

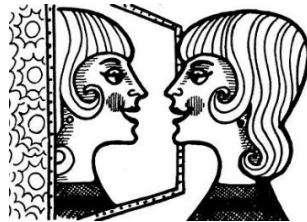
山梨県 桃の会

会報 第116号

自分とは何者なのか・・・

自分という存在は自分一人では作れない
人と人との交わりの中で育まれ形成されていく

人という鏡に写し出された自分
その自分が紛れもない自分、その自分を知るようになる
何者であるかを・・・そして
どのように生きていくのかという道標も見えてくる



自分が

何によって気持ちが動くようになるのか
何をどのように感じるのか
何をどのように判断するのか
どのような内的促しに導びかれて
生きていくようになるのか・・・

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

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



ピア Voice



++ 家族が本当の家族になる ++

*家族には特別な力がある

家族崩壊ということばを聞いてもう何十年経過するだろう。

家族構成や家庭内の事情により家族の形は様々であるが、たとえどのような違いがあってもそこが一番安心する安らげる場所であって欲しい。安らげる場所とは心身共にリラックスできる、自分を偽る必要がない、お互いが思ったことを自由に話せる、子供の立場から言うと自分は守られているという根拠のない確信がある、お互いに依存できることなど……。それは生きる力の源を作り上げてくれる場所だから家族の存在は良くも悪くも個々の生き方を大きく左右するものとなる。子供にとっては家族は理屈を越えて、母の温もりを感じ愛着を感じる心のふるさと、だから大きな力を与えられる特別な場所となりうる所なのだ。だからその特別な場所は人間が人間として育つ為になくしてはならない場所である。しかしそのような心のふるさとを持たないで社会をさまよう人の何と多いことか、家族が崩壊しているということは人間形成の基盤がないということである。そういう社会に今私たちは生きているということになる。

*本当の家族とは

「これぐらいのことは許される」「同じ価値観を持つべき」「家族のためになることは当たり前」「いつも家族を一番大切にすべき」……。いつの間にか刷り込まれ慣らされていないだろうか。一番大切な家族、身近な存在だから守らなくてはならないルールがある。それは縛られない自由と尊厳を守られることである。家族がお互いを尊い存在と感じることは主従関係でもない、性差別もない、対等に認め合えることだ。そのルールの中で人間形成の根本的な土台、人格が養われるように思う。家族だから・・・という縛りや相手の状況や制限に反応するのではなく、自分の内面から湧き起こる意欲によって行動する自由が与えられていなくてはならない。

*家族のあり方が社会を作る

決してひきこもることを家族だけの問題としているのではない。家族を取り巻く環境も大きく影響を与えるだろうが、その環境を作り上げているのは一人一人の育ちが様々な影響を与える根幹となると考えると家族が出来ること、家族が本来もっている力をもう一度再認識する必要がある。家族は人間の人格の基礎が作られる内面の育ちに深く影響を与える原点だからである。家族にとっては辛いことかもしれないしかし目をそらす訳にはいかないのである。その家族の中で培われたものが社会に波及し更に影響を与えていくことを考えると家族のあり方の再認識は避けられない。少なくとも人を落とし入れたり、命を軽んじたり更にもっと野蛮な戦争に至ることを避けようとする努力を惜しまない社会になって欲しい。だから今、家族が本当の家族になる"ための努力をたゆまなく続けていくことの重要性を強く感じている。

(sakuranbo)

4月の活動報告 2回目 オープンダイアログ・対話 テーマ「原家族(生まれ育った家族)」について

～あなたはあなたを知っていますか～

講師 青山さん 井口さん

4人のグループに別れて※リスニングワーク、※リフレクティングワーク※最後にフィッシュボウルを行いました。家族、当事者、支援者など様々な立場の人が集まり対等に話すことで対話を進めるための経験ができたのではないかと思います。まだワークに不慣れで、対話が十分に進まないグループもあったかもしれません。実践して感じながら、意見を出しながら 学んでいきたいと思います。自分にとって合うか合わないか、良いか悪いか、結論をすぐに出さずにまず対話に馴染むまでで継続して繰り返すことが大切のように思いました。感じ取る感性は生活の変化に伴い感じる余裕、機会が減少していることは残念なことです。しかし本来人間が持っているはずの感性を引き出すことは出来ると信じたいと思います

