2024 年 7 月発行

山梨県 桃の会

会報　第 118 号

親の存在は・・・

子供を育てるという実践を通して

親は教えられる存在で

子供は教える存在

人間として生きることを・・

親になることを・・

子供の反抗と依存は

親にとって究極の学び

子供にとっては成長の証

親は子供に影響を与える存在

それはことばより行動

どのような影響を与えてきたのか・・

これからも与えるのか・・

いつも試されている

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

ピア Voice

影響を与えられ与える存在に

私たちは生まれてからずっと様々な人、出来事に影響を受けながら生きてきて現在に至り今の自分がいると思います。
一番影響を受けるのは生命の誕生から関わる親ですが親からどのような影響を受けて育ち、親として子供にどのような影響を与えてきたのか・・幼児期のことは自分では覚えていないことが多いと思いますが幼児期ほど知らず知らずに親からの影響を濃く受けながら人間としての成長が試される時期ではないかと感じています。自分自身と親との関係や子育てを振り返りつくづく感じることです。

ある児童精神科医の先生の本に狼に育てられた二人の少女のことが書いてあったのを思い出します。
その少女たちは発見された時、二足歩行ができず四つん這いで歩き、食事は前足で食べ物を押さえて口を直接食べ物にもっていって食べたそうです。夜になると狼と同じように見事なとう吠えをしたそうです。
私たちが二足歩行していることや食事を手や道具を使って食べること言葉を話すことは人間だから自然にそうなったのではなく親の行動を見て学習する能力、すなわち影響を受けてのことであることがわかります。その先生によると人間は取得能力がとても高く影響をされる動物だから狼に育てられると狼と同じように育つけれど、他の動物が狼に育てられたとしても狼にはならないだろうと書かれていました。
人間だから狼として育ってしまったということです。
それはとても重要な意味を持っているように思います。

日常的に家族内で話されていることや言葉の使い方、親の態度や行動パターン、家族を取り巻く環境などにとても影響を受け、いつの間にか刷り込まれていく中で人間が育ち生きていくことを考えるとそこには影響力の怖さが潜んでいるように思います。成長に従って影響の輪は広がって様々な出会いの中で学べるチャンスがあるのは救いです。誰もが影響を与える存在であり与えられている存在ならば人間に備わった高い能力を活かしていきたい、それは一人一人の言葉、行動、思考がより良い影響を与えていくことだと思います。まず私自身、そのことを心に留めて生きていきたいと思います。

（さくらんぼ）

＊＊＊・・・・・・・・・・・・・・・・・・＊＊＊

年会費納入の御礼

今年度も多くの皆様から年会費ならびにご厚意を賜わり、とても有難く感謝申し上げます。
今後も桃の会が、家族、当事者の安全、安心な居場所となりますように
どうか皆様のご協力と御理解を宜しくお願い申し上げます。。　（篠原）

＊＊＊・・・・・・・・・・・・・・・・・・＊＊＊

▶ ６月の活動報告

第４回　オープンダイアローグ

テーマ　「関心を向けること・愛と関心は同じ」

講師　青山実氏　(協力：井口さん　菊地さん　マリさん)

＊＊＊青山さんのお話しから・・・聴きながら相手と自分に関心を向けてみる

人間の発達初期段階において愛や関心は水や食事より大事である。
愛と関心は生涯にわたって求めるもので、大人になるにつれて求めた関心は自分に向けられるようになり、
それは自分を大事にする事に繋がる相手に関心を向けながら自分にも関心を向けていく。
それは他者との関わりの中で影響を受ける事により自分に関心が向くようになる。
但し、もし自分への家族の関心が薄い場合、自分自身に向ける関心も薄くなってしまう。

