

山梨県 桃の会

会報 第109号

失ったものより

失ったものを数えるな
残されたものを最大限に生かすことを考えよ
ルードイッヒ・グッドマン



喪失は心が折れ打ちのめされる
もう立ち上がれないとさえ思うもうダメだと思うとき
あきらめてそのまま深い海に呑み込まれていくのか
泳ぎ続けるのか・・・自分の心が決める
真実を買こうとする強い意志と目の前の自分を信じきること
それらが残された可能性を引き出してくれるのだろう

出会う、つながる、わかちあう

K H J 全国ひきこもり家族会連合会 山梨支部

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

ピア Voice



支援は一体誰の為のものなのか・・・を考える

先日、毎年恒例の県主宰のひきこもり情報交換会が行われ今回厚生労働省、社会援護局地域福祉課の松浦ひきこもり専門官が参加下さった。冒頭、ひきこもりに対しては「誰もが専門家ではない」と話されたことがとても印象的であった。ひきこもりは一人として同じケースはないし薬で治すものでもない、本当に手探りなのである。ひきこもりに特化した神業をもった専門家などいないのである。だから多くの人の力が必要になる。息子と関わりの中でもこの会に携わっても実感することである。支援者のそれぞれ考えの違いは当然であるが目の前にいる当事者が主役でありその人のことをそれぞれの立場で考え知恵を出し合う必要がある。一人の支援者では見えない事が生じたりその人だけの価値観で進められる危険性をはらむことになり余裕ある対応ができなくなるのは当然ではないかと思う。

信頼は肥料

家族は当事者(子供)の一番身近な支援者であると感じている。

あるお父さんは毎日多忙な時間をさいて息子と話す時間を必ずもうけて息子を本当に「知ろう」と努められた。その「知ろう」とする少しの時間の積み重ねは父と息子の小さくても確かな信頼を築いていった。信頼は何事にも替えられない人が生きる為に必要な肥料である事をこの父と子に改めて教えられたことである。

本人と家族だけでなく、家族と家族会、支援者と家族、支援者と支援者にもこの肥料がなければ何も出来ない。信頼の鎖で繋がって初めて物事は動いて行く、頭だけで考えた、例え立派な論理的思考でも人の感情まで動かさない、感じとるという感性は流動的で型にはまらないもの、私たち人間だけがもっている卓越した能力であると感じる。社会の中に「信頼という肥料」が欠乏しているからひきこもり、いじめなどの問題が増え続けている。その「信頼の肥料」の欠乏状態を改善していくためにまず私たちが肥料を作り出さなければ、ひきこもり当事者に何を届けられるのだろうか。

ひきこもる状態は、抱えている問題の中身、量は目に見えないものである。私たちはどうしても目に見えるものを優先し、「就労している、何かができるようになる」ことに価値を置いてしまい内面の背後に潜んでいるその人の本当の気持ちを見逃してしまうように思う。自分自身への自戒を込めてでもある。だからこそ様々な立場の繋がりの中でその人に今何が求められ、必要なか多種多様な意見を出し方向性を絞っていく作業が求められる。支援の中で「自分のやり方」を押しとうそうとするやり方は独善的で柔軟性に欠けてしまう。そこにより高い専門性と人間性が求められると思うのである。自分が支援される立場であり、支援されている家族、当事者を近くで見る立場で実感する事である。

▶人との関係作りについて . . . ミニグループトークより

今回は相手と自分の人間関係を「WIN」と「LOSE」という言葉で表し考えてみました。

4Pを参照して下さい。5つのパターンがありますが自分と子供の関係、自分と兄弟姉妹との関係はどのパラダイムに当てはまるか考えてみると何か気付きがあるように思います

。

** 親から見た子供との関係

親が子供との関係「WIN-LOSE」に本当に気付くのは子供がひきこもったからだけではなく、本人との会話が全くなかったり親が抱えきれないような出来事があるように思いました。割合静かで目立った行動がない場合は日々穏やかな生活が続くので中々気付けない場合があるように思います。しかし皆さんがお話しされたことを振り返ってみますと「何かができるようになること」「スキルアップすること」、「苦手なことを乗り越えられるのではないか」という目に見える期待感意識しないところにまだまだ潜んでいると感じました。親がまだ目に見える期待を持つ関係は「WIN-LOSE」ではないかと思うのです。子供は生まれてからずっと親をよく見続けていますから親の期待感伝わってしまうものなのでしょう。