"あなたはあなたを知っていますか"この問いを皆さんはどのように受け止められたのでしょうか。

「なぜ今さらそんな事を考えなくてはならないのか」・・・そういう想いに捉われた方もいらっしゃるかもしれません。何故この問いが今、必要なのでしょうか・・・。

自分自身を知ることの意味を深く考えてみたいと思いました。

自分が何をどのように考え、どのような価値観をもっているのかを知ることは、相手の事を理解する上でとても大事な事です。本当に「向き合う」ということは相手への一方的な思い込みではなく想像力を巡らせることが出来るようになることだと思うからです。

"現状を変えたい"、"子供が何を考えているのか"、子供を知るために原家族(生まれ育った家族)と自分の関係を振り返り、自分が原家族から受けた影響が子供にどのように影響を与えてきたのかを知ること、更に自分の気付きに繋げるために、子供に向ける目をまず自分に向けるための対話の取り組みでした。とても遠回りで辛いことも多いと思いますが、それが子供を知るための手がかりになるのではないかと思います。心の奥に埋まった想いを掘り起こす事は辛く時間を要すると思いますが、気負わず続ける事ではないかと感じています。

大事なものは簡単には手に入らないのでしょうか。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・**

※リスニングワーク

ファシリテーターを含め3~4人までのグループで行います

話し手を時計回りに2回終えたら最後に振り返りの感想

※リフレクティング

話し手の話しを聞いた聴き手2名が、その内容に関して、自分の考えや感情を話し手の前で話し合うことです。オープンダイアログの特有の手法で「聴くと話すの円環」を促すための工夫。

※フィッシュボウル

外側と内側の2つの円を配置し内側の円に座る人が対話をするのを外側の人が聴いています

対話の内容を参加者全員で共有するための方法論。

当事者 Voice

Let's Talk...



◆ **当事者スペースの報告** 4月14日(日) 10:00~15:40 ぴゅあ総合3F音楽室

参加者: 当事者・経験者 5名 桃の会関係者 1名

*スペースにおける内容

4月の当事者スペースは、午前中の家族会の会場から引き続き、3階の音楽室を使って行われました。チェックインでは、「最近良かったことはありましたか」とのお題で始まりました。参加者さんから最近気になったことがあったと話が出て、コーヒーチェーン店の違いについて、またコンビニで近年発売されている廉価なコーヒーについて、そして甲府市内の老舗喫茶店について話が広がりました。

今回は午前中のオープンダイアログの講師として来てくれた井口さんが参加してくれましたので、「オープンダイアログ」について、基本的なこと、精神医療の分野から誕生した過程などを説明してもらいました。

参加者からは活発に質問も出て、質疑応答も熱を帯びました。そして実際にオープンダイアログのワークを45分程行いました。

**世話人たちの感想

本日は午前中のオープンダイアログ・対話にも参加しました。そして、当事者スペースでも1回、オープンダイアログのワークに参加できました。その場でよく聴く、聴く力がかなり必要であるなど感じました。また自分が感じたことをそのまま表現することが必要でしたが、そこには言葉で表現する、話しをする力も必要なのだと感じました。話し手の話しを、話し手その人を尊重できているか、このことも自分に問いながら進めていかねばならないし、またスペースでも話しが出ましたが、批判的な意見や気持ちをどのようにワークにおいて自分の中で上手くおさめていけばよいのか等、考えることは沢山できてしまっています。

報告 米長



*** ***

◆5月の当事者スペース

5月5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。

「眺めとの別れ」

なぜ生きることはこれほどに苦しいのだろうか。そう問うている自分がいます。ふと桜が車窓から美しく咲いている姿が観え、会いたいと想うひとの顔が浮かんでいます。会いたいと思うとまた苦しくなる。先日、ある方から愛しい人を喪ったという報せを聞きました。その方の言葉にならない声に、どんな作為も浮かばなかった。どのような声をかけてあげれば良いか、自分にできることはないか、そんな考えは浮かびもしなかった。ただただ、泣きながらその場に留まり続けるしかなかった。それ以上のことはなにもできなかった。

