

2019年 9月発行

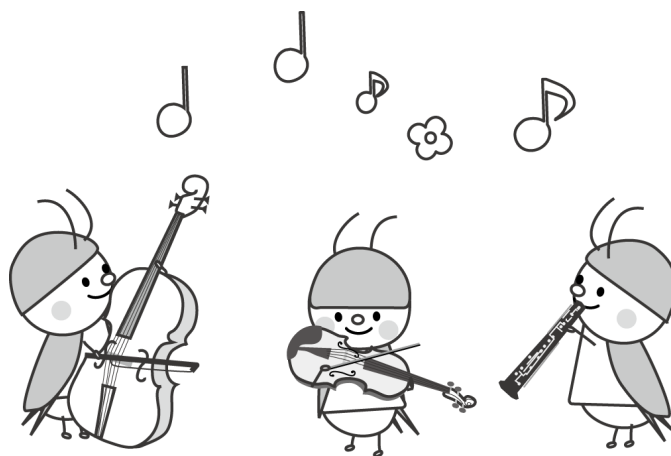
山梨県 桃の会

HP <http://momonokai.org> E-mail meri-sannokuni@softbank.ne.jp

会報第60号

「生きる力」

自分を大切にしてくれる人がいっぱいいて
「そのままでもいいんだ」という承認をもらわなければ
「生きる力」は出てこない。
それは自分で自分に安心することであり
自分を大切にし自分の存在に誇りが持てるようになることである



出会う、つながる、わかちあう

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 山梨支部

ピア Voice



最近言葉の使い方について考えさせられる事が多くあった。

お盆の頃私は事故にあい長期入院となったのだが、その病院の看護師さんの配慮のない「ことば」の使い方である。

病院の仕事は多忙で合理的に処理していかなければならないのはよく理解できるがその多忙な動きだからこそ、「ことば」だけでも大切にできないかと強く思ったのである。全ての看護師さんがそういう訳ではないが、患者の思いを受け止めるという余裕がないのである。

不都合な事が起きると「どうしてそんなことをするのか」問い詰めたり、声は段々大きくなり「痛いのはしょうがないの!」と思いやりのない「ことば」を何度も聞かされるはめになった。

親子関係の場合も同様に、身近な存在ゆえに無遠慮な「ことば」の使い方よって傷ついたことが深い溝になってコミュニケーション不能に陥っている場合が多々あるのではないかと思う。病院の例はほんの一例にすぎないが今の社会を写し出しているように思える。

コミュニケーション

の手段の一つとして唯一人間がことばを持っている。自分が発したことばが相手にどのように伝わりどんな思いを与えているかという想像力が必要で、こちらの伝えたいことが相手にスムーズに伝わる努力を惜しむべきではないと思うのだ。どんなにことばを尽くしても伝わらない時はある。

その時は、相手の受け入れがまだ整っていないということで時期を待つしかない。

その時の自分の感情に任せて吐くことばは相手にどれだけのダメージを与え自分自身にもダメージを与え続けることになるだろう。相手に穏やかで優しいことばを投げ掛けたい。

「ことば」は、大きな力にもなり一方で生きる力を削いでしまうこともあるほど人の生き方を変え社会の有り様を変えていく力があると思う。

だから私達に与えられた「ことば」を大事に大事に使いたい。



みんなが思いを語った!

8月月例会「当事者と共に語ろう」今まで何回が月例会で取り上げてきたテーマである。目的は親と子という垣根を外し一人の人間と人間として本音を語り、お互いがお互いを受け入れ理解しようとする機会にする。自分と考え方が違ったとしても

「そういう考え方もあるんだ」とい受け止め方をして様々な価値の中に自分をおいて見るということである。

「本音を語る」というのは誰にとっても難しい事だと感じている。回数を重ね人との関係を積み上げる時間が必要である。このテーマを繰り返している理由はそこにある。

素直にありのままの言葉で話せるようになる、それは当事者だけでなく、本当は親に求められているのかもしれない。今回も当事者の方々は沢山のメッセージを発信して下さった。それを私達はどのようにキャッチし心に受け止めるかである。



・・・当事者 Voice

『自分を生きる』

林 直生

関西の実家を出て長野県に来て一年経った。一年前ある方からの連絡がきっかけで実家を離れ、長野県に住むことに決めた。地元と親から離れることが自立に向けての前進の一步だと確信していた。なぜなら地元にいる限り、幼い頃から自分のことを知っている近所の方の視線を過剰に気にしてしまうということ。そして何よりも、実家に自分の部屋はあったがそこが心の居場所にはならなかったからだ。それは親に幼い頃から自分の思いを素直に表現してこなかったことによるのが大きい要因だと思う。でも実家を出ることが大事だと頭ではよくわかっている、どうしてもあれこれ色々なことを思い巡らしては不安になり、結局堂々巡りで疲れ果てるの繰り返しだった。行動まで移すほどの勇気とエネルギーがどうしても出てこないのである。実際に決断して行動に移すためには自分や身内の力だけではやはり限界があり、第三者の後押しが必須であると実感した。

