

山梨県 桃の会

会報 第115号

知ろうとすることから理解へ

自分の部屋で、ひたすら自分と向き合い
一日一日が過ぎて行く毎日
ひきこもっている彼らは
家で安楽に暮らしているのだろうか・・・
もしそのように考えるとしたら
あまりにも軽率で乏しい発想ではないか



社会に対する強い疑念と不安感
前に進もうとして進めない無力感
自分で自分を動かさなくなってしまった
心の奥底に渦巻く悶々した感情の中にいる
決して楽で無為な時間を過ごしているのではない
自分が納得し満足したいと思う生き方
本当はそれを探し求めているに違いない

そのことは理解しようとしなければ理解に及ばない

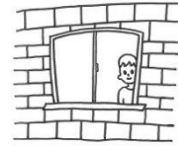
出会う、つながる、わかちあう

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



回復への道のり

ある会合の場で聞き手が支援者に「回復した事例があるのですか」と聞いた。その支援者は「勿論あります」と自信をもって答えていた。

私たち家族は毎日「回復」を願っての日々である。家族よりも誰よりも本人が一番「回復」を望んでいる私たち家族はひきこもりに対する支援は何も決定的なものはないことや「回復」が一年や二年で簡単にできるものではないこと、もし社会に繋がったとしても本人の生きづらさが、いきなりページをめくったように切り替わらないことなどを知っている。だからその支援者の言葉が理解に及ばない言葉に思えてとても複雑な思いに捉われたことを思い出す。

勿論、支援に支えられ救われていることも数知れなくある事を否定するものではない。

「回復」の中身を考える時「ひきこもる状態」から「ひきこもらない状態」へ変化するだけで本当の「回復」と呼べるだろうかとは私は疑問に思っている。目に見える状態は変化しても内面的変化が伴っているか見極めが重要であると思うからだ。

ひきこもりがちな人でも、家族や兄妹との会話を楽しみ家が安心して生活できる居場所になっていればその人はひきこもりではないように思うし、逆に社会に繋がったとしてもその中で孤立感を持ち続けていけばその人は社会の中でひきこもっていることにならないだろうか。

家にひきこもることができずに社会の中でさまよっている人も沢山いることだろう。

だから「家から出る」「就労する事」を直ぐに回復したと結びつけるのは早急ではないかと考える。

そこで支援も終わり、家族は本人に一般的な期待を当たり前のようには持たせてしまわないだろうか。

ひきこもることに至る経緯は10年20年とその人に影響を与えた環境、生まれもった特性、様々な要因が絡み合っている。その時の苦しみは時間が経過しても何もなかったようにそれらが消滅する訳ではない、社会に出たとしても様々な刺激の中でひきこもっていた時より自分と向き合い自身との葛藤に苦しむこともあるだろう。また動けなくなる時もあるかもしれない。目に見えない内面からの変化を時間をかけてじっくりと行きつ戻りつしながら自分自身と向き合い続ける、その苦しさを幾つも乗り越えて更に乗り越えて本当の変化に繋がるのだろう。

内面的変化とは人間関係の構築の中で「人を信じてもいい」と思える感情の芽生えでありそこからの道のりは想像以上に時間を要し、人と人の交わりの中からは育むことが出来ない「本当の回復」は簡単には手に入らないように思う。「回復」は彼らが主体的に生きて行けるようになることで、そこには人間としての確かな価値、希望の光があると信じている。

当事者 Voice

Let's talk !!



◆ **当事者スペースの報告** 3月17日(日) 10:00~16:10 ぴゅあ総合 3F 音楽室

参加者: 当事者・経験者 5名

* スペースにおける内容

3月の当事者スペースは、家族会で行われる「オープンダイアログ・対話の学び」に当事者・経験者も参加しました。午後の部では、当事者・経験者だけで4人のグループを作りオープンダイアログを体験しました。私が話し手として話したことの一つは、家族内で大切なことを十分話し合うことが普段できているのかについてでした。

** 世話人たちの感想

私にとっても初めての体験でした「オープンダイアログ」。内省・内的対話・自分の中の対話を深めることと教えてもらいましたが、とても面白い体験だったと感じております。最後の感想でも話しをしたのですが、普段丁丁発止的な早い会話が多い中で暮らしておりまして、ゆっくり自分自身の内側と対話しながら人と対話していく体験はとても新鮮に感じましたし、日常の暮らしの中でも実践できるかもと思ったからです。

今回が初めてであって、これから4月、5月の桃の会での活動でまた体験してみて、また自分でも関連書籍などを開いて読んでみようかなと思いました。

報告 米長



***... オープンダイアログへのお誘い



「平等に話す時間が回って来るのがよかった」今回の参加者の感想です。今までの会話と違うところは5分間誰も口を挟まず「話し手」として自分だけが話すことが出来ることです。米長さんも述べられていますように5分間の時間がありますので考える時間もあり自分を内観する余裕があるように思います。

「話し手」へのアドバイスや価値観の押し付け、否定は避けなくてははいけません。

自分とは「違う」と感じた時はその気持ちを「お盆に載せる」ように伝えます。又当事者、親、支援者というそれぞれの立場を降りて対等に話すこともとても大事な取り組みだと思えます。

