

## 自立を支援するとはどういうことか (2)

—身体感覚から「みずから」と「おのずから」を感じる実践—

佐野 真 紀 (愛知教育大学福祉講座)

**要約** 本稿は、佐野 (2014) 「自立を支援するとはどういうことか—援助者の自立と関わりにおいて—」の後に進められた考察に基づいて創作されたワークと、その背景にある概念について検討している。第一に、自立することと依存することの関連においては、「自立とは依存する相手が増えること」という見解の中に、自立する本人と依存する相手との関係性がいかなるものかによって、自立の成否が左右されることを指摘した。第二に、「みずから」と「おのずから」の間でおきることについて、子どもの精神発達、養育者とのたえず相互的な交流によって進むプロセスであるが、その中に「みずから」は「おのずから」に支えられて発達すると考えられる相互作用を見て取ることができた。第三に、身体感覚によって「みずから・立つ」を感じるワークについての考察では、ワークの意味と解釈を示した。

**キーワード**：自立、みずから、おのずから、身体感覚、ワーク

### 1. はじめに

筆者は2014年本誌において「自立を支援するとはどういうことか—援助者の自立との関わりにおいて—」を発表し<sup>1</sup>、教養科目として社会福祉学を学ぶ大学1年生が、障害者や施設で暮らす人々の自立を自分自身の自立の延長線上にとらえることを目指して理論展開を試みた。その中で、自立は「～的自立」というような条件をクリアすることでなされるものではないこと、他者との関係の中で自立が実現することに言及した。なかでも「自立」を「みずから・立つ」「おのずから・立つ」と読み替えたとき、その二つの自立の働きの間に起きる相互作用に着目し、自立しようとするものと自立を支援する者との関係性などについて指摘した。しかし、この中では「自立—依存」に対置するもののあり方や、「みずから・立つ」と「おのずから・立つ」の間に起きる相互作用を理論的に説明することが不十分であった。そして、その後に考察を継続した結果、「みずから」と「おのずから」の働きを身体感覚で体験するワークを創作するに至った。本稿では、先の論文の後に進めた考察と、それに基づくワークとその考え方について提示することを目的とする。

### 2. 自立することと依存すること

佐野 (2014) では、これまでのさまざまな自立研究を概観したうえで、自立概念についての3つの疑問を検討した<sup>2</sup>。その中で、自立の対義語として依存があるのではなく、また、我々は相互依存の中で自立的に生きており、自立—依存という事態は1人では成し得ないことを指摘した。しかしながら、依存する相手との関係性については十分な言及ができなかった。そこで自立—依存ということについて再検討していきたい。

熊谷晋一郎は、東京人権啓発センターのインタビュー (2012) において東日本大震災の際に逃げ遅れた経験を語り、逃げるということを可能にする“依存先”がエレベーターしかなかったことを述べている。

これが障害者の本質だと思うんです。“障害者”というのは、『依存先が限られてしまっている人たち』のこと。健常者は何にも頼らずに自立していて、障害者はいろいろなものに頼らないと生きていけない人だと勘違いされている。けれども真実は逆で、健常者は様々なものに依存できていて、障害者は限られたものにしか依存できていない。依存先を増やして、一つひとつへの依存度を浅くすると、何にも依存していないかのように錯覚できます。“健常者である”というのはまさにそういうことなのです。世の中のほとんどのものが健常者向けにデザインされていて、その便利さに依存していることを忘れているわけです。<sup>3</sup>

このように、熊谷は東日本大震災の体験と自立生活の体験に基づきながら、「自立を目指すなら、むしろ依存先を増やさないといけない」と述べている。

同様に安富歩 (2011) は、生きるために必要な技法について考察する中で、生きる基本原理として「自立とは、多くの人に依存することである」と述べている<sup>4</sup>。このことを論証するために安富は、経済学者の中村尚司 (2002) が「自立とは、依存する相手が増えることである」と述べている<sup>5</sup>ことを引用しながら、「依存する相手が増えるとき、人はより自立する」<sup>6</sup>としたうえで、「自立とは、他者への依存からの脱却である」という誤った信念に基づいた場合に何が起きるのかという視点から考察している。

