備を手伝ってくれた後輩たち、帰りが遅くなる私たちを温かく待っていてくれた家族、この一年間ともに助け合った友人たちには本当に感謝します。

今後、私たちはこの経験を自分たちの思い出としてしまっておくのではなく、将来に活かされるような存在になるため社会福祉士の国家資格の合格に向けて勉強を進めていきたいと思います。

## 8. 引用・参考文献

### 【引用文献】

- ・溝上慎一 『自己決定理論における動機づけのプロセス』 2018年
- ・日本社会福祉士会の倫理綱領

### 【参考文献】

- ・社会福祉士養成講座編集委員会 『相談援助の基盤と専門職』 中央法規 2015
- ・原田登美『留学経験は学習動機にいかに関わっているかー「自己決定理論」に拠る「甲南大学 Year in Japan プログラム留学生」の留学と日本語学習の動機の変化」ー』言語と文化 12(故ポール・ロス准教授追悼記念号), 151-171, 2008 甲南大学