

# 山梨県 桃の会

会報 第117号

## 会話から対話へ

会話は問題解決を目指し答えを求める  
対話は相手との「違い」に折り合いをつけるのではなく  
「相手と何が違うのか」「なぜそのように感じるのか」  
「違い」を深掘りし答えを出すことを目的としない  
誰でも心の奥底には数え切れないほどの沢山の感情が押し込められていて  
それらを一つ一つ掘り起こしてことばにしてみる  
それが自分と向き合うことになる



「ああ、自分はそのように考えていたのか・・・」と  
自分を知ることになる そして、相手を知ることになる  
知らなければ気付きは訪れない  
「対話が必要なんだ」と教えてくれているのは  
ひきこもる我が娘、息子、146万人以上のひきこもる人たち  
孤立を深め孤独にならざるを得ない社会からのメッセージと受け止める

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

HP <https://momonokai.org> e-mail [meri-sannokuni@softbank.ne.jp](mailto:meri-sannokuni@softbank.ne.jp)



# ピア Voice

## ひきこもり基本法の必要性について



KHJ 家族会連合会はひきこもり基本法の法整備を国に働きかけ続けています。

皆様はひきこもり基本法の必要性についてどのようにお考えでしょうか。

ひきこもることに罪悪感を感じたり、自己責任であると自らを責めている家族、本人は多いと思います。そういう人にとっては、法で「自分たちを守ってと言えない」と思われるかもしれませんが本当に彼らや家族を"守る法"は必要ないでしょうか・・・。

「ひきこもる」ということは社会現象を表したことばで、背景にはいじめ、パワハラ、虐待、発達の特性育てられた環境、などが絡み合い「ひきこもる」状態が生じていて、「ひきこもる」状態に特化した支援はないのが現状です。ひきこもる人は社会から益々引き離されて時間ばかりが経過している状態だと感じます。KHJの調査では、職場でのいじめ、パワハラを受けてひきこもる人が半数以上であるという結果が出ております。虐待も家族、施設などで増加の一途をたどっています。

ひきこもる方に問題があるのではなく、いじめ、パワハラ、虐待をする人たちこそ孤立感があり心に深刻な問題を抱え病んでいると私には思えます。

**不登校に対しては** 2016年に「普通教育機会確保法」、いじめに対しては「いじめ対策防止法」、ハラスメントには「ハラスメント防止法」が制定されています。

ひきこもりに至ることは生きる意欲を失くし、自己否定し、行き場のない苦しみの状態から抜け出せないでいます。法律を作れば全て解決する・・・という簡単な問題ではないように思いますが 146 万人以上のひきこもる人が社会からはみ出されたままで、自己責任だからと見過ごされてよいものでしょうか。家族や本人が"苦しい"と言える社会、生きる権利や尊厳を守られる社会になるためにはまず "法の整備" からだと思うのです。

**ひきこもることを自己責任だから、と捉えるのではなく、この現象を私たち一人一人が作り出したのだ、**という意識を持つべきであると思います。問題は私自身にも、私たち個々にあるということです。

法整備を国に訴えていくことは家族、本人が声を上げていくことが一番の力です。

自分たちが社会の中で守られるために必要なものは何なのか勇気を出して発信して行きましょう。

### \*\*\* 県庁訪問について \*\*\*

新年度を迎え 5 月 8 日、桃の会 3 人の役員と共に県の健康増進課にご挨拶にお伺いしました。

会の方からお話しさせて頂いたことは、①今年度の桃の会の活動内容について(オープンダイアログの必要性についてなど) ②ひきこもり基本法の法整備についてのお願い の二つです。

県の今年度の取り組みは、仮想空間、メタバースを取り入れた活動予定であることをお伺い致しました。

取り組み開始は秋頃になるそうです。開始時期についてはまた会報でお知らせさせていただきます。

これからも行政や他機関との情報の交換を大事にしていきたいと思えます。 (shinohara)

## ▶5月の活動報告

### 第3回 オープンダイアログ・対話実践

#### テーマ「ここに至るまでのいきさつ」

講師 青山実氏 協力者 井口さん 菊地さん

オープンダイアログについて、「話すこと」と「聴くこと」を丁寧に分けることそれは対話を目的としてではなく相手の話をただ感心をもって聴く、そして感じたことを話したくなる、「話す」と「聴く」ことが循環することを目的としていることを新ためて青山さんから伺いました。

更に不安や心配は生きている限り拭い去ることは出来ないことを受け入れていく、そして自分の中の他者を持てるようにというお話と共に、下記に掲載しています、F・パズルの詩 「ゲシュタルトの祈り」をボードに書いて頂きました。