＊＊＊関心を向ける、それは自他を大切にする事

「相手の話しを聴きながら相手と自分に関心を向けてみる」ということの実践はとても難しいことだと感じました。相手の話しを聴きながら自分の心の動きも感じ取る、それは自分から目をそらさず自分と向き合うということなのでしょう。
「愛と関心は生涯において求めるもの」それは人間が生きている限り身体への栄養素が必要なように愛と関心は心の栄養素として補給されなければ心は枯渇し萎えてしまうということでしょう。
日々の生活の中で人の様々な表面的な事には簡単に関心を向けることは出来ても、「何故自分はそう感じたのか」「自分のこの言葉で相手はどのように感じるだろう」自分の想いに深く関心を向ける、他者の想いに深く関心を向けることを意識的に行う必要があるのではないかと思いました。その事は結局、自分を大切にし、他者を大切にする事、今オープンダイアローグ・対話を必要とする意味は正にそこにあるのではないでしょうか
今回はリフレフテイングワークを２回行いグループに分かれて自分や他者に「関心を持つ」事について話しました。振り返りとして、対話を始める前にテキストにある８つの「対話を促進するための提案」を再度確認すべきであったと思いました。特に「違い」を感じた時いつの間にかアドバイスや説得になってしまい、正論や価値観の押しつけになりやすいと感じます。相手との「違い」を「お盆にのせるように伝える」ということはとても難しいことです。しかしこの場だけではなく日常生活の中でも必要とされる大事なことだと思います。
オープンダイアローグを通じてこれからも自分自身への投げかけ、自己対話を増やしていければと思います。

(H・shinohara)

■■ 桃の会ではひきこもり基本法、法整備を訴えていきます ■■

現代社会から生み出されたひきこもり問題、だから基本法が必要です。
生きづらい社会の中で孤立感を持ちひきこもる人は益々増えていくでしょう。
彼らを「甘え」と「怠慢」という偏見で「基本的人権と尊厳」をこのまま葬り去っても
よいですか・・。基本法の必要性について皆さんの声を是非お聞かせ下さい。

【 桃の会のＥメール　meri-sannokuni@softbank.ne.jp 】

当事者 Voice

◆ **当事者スペースの報告**　6月2日（日）10：00～16：50（途中休憩あり）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

6月の当事者スペースも、午前中からの家族会「オープンダイアローグ・対話の学び」に当事者・経験者も何名か参加しました。午前中のワーク（取り組み）が終了して振り返りの後、1時45分頃から開始をしました。グループトークと後半の50分程は参加者の悩みに対して話しをしました。みんなでの話しの内容は、農業の体験・方法について、野菜の栄養についてなど、また食事改善と体調の関係、呼吸ストレッチの体験談と実技、筋肉維持について、薬のことと病院についてなどが出ました。

　後半の悩みについては、参加者の方からの実体験からの話しと提言・助言がありました。

＊＊世話人たちの感想

　本日の家族会「オープンダイアローグ・対話の学び」ワークには、私は体調のことがあり参加はできませんでしたが、当事者・経験者の方たちもワークに参加して、今回４回目になりますが、家族・当事者・経験者がワークを共にすることができました。

　午後からの当事者スペースは、皆さんそれぞれの体験や考えを話してもらえました。また、悩みについての話しでは、私自身はとても力強い話しや提言・助言が聞くことができたと感じました。その悩みに対して６個７個と解決の方法を提言・助言。私の悩みではなかったのですが、聞いていてとても感じるところがあり、また参考になり、自分もできているかな？やってみようかなと思ったところです。（米長）

◆7月の当事者スペース

**　7月7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ーグを学びますが、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います。

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！

「愛の対義語は無関心」

駅のエレベーターで扉が閉まるのを待っていると、「ホップ・ステップ・ジャンプ！」と母親に話し掛けながら、小さな男の子が入ってきた。彼はエレベーターに入るなり、その場の空気を読んで静かになったが、改札口に着くなり再び元気に「ホップ・ステップ・ジャンプ！」と繰り返し母親に伝えながら飛び跳ねていた。母親は穏やかな笑顔で彼に応答しつつ、ベビーカーを押して改札へと向かっていった。彼は、常に母親の表情を見ていた。母親が「ジャンプね」と微笑みながら優しく応えている様子に、喜んでいるかのようであった。語感が彼を楽しませていると同時に、母の優しい眼差しと微笑みが、彼を心地よくさせていたのではなかろうか。そう考えながら二人のコミュニケーションを観察していた。
目的なく繰り返される応答、まさに対話そのものではなかろうか。

