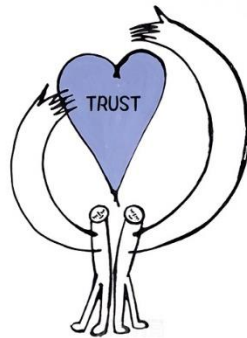


山梨県 桃の会

会報 第114号

信頼は誠実さから

誠実さとは自分自身に価値をおくこと
自分の内面の奥にある価値観
その価値観を明確にし
その価値観に従って主体的に
計画を実行するにつれて
自覚を持って意義ある約束を決意し
守り続ける意志を育てていくことができる



自分と約束したことも
他者と約束したことも守らなければ
私たちの約束は無意味になる
約束を守ることから信頼が生まれ
それが人間関係の第一歩となる
誠実さは人格という基礎の要石である
(ステイイーブン・R・コヴィーの著書)

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



**** 自己肯定感が何故必要なのでしょう ****

自己肯定感とは文字に表わされている通り自分自身を肯定できることです。

出来ないことがあってもなくても、「今のそのままの自分でいい」と思えることですがそのように思えない時は誰にとってもあるように思います。

自己肯定感に苦しめられることは私も含めて多くの人が経験することかもしれなせんがそれは自分と他者の比較が根底にあるように思います。

自分より能力のある人に出会うと自分はダメ人間に思えて打ちのめされた気持ちになる・・

それとは逆に自分より出来ない人に出会うとどうでしょう。人と比べることに価値をおいていますから自分より出来ない人に対しては優越感を持つのではないのでしょうか。

社会に出れば自分より出来る人は数限りなくいて自分より出来ない人も限りなくいます。

そうすると劣等感と優越感をいったり来たり、心がいつも振り子のように揺れ動く不安定な状態になります。自分と他者を比較する事は価値を自分に置かないで、他者に価値観を置いていることになりますから様々な他者の価値観に振り回されることになります。それは自分にとってとても辛いことです。いつも自分が不在で生きている実感が感じられないからです。

自己肯定感を持つということは自分自身の価値観を持てるようになることです。

他者の価値観に合わせる生き方は他者の人生を歩んでることになります。

それでは一体誰のための人生なのか、ということになりとても虚しい気持ちになります。

他者の評価に振り回されるのではなく、自分はどのように考え、どのようにしたいのか、自分自身の人生を歩む為には「ありのままの自分で OK」と受け入れる心を持ち、自分の価値観で主体的に生きられるようになることです。

表紙の言葉にもありますが、自分自身に価値をおくことは誠実な生き方が出来るようになることです。

そして誠実な生き方は人との信頼を育むことができます。それは自分を信じ人も信じることに繋がります。自分を信じる力は周りの人達からも信じられることで生まれ、「今の自分で OK」と自分を受け入れられるようになることだと思います。

信じる力に支えられる自己肯定感とは人間関係の中で人と人が信頼し合って育んでいけるものだと思います



(H・shinohara)

第5回 桃の会 10周年記念講演 テーマ 「私らしい暮しと怒り」

一般社団法人リレイト代表理事石垣悦子さんを講師にお招きしてご講演頂きました。

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会のアンガーマネジメントファシリテーター、ハラスメント防止アドバイザーでもあられる石垣さんにアンガーマネジメント協会監修の資料に沿ってお話し頂きました。

人間にとっての怒りとは何か、ワークに沿って書き出すことは自分との向き合う為の作業となりました。

・・・今回のお話の内容はマネジメント協会の知的財産権に基づき全てお伝えできないことがありますのでご理解を宜しくお願い致します・・・

怒り(アンガー)という感情について

石垣さんによると怒りは悲しい、嬉しい、楽しいと同様に大切かつ生存に必要な感情で、第二次感情であり防衛機能でもあるということです。第一次感情とは辛い、不安、虚しい、寂しい、後悔などで、そのマイナスな感情と、空腹やストレスが溜まっているマイナスな状態をどれくらい抱えているかによって怒りは影響を受け、大きさが変わるそうです。自分を怒らせる正体は、自らの中にある常識や普通、当たり前などの「べき」が裏切られ、それらの感情等を理解して欲しいと思っているからとのこと。怒りが生存に必要な防衛機能と考える時、怒りを感じなくなるまたは感じていても抑圧して表出できなくなるとしたら自分を守ることが出来なくなるのではないかと・・・怒りの感情を持っていることは生きる為に大事なことで、それを相手に伝えなければならない時もあることを忘れてはならないと思いました。