どうぞ皆さんも参加してみてください。そして、一度体験してみましよう。(hirokosan)

◆4月の当事者スペース

4月14日(日) 13:00~ 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。対話は当事者を含め立場の違う人と一緒に行うもの是非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。

「オープンダイアログ・対話を学ぶ」

*** 「生命は」

青山 実 (KHJ ピアサポーター、社会福祉士、公認心理士、介護福祉士)

自分は近寄りたがたい雰囲気を感じているだろうといつも感じています。なにか、薄い皮膜のようなものが互いの間を遮っているような。対人緊張が強く、自分の身体の緊張が相手に伝わっていることは分かっています。そして、この膜のお陰で自分の殻に閉じこもることができることも。でも、相手との触れ合いを切に求めている自分がいるのは確かです。勝手に緊張してしまう身体の反応と、触れ合いを求めるところが葛藤する苦しさから、目を逸らしつづけてきたように思います。

自分に目を向けたとき、ほんとうは寂しくて堪らない子どものような自分がいることを受け入れるのは、恥ずかしくて、みっともなく、できれば秘めておきたいことです。それでも、受け止めて欲しいというところの声に誠実でありたい、その欲に応えるように対話を続けてきました。いつしか、相手の言葉にところが動かされるようになっていました。「琴線に触れる」とか、「感動」というのは、身体で体感するものだということがすこしだけ分かった気がします。相手に触れたいなと思っても、それはできません。ただ、言葉で相手のところと自分のところが触れ合うことはできる。3月17日のワークの後、独りでこの文を書きながら、そう思える自分がいることに、すこし嬉しい気持ちが湧いてきています。

帰りの車の中で井口さんと話しながら、ふとこの詩を思い出して。風に吹かれるように赴いた先で皆さまと出会い、こうして深い話でところが触れ合える。この偶然は誰の導きなのでしょう？その答えは神のみぞ知るでしょうか。ただ、僕にできるのは、この偶然をかけがえのないものとして大切にすることだけ。そうしたいと思う自分の気持ちに誠実であることだけ。ワーク後のほどよい疲れの中で、ぼーっと内的対話を書き出しました。温かい気持ちにさせていただいた皆さまへの感謝の気持ちがまた、ところを温めてくれています。今日一日、いっしょに過ごしていただきありがとうございました。



生命は

花もめしべとおしべが揃っているだけでは不十分で
虫や風が訪れてめしべとおしべを仲立ちする
生命はその中に欠如を抱きそれを他者から満たしてもらうのだ
世界は多分他者の総和
しかし互いに欠如を満たすなどとは知りもせず知らされもせず
ばらまかれている者同士無関心でいられる間柄
ときにうとましく思うことさえも許されている間柄
そのように世界がゆるやかに構成されているのはなぜ？
花が咲いているすぐ近くまで蛇の姿をした他者が光をまとって飛んできている
私も あるとき誰かのための蛇だったろう
あなたも自分自身だけでは完結できないようにつくられているらしい
あるとき私のための風だったかもしれない

吉野弘『風が吹くと』



桃の会 4月の活動



オープンダイアログ・対話と当事者スペースを行います。

能登半島地震の発生からすでに4ヵ月、気候変動も加えて当たり前の日常が当たり前ではなくなっていく現実の中で本当に大事にすべきことは何なのかを考える機会が増えて来ました。

益々人と人の繋がりが必要で、いかに大切であるかを知ることになるのだろうと思います。

今月もその繋がりの基盤となる対話を学びます。

講師に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)とお仲間の井口さんをお迎え致します。皆さまのご参加をお待ちしております。

■オープンダイアログ・対話の学び 4月14日(日)10時~12時 ぴゅあ総合3F 音楽室

1家族500円 当事者無料

対話について

「話すこと」と「聴くこと」を丁寧に分けます。対話を目的として分けるではありません。

相手の話しをただただ関心を持って聴いているうちに、感じたことや浮かんだこと、印象に残った言葉についてを話したくなる。そしてただただ話したくなったことを言葉にしてみる。

このように「話す」と「聴く」を円環させることを目的に分けます。「話す」と「聴く」を繰り返すことを対話と呼びたいと思います。「対話」の目的は「対話」を続けることです。

対話性を促進するために

- ・親や支援という役割から降りる
- ・自分を主語に「感じたこと、浮かんだこと、思っていること、気持ちをただただ言葉にする。
- ・解釈せず、関心をもって聴き、話し手の語られた言葉を「あるがまま」味わってみる。
- ・沈黙を大切に(内的対話を尊重する)
- ・話しを聴いているうちに自分の身体の変化を感じたらその変化に注意を向けてみる
- ・答えのない不確かな状況を許容しながら対話を続ける
- ・良いアイデア(アドバイス等)や否定的な考えが浮かんだら相手に伝える前に「留まってみる」
- ・自分とは「違う」と感じたらその「違い」に注意を向けてみる

自分の気持ちや考えを「お盆に載せる」ように伝える(価値観や考えの押し付け否定は避ける)

(青山さんの資料、桃の会ハンドブックから)

◆ 5月の予定 **5月より開催が第1週目になりますのでご注意ください!!



- オープンダイアログ 5月5日(日)10時~ ぴゅあ総合
- 当事者スペース 5月5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