彼の「ホップ・ステップ・ジャンプ！」には、言外に「目を向けてほしい」「気を引きたい」「自分に関心を向けてほしい」というメッセージが含まれているとしたら、母親の微笑みは、それら言外のメッセージに応えるものだといえる。
相手からの言外のメッセージを受け取るためには、自分の内面に関心を向けなければならない。たとえば心配ごとや不安でこころが埋め尽くされていては、相手を受け止めるための心のスペースがなくなってしまう。しかし、これら心配や不安に向き合うことは、困難なことである。心配事を解決する力が自分にはないと、無力感に襲われるかもしれない。あるいは、心配や不安を言葉にしたら、思わぬ助言や心無い返答に傷つけられた経験があるのかもしれない。自分に向き合う、ということは、自らの弱さや傷に向き合うことでもある。それはとても恐ろしいことだ。

ノーベル平和賞を受賞した作家のエリ・ヴィーゼルは「愛の対義語は憎しみではなく、無関心である」という言葉を遺している。相手に関心を向けることと、相手を愛することは同じことである。
そして、相手を愛するためには、自らに関心を向けなければならない。
つまり、自らの弱さや傷に関心を向けるということである。自分の弱さや傷を愛せるか。
引きこもりという問題が投げかけているこの問いに、私たちは応答を求められているように感じている。

青山実（公認心理師/社会福祉士/介護支援専門員）

＊＊対話・ポイント＊＊

◈聴くに徹する

「あなたの言葉を、考えを、価値観を、人生を尊重しています」という態度で聴く

◈プライドの鎧を脱ぐ

偽りでない誠実な自分であること

桃の会７月の活動

オープンダイアローグと当事者スペースを行います。

■オープンダイアローグ・対話の学び　　７月７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**

早いものでもう一年の半分が過ぎ入梅の季節になりました。オープンダイアローグの取り組みを始めてすでに４か月が経過します。まず形として定着し馴染んでいくことに時間を要しますが、急激な変化ではなくゆっくりと内側から根本的変化が望まれます。それにはまず自分を知ることから始まります。

「対話」を通じて自分との対話をしてみましょう。

まだ対話を経験されていない方も経験された方もどうぞ参加をお待ちしております。

「不可知にとどまる」

子どもが悩んでいることを知りたい。そうおっしゃる親御様に応え続けてきました。本人に聞かなければわからないと。他人が憶測で語ることができるほど、本人の苦悩は浅くないし、他人に理解できるほどやさしいものでもないと思います。いつも、悩んでいるご本人は、「つらい」や「苦しい」といった言葉では表現しきれないほどの状況におかれていると考えるのです。かつての自分がそうであったように私たちには知り得ないのです。親であっても、子どもの悩みを理解することなどできません。

私たちは全知全能の神ではないことを謙虚に受け止めなければならないと思います。

・・・ただそれでも、相手を知りたいから対話を求めるのではないでしょうか。

長いこと、悩みを言葉にすることができずにいました。そして、悩みを伝えても受け止めてもらえないことで、深く傷つくことも体験してきました。悩みは、それを語ることも、受け止めることも大変困難なことです。安易な同情は相手を深く傷つけます。そうわかっていてもなお、聴くことは難しいと悩む日々です。思い通りにいくわけないのです。だから、悩みを言葉にし、対話を続けています。

青山実（公認心理師/社会福祉士/介護支援専門員）

※8 月の開催場所は韮崎市ニコリ(韮崎駅前)になりますのでお間違いのないようにお願い致します。

◆８月の予定　　**■ オープンダイアローグ　８月 ４日（日）10 時～　韮崎ニコリ**

■ 当事者スペース　８月４日（日）13 時～　韮崎ニコリ

※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 円とさせて頂きます
皆様のご理解とご協力をどうか宜しくお願い申し上げます。

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