後悔しない為の怒り

脳の仕組みとして怒り、不安感を感じる扁桃体に対し、考えたり思考を巡らせたり理性を働かせる前頭葉が衝動的行動を抑制する役割を担っているそうです。

穏やかな人間関係を作るためのメカニズムが私たちの身体機能に組み込まれていることの精密さに、人間の持っている能力の素晴らしさを感じました。

強い怒りを覚えた時少し考える時間を持って理性を働かせることができたなら余裕を持って考えを巡らせて、少しでも上手な怒り方ができるようになりたいものです。

ポジティブな思考を司る前頭葉を活性化する為に必要なことは人と人の関わりであること、石垣さんもその重要性を強調されているように思いました。

「怒り」から学んだもの

怒りの感情をただ抑えるのではなく人間の感情として湧き出た怒りをどのような方向に向けるのか、どのように相手に伝えていくのが大事であると思いました。孤立し、孤独にならない人との関わりこそが今の社会から理不尽で短絡的な怒りを少しずつ無くすることに繋がるのだと思います。

人との関わりがいかに人間に影響を与えるのか・・・改めて深く感じる機会になりました。

＊ ＊ 講演後、皆様から沢山の御質問を頂き、石垣さんに一つ一つ丁寧に答え頂きました。

積極的なご参加、有難うございました。 ＊ ＊

当事者 Voice

Let's talk !!



◆ 当事者スペースの報告 2月18日(日) 13:10~14:13 ぴゅあ総合 3F 音楽室

参加者: 当事者・経験者 3名

* スペースにおける内容

2月の当事者スペース、参加人数は少なかったのですが、いくつかのテーマと言うか、話題で話し込みました。基本の2時間を過ぎて話し込んでおりました。話題としては、3月から桃の会でも学んでいる「オープンダイアログ」を用いての当事者・家族支援についての期待などの話し。そして私自身の持っている精神症状や、取り組んでいる活動、家族のことなど。自分の詳しい症状などは普段話さないのですが、今回は珍しく一部話しができました。一例としては、その症状があることにおいて桃の会などの活動においても、このような支障が出てしまうことがあるなど。ちょっとした自分なりの対応策などもあるので紹介もしました。

** 世話人たちの感想

2月の桃の会、午前には記念公演が行われました。そちらの方へ参加した当事者経験者の方もおられて、終了後に少しですが近況など話しをする時間を持てました。講演の中で県内にてメタバース居場所も設立して始められたとの話しもあり、居場所について考えてみました。

その中で以前、テレビで専門家の方が

「おのおのの趣味や好きなことに応じた居場所があれば良いですね」

と言っていたことが思い出されました。

報告 米長



◆ 3月の当事者スペース

3月17日 10:00~ ぴゅあ総合 3F 音楽室 参加費無料

今回は家族会でオープンダイアログを学びますが、対話は当事者と一緒に行うものです是非10時から参加して頂き対話する事を一緒に学びましょう。

*** 冊子発刊にあたって ***

この度桃の会10周年にあたり記念冊子を発刊致しました。

普段から会への御理解と御協力を賜り関わりのある方々から温かいメッセージと

5回行われた10周年記念講演の内容、家族の様々な想いをまとめました。

「ひきこもり家族会」としての10年の振り返りと更にこれからの歩みの一歩になればと思います。

改めて多くの皆様の御協力と御理解に厚く感謝申し上げたいと思います。

篠原



『オープンダイアログ・対話を学ぶにあたってのメッセージ』

「導かれて」 * *

KHJ 認定ピアサポーター/公認心理師/社会福祉士/介護支援専門員/介護福祉士 青山実

オープンダイアログに出会ったのはいまから7,8年ほど前、ある精神科医の元で心理療法を学んでいたときでした。興味を惹かれましたが、知識として覚えるに留まりました。当時は正社員で介護職に就きつつ、将来は違う仕事をと考えて心理療法の勉強をしていたと記憶しています。やがてパートナーを得て子どもが生まれ、家事と育児と仕事に追われる日々が訪れるようになると、夫婦間のコミュニケーションは減り、すれ違いや衝突が増えるようになっていきました。「このままでは自分も家族も壊れる」と危惧し、手伝いを求めて独居の母の元を尋ねると、引きこもりの時期を過ごした家はネズミの走り回るゴミ屋敷と化していました。自分と自分の家族のことに精一杯だった、そう自分に言い訳しながら少しずつ害虫駆除とゴミ掃除をはじめ、必要な介護サービスを組んだり、母の介護と育児、家事と仕事の重圧に耐える日々が続きました。

