

2020年 3月発行

山梨県 桃の会

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

会報第66号

話す 聴く

相互理解は、話すこと聴くことで成立する
自分たちの思い込み、常識、暗黙の了解を疑い
自分と相手の考えの背景を探り
「自分が正しくて、相手が間違っている」という
考えから離れよう
聴いてくれるあなたがいるから、相手は自己表現できる



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



「生きているように生きたい！」

最近、ひきこもり20年以上の青年が、思いを語る番組があった。その中で父親と対話する場面があり青年は父親に「今のままだと、自分は生きているけど、生きていないから」と彼の心情を素直に伝えた。そして今は亡き母親が闘病中に彼に告げた言葉、「私達がいなくなっても生活していただくのお金は残しているから大丈夫」その言葉に違和感を感じていることも話した。その時、彼は急に感情が込み上げて言葉を失い涙しその場を離れた。彼の涙は、親亡き後も生活に困らないように財産を残してくれたことへの感謝の涙ではない。

彼の感情をこんなにも揺さぶる涙とは何だろう・・・。

黙って聞いていた父親は淡々と「それは子供を思う親の気持ちである」と言った。何故、息子の感情が高ぶりその場にいたたまれなくなったのか父親には想像できないようだった。

母親が良かれと思い伝えた言葉は彼の心にどのように伝わったのか。「社会に出て働かなくても十分にやっていけるから、ひきこもったままでいい」「これからもあなたは、ひきこもったままでしょう」それは母親にとって、あなたはまだ信じられない、満足する存在ではないという、存在を否定するメッセージを息子に投げ掛けることになる。

そして、子供の為に財産を残す事は、子供の為ではなく親自身の安心の為である。

彼が追い詰められて、精神科に行きたいと強く要望した時、母は世間体を気にして反対し、彼は断念した。

彼の抑えきれない感情と涙は、親の都合と価値観に振り回され、本当の自分(息子)の苦しみを見ようとしなかった、理解されていない思い、彼のもっている力を信じようとしなかったことへの深い悲しみ怒り、ジレンマの入り交じった感情が溢れ出たのだろう。

彼は自分の涙については語らなかったが、父親との対話の終わりに、気持ちを取り直して、少しほほえみながら、用意していた「有り難う」というカードを父親に見せた。

父親は無表情で軽くうなずいただけであったが、私には子供が親を越えた瞬間に思えた。

子供は親の所有物ではない。「育ててやった」という一方的な関係ではなく、親も子供に「育てられる」共に育つ存在であるはずである。「生きているように、生きたい」生きる実感を子供に与えるということはどういうことなのか、改めて考える時間になった。



対話する・・ダイアローグ 2月の月例会より

「今、困っていること」をテーマに3人のグループに分かれて話しました。3人が平等に時間を振り分け「話す」「聴く」をいつもより長い時間行いました。より相手のことを知り、自分のことも伝えられたのではないかと思います。

まだ話し足りないという人や、一人30分という時間を長く感じられた方もいらっしゃいました。

現在のスピード社会では、マニュアル的な対応が氾濫して、相手に何を伝えたいのか、こちらの思いが十分に伝わったのか、わからなくなることがあります。相手の話しをゆっくり聴くことも話すことも、少なくなつて、言葉のやり取りをすることが段々苦手になっているような気がします。

家族の中でも同様です。相手が何を考え、どういう思いでいるのか見過ごしているのかもしれない。

「語り合えば語り合うほど、他人と自分の違いがよりわかるようになる、それが対話である」(ひきこもりでいいみたい・鷲田清一)他人との違いを知ることは、自分を知ることであり、自分を知ること、自分を表現できるようになるという、好循環を産むことになるのだと思います。

当事者 Voice



♪ 2月15日(土)に開かれた当事者スペースの報告

- * 福祉プラザ4F会議室 13時30分～16時30分
- * 当事者・経験者 5名
- * スペースにおける内容
 - ・グループトーク 当事者・経験者の居場所について。最近のニュースについて
こだわり・好きなもの・好きなことについて
 - ・フリートーク
 - ・トランプを楽しむ（大富豪など）

* 感想

今回は前半、久しぶりにトランプゲームを楽しみました。手と口を動かしながら、ゲームをすることも良いねとなりました。当事者スペースでも参加してくれる皆さんが、楽しんでくれることができたら幸いです。
悩みや困難を分かち合うだけでなく！

★ 自分を知らうとするとき ★ 知っておきたいこと

- 世の中の評価に、自分の評価を合わせる必要はない
時間をかけて自分なりの評価を作っていく
- 否定的な意見も、肯定的な意見も
とられすぎないようにする 自己評価には
自分の「心のクセ」が入り込んでいることが多い

★ 短所と長所は裏表になっている ★ 見方によってイメージが変わる

慎重 ⇔ 作業が遅い
気が小さい ⇔ 注意深い
おっちょこちょい ⇔ 活動的
無謀 ⇔ 大胆
傲慢 ⇔ 自信家
ぼんやり ⇔ のんびり
軽率 ⇔ 行動が早い
おせっかい ⇔ 愛情深い
細かい ⇔ ていねい
気分や ⇔ 表情豊か

3月 月例会

3月の月例会、ミニトーク、当事者スペースは休止します！！

コロナウィルス感染予防の為、3月15日の月例会、3月22日のミニグループトーク、当事者スペースはお休みにします。

山梨県にはまだ感染者はいませんが、これからの1～2週間で拡散する可能性もあるということなのでこれ以上の感染を防ぐ為に今月は全てを休むことにしました。

4月の予定はまだ決まっておられません、4月会報にてお知らせしたいと思います。

皆様、どうか体調に気を付けられてお過ごし下さい

**** 4月からまた新たにスタートしたいと思います！**

✧ ✧

<p style="text-align: center;">Livera の会</p> <p>身体を自由に動かして心身のコリ、シコリをゆるめましょう 2020年 3月25日（水）14時～16時 参加費100円 場所 甲府市中央部市民センター 連絡先 相原農園 090 8875 7889</p>	<p style="text-align: center;">すみれ会</p> <p>3月の集まりは、コロナウィルス感染予防の為 お休み致します。宜しくお願いします。 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）に関わりながら小さなつながり、小さな一歩へのお手伝いが出来ればと思います。 作業は受粉、果実の摘み取り、草取りなど（時期により内容が変わります） 岩原果樹園 北杜市高根町堤669-2（090-8178-8031）HPがありますので岩原果樹園で検索して下さい！</p>	

. ✧ ✧



居場所 in 高根 *** 丘の家*** について

北杜市高根町に、桃の会のメンバーの岩原さんが場所を提供下さり、居場所の準備を進めています。一戸建ての家なので、家族、当事者の方々に多様に使って頂く場所になればと思います。

短時間利用、宿泊も可能です。

自由で解放感のある場所、誰もが安らげる場所でありたいと思います。スタッフは全員素人ですが「支援」の空気を感ぜさせない、管理、コントロールされない空間かできたらと考えています。居場所の住所、使用方など詳しい内容は、後日お知らせしたいと思います。是非、ご家族、当事者の皆さんのお役にたてる居場所となりますようにと願っております。（篠原）

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