人間は誰かに依存しないと生きていけない動物で

す。完全に一人になり、山奥に引きこもって自給自足の生活を送る、というのは、ほとんどの人にはできないことです。たとえ山奥に引っ込んだとしても、その山の木を伐採しないでいてくれる人に依存している、ということができるかもしれません。だとすると、だれにも依存しない、と言うのは不可能です。

ということは、依存する先をどんどん減らしていても、すべてを切ることはできないわけです。それ故最後に、どうしても切れない依存先が残ります。

もしその依存先から「そんなことすると、お前をもう助けてやらないぞ」と言われると、絶対に言うことを聞かざるを得ません。たとえ露骨には言われないにしても、「この人に見捨てられたら、私はおしまいだな」と思ってしまいます。これはつまり、従属している、ということです。依存先をどんどん減らしていったら、少数の他者に依存するという状態こそは、他者に従属している状態です<sup>7</sup>。

このことから、「依存する相手が減るとき、人はより従属する」「従属とは依存できないことだ」と指摘する。したがって、依存する相手が少ないとき、少ない相手に対して従属することになり、自立することはできなくなる。

また熊谷も、同様のことを述べている。

障害者の多くは親か施設しか頼るものがなく、依存先が集中している状態です。だから、障害者の自立生活運動は「依存先を親や施設以外に広げる運動」だと言い換えることができます<sup>8</sup>。

自立するというとき、我々は何から自立するのだろうか。熊谷、安富の指摘から言えることは、依存先が増えると相対的に一つの依存先への依存度が低くなるため、より主体的な選択が可能となり、裁量が増え、自立することができるということであろう。逆に、依存先が減ると相対的に一つの依存先への依存度が高くなるため、相手に従属せざるを得なくなる。その場合、依存する相手の姿勢は「支配」となるであろう。安富も熊谷も、自身の体験をもとに「自立とは依存する相手が増えること」と述べているが、その中で共通して語られているのは、相手との関係性のことである。安富（2011）は、自立した人というのは、自分で何でもする人ではなく、自分が困ったらいつでも誰かに助けてもらえる人であり、そういった関係性のマネジメントに長けている人のことだ<sup>9</sup>、と述べる。また、自分が困っているときに助けを求めることができないこともまた、未熟さの反映と看破し、「たすけてください、と言えたとき、あなたは自立している」<sup>10</sup>とも

述べている。たった一つの依存先に従属するか、多くの人に依存することによって一人ひとりへの依存度を低くし、対等な関係性を構築するか、依存する相手との関係性が自立の成否にかかわってくるということであろう。

### 3. 「みずから」と「おのずから」の間でおきること

佐野（2014）では、竹内整一（2004）の『「おのずから」と「みずから」 日本思想の基層』を引用しながら、自立には「みずから・立つ」「おのずから・立つ」という両方の働きがあり、それらの間で相互作用が働く中で自立がなされるという見解を示した。しかし、その根拠の提示が不十分であった。そこで本稿では、子どもの発達について取り上げながら、「みずから・立つ」と「おのずから・立つ」の相互作用について再検討していく。

竹内（2004）は、日本語では、「おのずから」と「みずから」が、ともに「自（か）ら」と表記されてきており、「……することになりました」という、ごくふつうにいう言いかたには、「みずから」決断し努力したことでも「おのずから」の成り行きでそうなったのだという受け止め方が潜んでいると述べている<sup>11</sup>。さらに、日本思想において「みずから」と「おのずから」が相即の関係にあることを整理し、「みずから」にとって「おのずから」とは、もともとそのうちにありながら、しかもとてつもなく遠い向こう側としてあるという「あわい」、その「あわい」をそれとして生きる相反両立の状況の思想化の問題であると指摘している<sup>12</sup>。このような指摘を参考にしながら、自立を「おのずから・立つ」「みずから・立つ」と読むとき、その両者の「あわい」になにか働きがあるのではないかと推測される。