自分の場合は幼い頃からいわゆる良い子で周りに合わせる事が多く、自分の素直な思いを表現することがとにかく苦手だった。それは本当の自分ではなく演技をしながら生きているわけで当然人間関係に疲れやすかった。他人の期待に応える人生はもううんざりだと考え始めた30才を過ぎたあたりから自己表現をする努力を自分なりに始めた。それで少しずついやある時は後退しているようにしか感じない時期もあったが、それでも少しずつ鬱的な症状から回復していったように思う。何においても他人に決めてもらっているうちは、失敗した時に自分以外の誰かに責任転嫁していたし、いつまで経っても満足感は得られなかったように思う。一年経って今自分が思うことは、何も決断しないくらいなら間違った決断をした方がいいくらいに考えている。実際この一年で職場も3回変わり、その中で間違った決断をしたこともあったが、なぜか自分の中では爽快な気分なのである。それは他人ではなく自分で決めたという満足感が根底にあるからだと思う。

当たり前のことかもしれないが、自分の人生を生きるためには自分で決断し、素の自分を表現することである。しかしこの本来人として自然なことをできなかった、あるいはさせてもらえなかったのが今までの日本の状況だったのだと思う。目上の人言葉に何でも無批判に賛成する人を『イエスマン』というが、日本ではある時期からイエスマンであることがキャリアを形成するうえで必要な条件になったのではないかと。今まで自分が派遣社員として勤務していたいくつかの企業でもそれは感じた。上司の指示に無批判に従い、臭いものには蓋をして事を荒立てないことばかり考えているイエスマンばかりが出世している傾向があるように強く感じる。しかし日本型の雇用の『ルール』が崩れ去れつつある今、ある分野では大量の雇用喪失が予測されているし、長年かけて身につけた専門的な技能や知識がある日突然価値がなくなることも大いにありえる。そんな中でなにがしかの新しい秩序が必要なことは確かである。これからはただイエスマンの生き方ではなくて、自分自身だけの利益だけを求めずまず一人一人の人間を大切に考えるために決断をしていける人が必要なのではないか。



ひきこもりは

甘えでもなく、怠けでもなく、弱いでもなく、能力がないでもない。
だから誰でもその状態になる可能性を秘めている。



9 月月例会

「待っていた支援！」

- * 日時 9月15日(日) 13:30~16:30
- * 場所 山梨県福祉プラザ 4F大ホール
- * 参加費 一家族 1000円 (当事者は無料)
- * 講師 芦沢 茂喜氏 民間精神科病院などに勤務後、山梨県庁に入庁、
現在中北保健福祉事務所勤務 ソーシャルワーカー 精神保健福祉士
著書に「ひきこもりでいいみたい~私とかれらのものがたり」
- * 内容 ひきこもり支援の日々の活動様子や事例についてスクリーンを見ながらお話し
願います。前半、当事者の方もお話しされます。支援する側とされる側の信頼
関係がないところからは何も生まれない!日々、まず「相手に歩み寄る」こと
を実践せれている芦沢さんのお話し、とても楽しみです。



当事者スペース

9月15日(日) 13時30分~16時30分 福祉プラザ4F会議室及びロビー



9月ミニグループトーク

- * 日時 9月22日(日曜日) 10時~12時
- * 場所 山梨県福祉プラザ4F 第一会議室
少人数でゆったりとお互いに語り合う場です。参加費は500円です(当事者は無料)

<p>農園でギャザリングしよう! 画55㎡(約17坪)1年間 市民農園:1区6.000円 場所:甲府市七沢町 友達、家族などで一緒に畑で過ごしませんか! お問い合わせ:055-243-0261(相良農園)</p>	<p>すみれ会 月例会9月14日(土)13:30~15:30 場所:南アルプス市市民活動センター お問い合わせ:090-5416-8748(清水) *すみれ会は桃の会とは別に地域で 活動している家族会です</p>
<p>自然の中で農作業(さくらんぼ・西洋梨)に関わりながら 社会に出るきっかけのお手伝いが出来ればと思います。 ご興味のある方は、御連絡下さい 岩原果樹園(090-8178-8031)</p>	



10月の予定

- 月例会 10月12日(土)
- ミニトーク 10月27日(日) 場所はどちらも福祉プラザです

お問い合わせ TEL&FAX 0266-55-5411 090-6190-8677 桃の会事務局