#### \*\* 対話を深めるには

5つのグループに分かれてリフレフティングワーク、最後に全員でフィッシュボウルを行いました。リフレフティングワークは少しずつ馴染んできたように思いますが、初めての方には違和感を感じられた方もいらっしゃるかもしれません。

今回、まだ私自身も「話す」「聴く」を循環させていくことの難しさを感じました。

それはどうしてもアドバイスをしたくなり価値観の押しつけや諭すことになってしまいがちであることだと思います。自分自身をよく知りその自分から目をそらさないことの大事さを感じています。

"なぜそのように感じたのか"、"その時どのように思ったのか"、意識的に自分の心の中に深く問いかけてみることでそれが自分から目をそらさないということでしょうか。

長年の自分の思考パターンを変えていくことの難しさを感じています。

しかし新しい自分に出会えるチャンスだとも考えています。

(shinohara)

\*\*\*\*\*

#### 「ゲシュタルトの祈り」

私は私のために生きる。あなたはあなたのために生きる。  
私は何もあなたの期待に応えるために、この世に生きているわけじゃない。  
そして、あなたも私の期待に応えるために、この世にいるわけじゃない。  
私は私。あなたはあなた。

でも、偶然が私たちを出会わせるなら、それは素敵なことだ。  
たとえ出会えなくても、それもまた同じように素晴らしいことだ。

F・パズル



\*\*\*\*\*

# 当事者 Voice



◆ **当事者スペースの報告** 5月5日(日) 10:00~16:50 ぴゅあ総合3F音楽室  
参加者: 当事者・経験者 8名 桃の会関係者 1名

## \* スペースにおける内容

5月の当事者スペースは、午前中からの家族会「オープンダイアログ・対話の学び」に当事者・経験者も何名か参加しているため、時間も少し変則的な開催となりました。午前中のワーク(取り組み)が終了して、昼休憩をとり、2時40分頃から全体で当事者スペースを始めました。それまでに個々で、近況や情報交換など話しはしておりました。今回はオープンダイアログの講師・ファシリをさせていただいている青山さん、井口さん、菊池さんも参加してくれましたので、オープンダイアログのワークをやってみることとしました。その前に県内の参加者と東京の方々との自己紹介。住んでいる街について、共通点も出たりして盛り上がりました。1時間40分程、オープンダイアログのワークを行ってみました。

## \*\* 世話人たちの感想

本日は午前の家族会「オープンダイアログ・対話の学び」から参加して、当事者スペースと長い時間「オープンダイアログ」を体験いたしました。私自身、長く症状を持ちながら、体調問題も抱えながらの活動となりますが、「オープンダイアログ」=対話を続けることを行なっていくにも、体力並びに精神力?がかなり必要だなと感じたところです。もう長く、活動や私生活で人の話を聴き、話しをするとき、珈琲やお茶などの飲み物を飲みながら、また甘いものを食べながらやっているなと思い出しました。飲食しながらなら、何とかなってきたなと。

今回で3回目の講義とワークでしたが、オープンダイアログ・対話への興味関心も増しました。以前から精神科医療の現場でオープンダイアログを取り入れることで、薬を服用しなくても症状が改善した事例があると聞いておりましたので、関心はあったのですが、まったく触れる機会もなかったもので今回こうして少しずつですが体験できていることを嬉しく思います。このような対話で症状が改善するとは何なのだろうか?・・・とこれからも探っていければと思います。

報告 米長



## ◆6月の当事者スペース

**6月2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。

## 「わかりあえないことから」

東京、山梨での2日間の対話実践で感じたことを言葉にしようと思います。良いことを書こうかと迷うこともあります。誠実に自分の感じていることや思っていることを伝えることが対話的な態度であると考えます。諭すこと、裁くこと、それらは対話を終わらせてしまうものです。

対話を終えてからずっと、心のモヤモヤが続いています。対話がまったく深まらなかった、というよりも、お互いのことがまったくわかりあえないまま終わってしまったという実感があり、それはなぜかを自分に問い続けています。

いままでの対話実践を振り返ると、対話が深まらなかったワークに共通していることがあります。それは、ワークの参加者が「自分」を主語にした話ができなかった場合です。自分の「気持ち・感情・思っていること・欲求」、これらが言葉として表に現れなかった場合、そのワークは対話的になりません。「あなたはどう感じていますか？」と問うのは、あなたを知りたいからです。この問いが対話の源だと思います。これに応えることが難しい方が多いことに、対話実践の難しさを感じています。

かつて、自分の内面に目を向けようとする「頭が真っ白になる」という経験を重ねてきたことを思い返しています。不安や心配、怒りや恨みは容易く言葉にすることができるのに、「自分のしたいこと」「肯定的な感情」「将来」については言葉にするどころか、見て見ぬふりをしてきたように思います。それらに目を向けると、全く浮かび上がってこないことが、恐ろしかった。「空っぽの自分」に向き合うことがとても怖かった。あの頃の自分には、自分に向き合う勇気も、他者からの助けもなかった。孤独でした。病と依存行動は、その「自己喪失感」と「孤立感」を紛らわせてくれる唯一のものでした。