さて、ここでは子どもの精神発達をメタファーに、生まれたばかりの赤ちゃんとの「あわい」でおきる働きと自立のプロセスについて見ていきたい。滝川一廣（2017）は、精神発達とは、子宮のなかではたったひとりであった赤ちゃんが、生まれ落ちてからまわりの人たちがすでに共有している人間世界に少しずつ歩み入り、自分もその世界を共有する一員となっていくプロセスのことであるとし、このため精神発達は「共有の発達」「共同性の獲得」という構造を持っており、養育者（一般的には親）とのたえず相互的な交流によって進むプロセスである<sup>13</sup>としている。

滝川（2017）は、子どもと養育者の相互的交流のプロセスについて、新生児期から幼児期の終わりまでをたどりながら説明している。ここでは、啼泣とマザリングについての言及を参考にしたい。新生児は生活時間の多くをまどろんで過ごすことで、過剰な刺激から

生じる不安や混乱から護られていると考えられるが、赤ちゃんのまどろみは必ず破られる。何かしらの不快が、強い刺激となって訪れるからである。最初は未分化な漠然たる不快感覚で、それへの反射ないし生理反応として啼泣が起きると考えられる<sup>14</sup>。

赤ちゃんが泣きだしたとき、養育者（親）はどう反応するだろうか？わが子の泣き声を、未分化な不快感覚への生理反応や受動的な反射にすぎない、と考える親はいない。わが子から自分への「訴え」、つまり能動的なコミュニケーションとして受け止めるだろう。これは乳児を、すでに自分たちと同じように感じたり考えたり意思する存在、つまり<ここ>を持った存在として受け止めていることを意味する。これは、親の「思い入れ」（感情移入）に過ぎず、「科学的」な認識としては正しくないかもしれない。けれども、こうした養育者の思い入れによってこそ、精神発達は支えられている。<sup>15</sup>（傍線筆者）

ここに示されているように、養育者（親）はまず、赤ちゃんという感覚が未分化で生理反応を中心に生きている存在を、「思い入れ」によってではあるが、まず<ここ>を持った存在として受け入れている。そこにこそ、赤ちゃんの発達を促す基本的な態度があることに着目したい。

続けて滝川（2017）は、訴えに応えようとする世話「マザリング」からはぐくまれるものについて言及する。赤ちゃんの未分化な感覚による不快の訴えに対して、空腹か？寒いか？オムツが濡れたか？などと、乳児の啼泣を自分たちおとなが社会的に共有している感覚や情動に引き寄せて考える。そのつどの状況判断と試行錯誤によって子どもの「訴え」に応えようとする。それによって啼泣をもたらし不快が首尾よく取り除かれれば、赤ちゃんは泣きやむ。このやり取りを通して不快を取り除くための啼泣、養育者への能動的な働きかけを行う能動的な力の感覚を獲得する。また、泣けば不快が取り除かれる、泣けば護られる体験の繰り返しから、まわりから護られている感覚、まわりの世界への安心の感覚（心理学者エリクソンが「基本的信頼」と呼んだもの）が身体レベルで根付き始める。そしてこの身体的な世話を通して身体感覚の分化が進んでくる。自力で身体感覚を調整できない乳児に代わって大人が調整することの積み重ねによって、それぞれの感覚の違いを感じ分けられるようになる。すると不快のあり方によって泣き方に違いが出てくる。マザリングを重ねるうちに次第に親は自分の赤ちゃんが泣いているわけをおおむね聞き分けられるようになる。親は経験的にわが子の泣き声を聞き分け、親子の間だけで「感覚体験が共有」される<sup>16</sup>。