やがて、自分の収入では母と自分の家族を養えないという不安と焦りが強まっていき、以前から抱えていた将来への不安も膨れ上がり、職場でミスが目立ち始め、不眠や体重減少といった体の不調も現れ始めました。このままでは適応障害で休職せざるをえない、そう考えメンタルクリニックを受診し、眠剤と抗不安薬の服用を始めるも不安は増すばかり。体調も不安定になる一方でした。

そんな日々、低料金でオープンダイアログが体験できることをたまたま知り、「まあこの値段なら」と期待することなく参加し始め、気づいたら毎日のように対話の場へ通っていました。仕事終わりで体の疲れは溜まっていたても、心は次第に軽くなっていったのを覚えています。服用していた薬も不要となり、対話に参加する日も次第に少なくなっていました。

薬ではなく対話が効く、を実感したのは数年ぶりでした。ふと、引きこもりの状態から少しずつ当事者会などに足を運びつつ、処方薬や依存症行動が減っていった日々を思い返していました。あのときも、仲間に導かれ、対話に癒され、傷ついて落ち着きを失ったら、また仲間の元へ帰る、そんな日々でした。こうしてまた、癒しを求めて仲間や家族に導かれていく。オープンダイアログを重ねるうちに響くようになった「あるがままで」という内なる声にも導かれて。いまだに不思議なのですが、ワークを終えたあとのほうが、自分との対話が活発なのです。その理由を、皆様との対話の中で見つけられたらと思っています。

冗長な文にお付き合い頂き有り難うございました。そしてこれからもよろしく願いいたします。



桃の会 3月の活動



オープンダイアログ・対話の学び、当事者スペースをおこないます

2月は気温の変動が大きく身体に堪えるつらい季節となりました。

3月に入って少しずつ本当の春の訪れが来て欲しいものです。皆様如何お過ごしでしょうか。

昨年度は桃の会 10周年の節目を迎え記念講演会を5回開催致しました。

講師の方々にはとても中身の濃いお話を伺うことができ新たな学びを沢山頂きました。

また、多くの皆様にも足を運んで頂き充実した講演会となり本当に有難く感謝致します。

合わせて10周年記念冊子の作成も行いましたので3月会報とあわせて皆様にお届けさせていただきます。

3月の会ではオープンダイアログ・対話をする実践しながら学びたいと思います。

講師は多摩市家族会の青山実さん(KHJピアサポーター、社会福祉士、公認心理士、介護福祉士)と活動仲間の

井口さんのお二人にお願い致します。是非皆さんに参加頂いて「対話すること」を共に学んでいけたらと思います。

以下青山さんからのオープンダイアログについての文章です。

■オープンダイアログ・対話の学び

3月17日(日)10時～ ぴゅあ総合3F 音楽室 1家族500円 当事者無料

オープンダイアログの特徴の一つは、「互いを尊重するための工夫を凝らした対話空間で、安全感と安心感を実感できること」だと思います。職場や家庭では、どうしても一方的なコミュニケーションが主なため、傷つくことや「言いたくても言えない」ことが多かったり、緊張してしまい言葉が出てこなくなる、ということが多いのではないかと思います。「言葉が出てくる」ためには、まず安心・安全であることが必須条件です。緊張しては体が動かせないように、心も動きを失います。心が動かないとは、緊張や不安に圧倒されて、他の感情や自分の気持ちに気づけない、ということです。

対話は、決して難しいものではないと思っています。ただ、私たちは今まで「安全・安心な対話空間で、互いを尊重した対話」を経験してきませんでした。今ここから、新しい体験を通して「思ってもみなかった自分の気持ち」や「自分の欲」に出会うことなのでしょう。こうして回復した主体性が私たちを癒しの旅へ導いてくれます。少し堅苦しくなっていました。オープンダイアログは体験して初めてわかるものです。考え過ぎず気楽に、がいいですね。皆様のご参加を心からお待ちしております。

◆ 4月の予定



- オープンダイアログ 4月14日(日)10時～ ぴゅあ総合
- 当事者スペース 4月14日(日)13時～ ぴゅあ総合

お問い合わせ 桃の会事務局 篠原 e-mail / meri-sannokuni@softbank.ne.jp

090-6190-8677 TEL&FAX 0266-78-3742

岩下 e-mail / gunthanksjp@gmail.com 090-4618-6985 Fax 055-285-3199