対話の深まらない方から感じるのは、この「自己喪失感」と「孤立感」です。これらに目を向けようとしたときに襲う強い不安から身を守ろうと、私たちは「強い自分」を演じます。

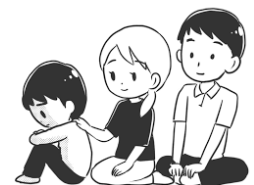
自分を守るためにプライドの鎧をまといます。この鎧を、ある当事者の方は、「偽りの自分」と表現していました。鎧を着ては、偽りの自分では、互いのことを知ることはできません。

対話には、鎧を脱ぎ、偽りではない、誠実な自分であることが求められていると感じています。

重く固い鎧を着込んでも、逆境に耐え続ける中で自尊心は繰り返し傷つきます。そうして、誰もわかってくれない、誰も助けてくれない、という孤立感を重ねている方に、どのようなアドバイスができるでしょうか。僕にできるのは、ただ、「聴くこと」だけではないかと思っています。安心して鎧を脱げるまで、ただただその場に留まり続け、対話的で在ろうと内的対話を重ねることだけではないかと感じています。わかりあうことは容易な道ではありません。親子であろうと。むしろ、親子だからいっそう困難な道になるかもしれません。独りでは心細いだろうと感じています。

だから、対話の場へお誘いしたいと思っています。

(青山 実)



# 桃の会 6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。



あとわずかです。6月を迎えます。月日の経過の速さを感じながら今のこの限られた

時間がとても貴重に思えます。今月もオープンダイアログ・対話を続けていきたいと思ひます。

自分という存在を知ることは周りへの理解も広がり世界が広がっていくことです。

今回も青山さんのご指導と井口さんと他2名の当事者の方々のご協力を頂きながら進めていきたいと思ひます。

会話から対話へ・・・皆様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 6月2日(日)10時～ ぴゅあ総合3F 音楽室

講師 青山 実氏 (認定心理士、社会福祉士、介護福祉士、KHJ認定ピアサポーター) 1家族 1000円 当事者無料

### 「対話的でありたいと望む態度」

会話が対話になるためには、実践と理念を同時並行で学んでいくことが望ましいと考えています。まずは「形」を覚えること。聴くことと、話すことをていねいに分ける。そして、その2つを繰り返す「リフレクティングワーク」の構造に、皆さまも少しずつ慣れてきたのではないかと思います。話し手が話をしているときは、聴くことに徹する。「あなたの言葉を、考えを、価値観を、人生を尊重しています」という態度を「聞き切る」という行為で表現します。これが対話の大前提だということは、僕自身が実践を重ねる中で毎回実感させられていることです。

もうひとつ、お伝えしたいオープンダイアログの理念があります。それは、「その人のいないところでその人の話をしない」という考えです。自分のいないところで自分についての噂話がされていることを想像していただくと僕の伝えたいことがわかりやすくなるかと思ひます。噂話をしてしまうことは僕もありますが、話しすぎないようにと注意をしています。僕などが理解できるほど、他者の悩みや葛藤はかんたんなものではないと思ひます。安易な解釈や決めつけは、その方に対して大変失礼なこと、と自戒を込めてお伝えさせていただければと思ひます。

また、その人のいないところでその人の話をすると、不安が募るだけです。さらに、当事者不在で話せば話すほど実際に本人が思っていることや悩んでいることからほど遠くなっていきます。多くの親子それぞれからお話をうかがっていて、いつもそう思わされています。改めて、「いまここ」にいる自分と目の前の方に強い関心を向けることが対話の第一歩ということをお伝えしたいと思ひます。

まずは自分。そして、自分の変化がパートナーやお子さまへ影響を与えていく。これは、僕が支援者という立場で話をするとき、核にしている考えでもあります。自分の変化が相手に影響を与える、自分から目を逸らしてはいけない。自分によく言い聞かせる言葉です。

ここまで読んでいただいたあとに、紹介したパルズの詩を読み返すと、以前と解釈が違っているかもしれません。

(パルズの詩は5Pにあります)

青山 実

◆7月の予定 ■ オープンダイアログ 7月7日(日)10時～ ぴゅあ総合

■ 当事者スペース 7月7日(日)13時～ ぴゅあ総合



※会で講師をお願いした場合に限り、6月から参加費を今までの500円から1000円とさせていただきます  
皆様のご理解とご協力をどうか宜しくお願ひ申し上げます。

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 055-285-31