「泣くと不快が取り除かれる」ことを学習し、乳児の感覚が発達してきて不快の種類によって泣き分けるようになる。不快を取り除いてほしいと泣くことは養育者への能動的な働きかけであり「みずから」行うことであるが、その行為がなされるようになるのは、養育者（親）の思い入れから赤ちゃんをすでに<ここ>を持つ存在として受け止めて、乳児の啼泣に応えようと試行錯誤したことの影響を受けている。ここに、自らの意志だけで行為がなされるのではない「おのずから」の働きを見て取ることができる。このように、「みずから」は「おのずから」に支えられて発達するということができよう。

上記の解釈をもとに、滝川（2017）が示した感覚の共有に至るまでの精神発達を、「みずから」と「おのずから」の働きという視点で読み直してみたい。

新生児の受動的な反射や生理反応からはじまる体験世界は、いのちの営みそのものであり、それは「おのずから」の存在であるといえるだろう。ほほえみや啼泣といった「おのずから」の反応は、養育者（親）が「自分と同じ<ここ>を持つ存在の訴え」と受け止めることで意味づけされ、乳児「みずから」の訴えと受け止められる。養育者はいわば誤解したまま乳児の訴えに応えようとマザリングを続け、やがてその積み重ねから乳児は「泣くと不快が取り除かれる」ことを「おのずから」学習し、不快を取り除いてほしいと「みずから」啼泣するようになる。自力で身体感覚を調整できない乳児に代わって大人が調整することの積み重ねによって、「おのずから」それぞれの感覚の違いを感じ分けられるようになり、不快のあり方によって泣き方に違いが出てくる。養育者も自分の赤ちゃんが泣いているわけを聞き分けられるようになり、両者の間に「感覚の共有（分化）」が起きる。これらのことを通して、乳児は能動的な力の感覚、自信を芽生えさせ、守られている感覚—基本的信頼がはぐくまれ、「みずから」を育てることにつながると言えるのではないだろうか。「みずから」と「おのずから」は、相互に影響を与え合いながら、子どもの精神発達を実現させていく。

#### 4. 「みずから・立つ」と「おのずから・立つ」 働きを体感する

「自立」について講義で取り上げるとき、概念的な講義を重ねることはできるが、それでは本当に自立ということを理解したことにはならないのではないかと危惧してきた。特に、学生にとって自分の問題としての自立と、障害者の自立が、全く別物ととらえられることのないように工夫をしてきた。その試行錯誤の中で、「自立とは依存する相手を増やすこと」という見解や「みずから」と「おのずから」の相互作用につい

て考察するに至っている。加えて、それらの理解を身体感覚によって統合的に獲得することを目指し、ボディワークを試みている。

「みずから・立つ」を体験しようとすれば、それはまさに自分の意思で立つということをすればよい。ただし、立つという動作はあまりに日常的であり、その動作がどのようにしてなされているかを感じることは通常ないだろう。しかし実際には、身体のあらゆる筋肉が、立つことを成り立たせるためにあたかも自動的に調整を行ってバランスをとり、私たちは立つことができる。立つということも、発達の途上では「みずから」が強く意識される行為だったはずだが、その動作が獲得され日常的なものになると、立つために身体が統合的に働いていることは無意識下におかれ、「おのずから」立っているように感じる。この身体の統合的な働きを感じるために、あえて立ちにくい姿勢をとる。ワークはそこから始まる。

#### <ワーク 1>

1. AとBの2人組になる
2. Aは靴を脱いで床に立つ。両足内側の側面をかかとからつま先までぴったりつけた状態でまっすぐに立つ。目を瞑り、自分の身体感覚を感じる。十分に感じられたら目を開ける。
3. Aは再び両足内側の側面をぴったりつけた状態でまっすぐに立つ。目を瞑り、身体感覚を感じたら、胸の前で右手のひらを正面に向けて出す。
4. BはAの前に立ち、Aの右手のひらに自分の左手のひらを合わせる。Bは手のひらに感じる感覚に集中する。Aは身体感覚を感じる。十分に感じたら目を開ける。(何度か手を付けたり離したりしてもよい)
5. 役割交代。