** 子供から見た親との関係

ひきこもる人は自分の思いを表現できにくく、抑圧や、過剰適応の「LOSE-WIN」が殆んどで親の態度や発言になぜ・・・?と苦しんで反発出来る時がくればWINに転じるチャンス、諦めてしまえばLOSEのままではないかと思えます。反発するか諦めるかを分けるのは、親に対する信頼の割合が影響するように思えます。思いっきり親に本音をぶつけられことは相手を信じていればこそできることで自分は見捨てられないという確信があるからだと思えます。

「LOSE-WIN」が習慣化し定着すると時間を重ねるごとにそこから抜け出すことが困難になる場合も出てくると思えます。出来るだけ言葉かけをし「あなたは私の大事な存在である」ことを伝え続けなければならないと感じました。あと子供が自分の感情や想いを話さないのは「話さないのか、話せないのか」を見極める必要があると思えました。納得のいく言葉の表現が見つからず言わないことやコミュニケーションの問題がある場合もあると思うからです。感情を抑え続ける「LOSE-WIN」は自己肯定感、意欲を失い、人との関係を作るエネルギーまでも失っていくのだと思えます。

** 兄弟姉妹から見たきょうだいとの関係

兄弟姉妹からみると親と弟、妹の生活が今取り敢えず上手く成りたっていることを考えれば家族は「WIN-WIN」なのかも知れない。しかし兄弟姉妹が介入すると「LOSE-LOSE」や「WIN-LOSE」になってしまう。その根底には親、きょうだいに「今の自分を否定したくない」「他人のことは考えたくない」という自分たちの世界だけを頑なに守っている傾向があるのではないかと。他人との繋がりもいいものだということを知って欲しい。「LOSE-LOSE」「WIN-LOSE」の関係を関わり方を変えながら模索していきたいと考えている。(大林・吉成)

「WIN-WIN」が唯一の選択肢なのでしょうが、そこに到達するのは簡単なことではないと思えます。そこには相互の深い信頼が必要だからです。状況次第で誰もがこの5つのパターンを持っていてコントロール不能に陥ることがあると思えます。人との関係作りの中でこの5つのパラダイムがバランスを取る役割になればと思えます。

当事者 Voice



当事者スペースの報告 9月17日(日) 13時~15時 甲府市総合市民会館会議室

参加者：当事者・経験者(6名) 桃の会関係者(1名)

* スペースにおける内容

今回は1年ぶりに甲府市総合市民会館(青沼地区にある)の3階会議室を会場に当事者スペースを開催しました。チェックインは、「最近、楽しかったことは何かありましたか?」とのテーマで行いました。初めて行ってみた所について初めて読んでみたギャグ漫画の感想など話しをしてくれました。その後のグループトークの中でも、アニメやテレビ番組についての話し、また近況について話しをしてくれた方もいました。温泉・サウナの効用や、実際に利用されている温泉について、また温泉などへの思い入浴かシャワーかどちらを使うことが多いかなど、話しが広がりました。ダメージジーンズや靴についての話し、読書についてなど今回も様々なことについて話しができました。久しぶりに参加してくれた方々もおりうれしかったです。

** 世話人たちの感想

世話人の米長です。今回は個人的な問題に対して、参加メンバーの方々からアドバイスがもらうこともできて、とても助かりました。散歩やジョギングをするのですが、その時のシューズ・靴に関して、あまりに無頓着であったことに今更ながら気づいたところです。

普段使う靴もそうですが、知らないこと多すぎだねと感じました。

報告 米長



テーマトークの報告 9月2日(土) 福祉プラザロビー

◎ **テーマ：『社会に対する不安』**

◎ **参加人数：4名(当事者3名 親1名)**

いつもお世話になっております。世話人のたきざわです。

“社会”…いまを生きる者たちにとって、絶対的なものであり、我々を苦しめるものでもあります。今回は、そんな常に纏わりつく厄介な舞台をテーマに当事者たちと話し合いをしました。

こんなことを言うと、嫌に感じる人もいるだろうが、たとえひきこもりであっても、生きている以上立派な社会人なのではと僕は常々考えている。しかし、そこから更にいざ外の世界に足を踏み入れると、自主性の弱さゆえ自己肯定を保てずなかなか物事が上手く続かなかったり、将来への不安に駆られ労働に縛られてしまう日々を送ったりと、事情は様々である。…今回のテーマトークで改めて感じたことは、それぞれに社会に対して「こうするしかないんだ」という、どこか強迫的な辛さがある事。かくいう僕もその一人である。

“社会”とは、ゴールのない競争。正解のない謎。

** 10月の活動日程

▶ **当事者スペース 10月15日(日) 13時~15時 ぴゅあ総合音楽室 参加費無料**

フリートーク・・・日々の出来事や感じたこと、様々な想いを自由に話します。

▶ **テーマトーク 10月7日(土) 13時~15時 福祉プラザ1Fロビー**

テーマ『フリートーク』 お申込み不要です

5つのパラダイム(捉え方、考え方) . . . 7つの習慣 ステイブンRコビー . . .