聴く、とはそのようなものだろうと思う。ただ、おなじ時と場を共にいさせていただくこと。いまこうして書きながら、その方の言葉が浮かぶと涙が流れてきます。いまこの瞬間も、その方との対話をしている。対話に終わりはない。そのことがいま改めて実感でき、今日お会いできた皆さまへの感謝の気持ちが沸いてきています。いつも、皆様とのワークを終えたあとは、景色が変わり、ところが軽やかに動き、心地よい対話が続きます。

家族のなかで負った癒えない傷を、自分で治そうとあがいてきた人生だったように思います。ふと、そういう言葉が浮かんでいます。そうしてたどり着いた場で出会う皆さまの言葉のなかに自分の傷を見だし、その傷をていねいにケアし続けてきた。対話実践のプロセスは、自分を癒し、慈しみ、傷を愛するプロセスでもあったように感じています。いまほど、他者を愛おしいと感じたことはなかったように思う。そういえば、今年は桜をゆっくりと眺めることもなかったです。車窓からみえる美しい桜に見惚れながらこの文を終えようと思います。どうしても詠みたいと思う詩があつて。いっしょに詠んでいただけると嬉しいです。

青山実（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）



年会費ご入金をお願い

皆様にはいつも御理解とご協力を有難うございます。

桃の会は自助の会で皆様のから戴いた会費で活動を続けております。

今回振込み用紙を同封させていただきますのでどうぞご協力を宜しくお願い申し上げます。

尚、桃の会開催時に会場でも受け付けております。

この一年もみんなの力で家族の家族のための会を作り上げていきましょう。

桃の会 5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。

若葉や花々が彩やかに目を楽しませてくれる頃になりました。寒さに耐えていた身体がようやく動き易くなったように思えます。桃の会では3月からオープンダイアログ・対話の取り組みを始めました。

体験者であられる青山さん、井口さんのお二人に御指導頂きながら進めております。

5月から会の開催を毎月第一日曜日に変更致します。まだオープンダイアログの体験をされていない方は是非一度参加されてみては如何でしょうか。

■ **オープンダイアログ・対話の学び** 5月5日(日)10時から **ぴゅあ総合 3F 音楽室**
1家族 500円 当事者無料

「他者との対話」

あなたはあなたを知っているか。この問いから4月の対話は始まりました。ワークの始まりと終わりに皆さまはどのような応答を自分の中から得られたでしょうか。

自分の中のもう1人の自分から応答があったのは、ワークに参加していただいた方の話を聴いていたときでした。ちょっとだけ、息苦しくなる感覚。過食嘔吐していたときの、「なにをやっているのだろう」と冷静に考える自分と、焦燥感とヒリヒリ痛んで落ち着かない自分が、葛藤して苦しくて、食わずにはいられなかった頃を思い出していました。僕の中にはたくさんの他者がいます。冷静に合理的に考えることのできる自分。発作のように自傷的・自罰的行動を起こそうとする自分。埋め難い空虚感や寂しさを感じるヒリヒリ痛みだす自分。

小説を書くという営みは、これらの他者に魂を吹きこむ作業だろうと思います。僕たちは書く代わりに対話をします。目の前の他者の話を聴くことで、自分の中の他者と対話をします。相手の話を聴いているうちに、なにか自分の中に変化が起こる。その変化を言葉にする。言葉にしているうちに、思いがけない気づきや発見がある。ワークを終えるとほんの少し、景色に彩が増し、こころが暖かくなっていることに気づきます。こころに魂が宿ったような。物書きの才はなくとも、私たちには「家族の問題」を通して繋がることのできる力があります。この力を信じていいと思うのです他者との出会いを求める自分の中の他者が持つこの力を。来週は、前半1時間程度でリフレクティングワークを主とし、小休止のあとにフッシュボウルワークを予定しております。皆さまの期待に添えるよう、時間配分とワークの構造を見直し、より良い対話実践の場にしたいと思っております。引き続き、学びの場にご一緒させていただければ幸いです。

◆ **6月の予定** ■ **オープンダイアログ** 6月2日(日)10時～ **ぴゅあ総合**
■ **当事者スペース** 6月2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