私たちは通常、両足内側の側面をかかとからつま先までぴったりとつけた状態で立つことはない。これは、あえて立ちにくい立ち方をすることで、身体が左右にぶれたり、前後に揺れたり、それを止めようと足に力が入ったり、身体が立つことを成り立たせようと微妙なバランスをとり続ける働きを感じやすくすることを狙いとしている。さらにこの身体の働きは、目を瞑ることでより感覚が鋭くなり感じやすくなる。十分にこの動きを感じたところで、胸の前に手を出し、手のひらを自分と反対側に向ける。そこに、ペアになった相手が手のひらを重ねる。するとどうなるか？目を瞑って立っている人の感想の多くは、安心感があつた、安定感があつた、立ちやすくなった、などである。相手はただ手を重ねただけで、特に「相手を支えて」などの指示はないのだが、目を瞑って立つ方は明らかに変化を感じる。(実を言えば、手のひらを重ね

るのではなく、ペアになった相手が人差し指一本で触れるだけでも身体は安定する。)

このことから二つのことが言えるだろう。一つは、立ちにくい立ち方でバランスをとることが難しいとき、そして本人に立つ意思と力があるとき、ほんの少しの支えがあることでバランスがとりやすくなるということである。立ちにくい立ち方で「みずから・立つ」ことが意識されているとき、支えを得ることによってバランスが安定し、立つために身体が統合的に働いていることは再び無意識化におかれ、「おのずから」立っているように感じる。つまり支える手は、「みずから・立つ」身体の働きを支え、「おのずから・立つ」ことを成り立たせる働きを持っているということである。

もう一つは、目を瞑って立っているという状況の中で、手を合わせることで相手とつながった感覚を持つことができ、安心感が得られるということがあるだろう。感覚を鋭敏にするために目を瞑るのだが、一人で目を瞑って立つというのは緊張を強いられることである。目を瞑った状態の中で無限の空に向けられた手のひらに、ぴったりと手が合わせられる。自分の向こう側に向けて出された手に応える手があることは、目を瞑っている者にとっては安心感につながる。さらに、手のひらを通じて相手の体温や手の質感、あるいはかすかな動きを相互に感じることを通して、体験の共有が起きる。つまり、コミュニケーションが始まるということである。

このようなワークによって「みずから・立つ」ことが実現されている中でも支えがあることによって立つ感覚が変わり、他者に差し出された手によって安心感が得られることを体験した後で、次のワークに進む。ここでは、手のひらを通して始まったコミュニケーションをさらに活発にしていく。

#### <ワーク 2>

1. ワーク1と同じ二人組で取り組む。まずAが両足内側の側面をつけて目を瞑って立つ。
2. BはAの許可を得て、身体のいろいろな場所に手を置き、相手の動きを感じながら最も安定して立てる支えの場所を探す。その際、Aと十分に対話しながら探索する。Aは目を開けたり瞑ったりしながら、触れられる手と立つ感覚を確認する。
3. 最も安定する場所を探し当てたら役割交代。

ワーク1と同じように立つところから始まるが、次はペアになった二人が対話しながら最も安定する支え手の位置を探索していく。この探索からわかることは、最も安定すると感じられる手の位置は人によって様々で、たった一つの答えというものがないことである。ある人は後ろから両肩に手を置いてもらうのが良

いと言い、またある人は足首をつかんでもらうのが良いと言う。腰に手を置く、頭上に手を置く、右肩を触る、左腕を触る、額を触る、後頭部を触る、腰のあたりで両手を下に向けて出し下から手のひらで支える、前から肩に手を置く、等々。観察していると、どこに手を置いたら安定するかということに法則は無いようである。ここで大切なことは、二人で対話しながら最適な場所を探すことである。