WIN—WIN お互いに満足できる結果を目指す

納得、満足、合意

あなたのやり方でもなく、私のやり方でもなく、

もっと良い方法、第3の案の存在を信じる更に

レベルアップの方法

WIN—LOSE 自分のやり方を押し通す、権威主義的なアプローチ

個人の価値を人との比較で測り、人より勝っていること

誰かの期待に応えられることが自分の価値になる

人生の殆んどは他者とお互いに依存しながら生きている

WIN—LOCEの考え方は人と力を合わせて結果を出すこと

はできない

LOSE—WIN 相手に合わせて自分の気持ちを言えない

自分の気持ちや信念をはっきり言う勇気がなく相手も強さに

委縮してしまう

人を喜ばせ好かれることしか考えず感情を押し殺している

ので内面にくすぶり続ける感情がある

ひたすら感情を抑えることだけを考えていたら自尊心を失い

人間関係にも影響が及ぶ

LOSE—LOSE お互いに敵対してどちらにも利益をもたらさない

敵を自分の人生の中心に置きその人の一挙手一投足が

気に障って相手の失敗を念じ自らを見失い他が見えなくなる

自分が惨めでならずいつそのことみんな惨めになることを

念じるようになる

WIN 他者は関係なく自分の欲しいものを手に入れることだけ

を考えている

勝ち負けはどうでもよくただ自分の欲しいものだけを手に

入れたいと考えている

◎状況次第でどのパラダイムも一番になりうるが、大切なのは状況を正しく読みとって

使い分けることが大事で、一つのパラダイムをどんな状況に当てはめてはいけな

しかし生産的な関係を築くにはやはりWIN—WINだけなのかも知れない。



桃の会 10月の活動



10月は 講演会、当事者スペース、テーマトークを行います

長ーい夏がようやく陰りを見せ始め、残暑から抜け出せたこの頃です。

皆様、お元気でお過ごしでしょうか。最近各地で大雨の被害も度々起きるようになりました。

猛暑も大雨被害も毎年繰り返されて、それが特別なことではなくなるようです。

自然のバランスを崩した私たちがそのバランスを何とか調整していくしかないのでしょう。

今月は桃の会設立 10 周年記念講演の 3 回目になります。

今回は七面山敬慎院清水房の僧侶 内野光智様のご講演を頂きます。

桃の会で僧侶の方にお話しを伺うのは初めてですので今までとは違う雰囲気の中でお話しを伺えるのはとても楽しみなことです。どうか皆様もお出かけ下さって御一緒にお話しをお聞きしましょう。

講演会 10月15日(日) 10時～ ぴゅあ総合 音楽室 1家族500円 当事者無料

テーマ 「つらい くるしい ありがたい」

講師 内野光智様 七面山敬慎院清水房 僧侶


この度は七面山敬慎院清水房の僧侶 内野光智様にご講演をお願い致します。

内野様と桃の会の繋がりは3年位になるかと思えます。ひきこもる若者に何かお役にたてることはないかとお考え頂いたことが縁となり、毎月お裾分けのお菓子をお送り頂いております。皆様にももうお馴染みになっていると思えます。毎月毎月お送り頂いて本当に感謝致しております。内野様におかれまして8月に最愛のお母様をお見送りされたばかりで、まだ悲しみの中でお話し頂くことは誠に恐縮なことです。「お集まりの方々の辛苦の万分の一でもことほぐ機会になれば」というお心をしっかりと私たちも受け取りつつお話しをお聞きさせて戴きたいと思えます。

.....*****.....

- | | | | |
|----------|-----------|----------------|----------|
| ◆ 11月の予定 | ミニグループトーク | 11月12日(日) 10時～ | ぴゅあ総合 |
| | 当事者スペース | 11月12日(日) 13時～ | ぴゅあ総合 |
| | テーマトーク | 11月 4日(土) 13時～ | 福祉プラザロビー |



 **募集しています!!** 皆さんの声を募集しております! 日々の想いやちょっとした出来事など大歓迎です。どうぞお気軽に桃の会事務局のメールアドレスまたは Fax でお送りください。お待ちしております。

お問い合わせ 桃の会事務局 e-mail / meri-sannokuni@softbank.ne.jp 090-6190-8677 篠原
TEL&FAX 0266-78-3742 篠原 / Tel 0551- 47- 4040 080-9400-4187 井口