このワークから得られる感覚は、次のように解釈できる。ペアによって最も安定して立っていられる支え手の位置は異なるが、これは人それぞれに立つときのバランスのとり方や体の癖が異なっていることが影響していると推測される。そのため、Aさんに適した場所がBさんにも当てはまるとは限らない。したがって、最適な支え手の場所は二人の間でコミュニケーションを図りながら探索するしかない。このことから、「みずから・立つ」ことを支えるためには、ひとりひとりのニーズを理解し、コミュニケーションを図って最適な支援を探るということが示唆される。

また、二人の関係性によっても最適な支え手の場所は異なってくると考えられる。同性のペア、異性のペア、親しい者同士のペア、緊張の強いペア、初対面のペアなど、関係性によって相手に触れることを許す場所は変わってくる。また、相手に触れられることによってさらに緊張してしまうことも起こりうる。だからこそ、相手に許可をもらってコミュニケーションを図りながら、相手の感覚世界に寄り添って探索することが必要である。「みずから・立つ」ことを支えるのは、相手を引っ張り上げることでも、相手が倒れるのを防ぐことでもなく、相手の感覚世界に寄り添って相手が立ちやすいポイントに手を触れることによって統合作用が安定し、本人の身体において立つということが無意識下に置かれ、「おのずから」立っているように感じられるようにすることと言えるだろう。

ここに示したワークは、これまでに教育学部1年生、医学部1年生、相談援助従事者に対して行っている。体験的に学ぶことから、参加者がどのような背景や価値観を持っているかによって受け取り方もさまざまである。1年生は、自立のワークで気づいたことについて、体験そのものの感想を書く人が多い傾向が見られ、相談援助従事者は日常の業務を振り返りながら感想を書く人が多い傾向が見られる。受講者アンケートの詳細な分析は別の論考で取り上げることとするが、アンケートの記述を概観すると、一人で立つ感覚と支え手があるときの感覚の違い、一人一人適した支え手の位置が異なることなどはほとんどの参加者がとらえられており、一部では「みずから・立つ」と「おのずから・立つ」の相互作用への理解も表現されていることから、ワークが狙いとするところは概ね達成されているようである。

## 5. むすびにかえて

本稿では、3つのテーマについて考察を進めてきた。

自立することと依存することの関連においては、「自立とは依存する相手が増えること」という見解の中に、自立する本人と依存する相手との関係性がいかなるものかによって、自立の成否が左右されることが見て取れた。限られた相手に依存するとそれは支配と従属の関係になってしまい、自立からは遠ざかるとも言うことができる。

次に、「みずから」と「おのずから」の間でおきることについて、子どもの精神発達のプロセスから考察した。子どもの精神発達は、養育者とのたえざる相互的な交流によって進むプロセスであるが、その中に「みずから」は「おのずから」に支えられて発達すると考えられる相互作用を見て取ることができた。

最後に、「みずから・立つ」と「おのずから・立つ」働きを体感するワークについて言及することで、ワークの意味と狙いについて明らかにした。ワーク1では、あえて立ちにくい立ち方で「みずから・立つ」ことが意識されているとき、支えを得ることによってバランスが安定すると、身体が統合的に働いていることは無意識下におかれ、「おのずから」立っているように感じる。支える手は「みずから・立つ」身体のを支え、「おのずから・立つ」ことを成り立たせる働きを持っていると言える。また、支える手の意味については、自分の向こう側に向けて出された手に応える手があることの安心感や手のひらを通じて起きる体験の共有—コミュニケーションの始まりであることについて指摘した。ワーク2では、それぞれに最適な支え手の位置を探索することを通して、「みずから・立つ」ことを支えるためには、ひとりひとりのニーズを理解し、コミュニケーションを図って最適な支援を探るということ、コミュニケーションを図りながら、相手の感覚世界に寄り添って探索することの大切さを指摘した。

これらのことから、自立を支援するということにおいて、自立しようとする本人とそれを支えようとする支援者との関係性に、自立の成否を左右するポイントがあると指摘できる。対等な関係でありつつ、「みずから」と「おのずから」の相互作用や相互交流が成り立つ関係であること、「みずから・立つ」ことが意識されなくなるほどに最適な支え手を、コミュニケーションを図ることから探索することなどである。

一方で、ワークを通じた体験的な理解は、こちらがワークの意図を説明し理論的な解説を加えたとしても、受講者一人一人によってとらえ方や印象が異なる。それは、体験的理解は言語以前の理解であり、言葉にならないものも含まれているためである。筆者自身、ワークについての考察を示しながら、言葉になら

ないものを捨象するほかに、言葉を重ねるたびに何かがそぎ落とされていると感じてきた。「みずから」と「おのずから」の「あわい」におきることを、正確に言語化することは困難なことかもしれない。しかしあえて言語化することを通して、これまでの筆者の考察の到達点を示すことを本稿の目的とした。今後も、講義後の感想として受講者があえて言語化してくれた発見や気づきをもとに、考察を深めていきたい。本稿は、上記に示した現在の筆者の自立についての理解の到達点をもって結びとしたい。

## 引用文献

- <sup>1</sup> 佐野真紀 (2014)「自立を支援するとはどういうことか—援助者の自立との関わりにおいて—」障害者教育・福祉学研究第 10 巻, pp.21-25.
- <sup>2</sup> 疑問として提示し検討したのは、(1)「〇〇的自立」は何を示しているのか、(2) 何から自立するのか／自立と依存と、(3)「みずから」と「おのずから」の間、の 3 点であった。佐野真紀 (2014), 前掲書, pp.22-23.
- <sup>3</sup> 脇田真也・鎌田晋明 (2012)「インタビュー 自立は、依存先を増やすこと 希望は、絶望を分かち合うこと」, TOKYO 人権 第 56 号, 2012 年 11 月 27 日発行, 東京都人権啓発センター, [https://www.tokyo-jinken.or.jp/publication/tj\\_56\\_interview.html](https://www.tokyo-jinken.or.jp/publication/tj_56_interview.html) (2019 年 1 月 13 日参照)
- <sup>4</sup> 安富歩 (2011)『生きる技法』青灯社, p19.
- <sup>5</sup> 中村は文中で、小島直子 (2000)「口からうんちが出るように手術してください」を引用しながら、自立について述べている。  
小島の作品を読んでいるうちにようやく、「自立とは依存することだ」と確信を持てるようになった。特定の人物、施設、制度などに依存するのではなく、できるだけ多くの人、仕組み、機関、ネットワークなどに依存の対象を拡大して行く。(中略) 自立とは、つねに程度の問題である。どの程度まで自立しているかは、どの程度まで依存する相手をひろげ、多様化しているかで測ることができる。(pp221-222)  
中村尚司 (2002)「当事者性の探求と参加型開発—スリランカにみる大学の社会貢献活動」斎藤文彦編著『参加型開発—貧しい人々が主役となる開発へ向けて』日本評論社, pp215-236
- <sup>6</sup> 安富歩 (2011), 前掲書, P24
- <sup>7</sup> 安富歩 (2011), 前掲書, pp25-26.
- <sup>8</sup> 脇田真也・鎌田晋明 (2012), 前掲書,
- <sup>9</sup> 安富歩 (2011), 前掲書, pp33-34.
- <sup>10</sup> 安富歩 (2011), 前掲書, p27.
- <sup>11</sup> 竹内整一 (2004)『「おのずから」と「みずから」日本思想の基層』, 春秋社, p11
- <sup>12</sup> 竹内整一 (2004), 前掲書, pp26-27.
- <sup>13</sup> 滝川一廣 (2017), 子どものための精神医学, 医学書院, p111
- <sup>14</sup> 滝川一廣 (2017), 前掲書, pp112-113.
- <sup>15</sup> 滝川一廣 (2017), 前掲書, pp113-114.
- <sup>16</sup> 滝川一廣 (2017), 前掲書, pp114-118.