

# 山梨県 桃の会

会報 第119号

知ることから始まる

自分のことも、子供のことも  
当然、知っていると思ひ込みやすい  
もしかしたら  
知っていると思う心の内には  
自己中心的で傲慢な心が  
潜んでいるのかもしれない



わからない・・・だから  
知ろうとする心の内には  
謙虚さがあり  
思考の柔軟性と  
寛容で素直な心が  
理解を更に深めていくように思える  
自分のことも子供のことも

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)



## 本人に届ける支援

・・・ 山口大学大学院教授 山根俊恵さんの講演から感じたこと・・・

6月下旬に厚生労働省主宰のひきこもりの市町村セミナーがYouTube配信されその中で大学で教鞭をとりながら居場所支援を行い、そこで家族のケアをしながら家族関係の改善を図る取り組みをされている 山口大学大学院教授の山根俊恵さんのお話を伺った。本人に何を届けていくのか、その答えはやはり家族関係の中にあることを改めて感じる内容であった。

### ＊ ＊まず、家族への理解から

家族会で痛みを分かち合うばかりでは具体的な行動に結びつかず本人にも支援は届かない。その結果5年10年と同じ状況が続き家族はお互い孤立感を深めて親子の心の距離は離れ、一番近いはずの家族と心は遠く離れていく、本人が何に苦しく生きづらいのかに気付かないまま時間だけが過ぎる。まず親が自分を理解してくれる存在にならないと本人は、"社会が自分を理解してくれるとは思えない"のだと山根先生は言われる。又、家族会が単なる勉強会の場ではなく家族会をベースに親と支援者が対話を重ねることの必要性をあげられた。家族関係の改善はまず家族が誰かに十分理解され受け止めてもらうことだと言われる山根先生はとにかく家族との話しをとてども丁寧に聴かれるそうである。家族への理解が本人への理解へと好循環を生み日常のコミュニケーションに影響を与えていくことになるというお話だった。

### ＊ ＊信頼関係の再構築

家族内で「受け止めてもらえる」「わかってもらえる」という言葉には表せない感覚が持てるようになると安心感が生まれお互い自然に内面的対話ができるようになるのだと思う。就労や誰かと繋がって欲しいと思う前に人間関係の源となる家族との信頼関係の再構築が優先順位となることは間違いない。家族内が理解される場になり、安心感が得られるようになると彼らの意識は自然に外に向けられるようになるのではないだろうか。

「それは違う、それはダメ」正そうとする否定ではなく「なぜそう考えたのか」「なぜそうしたいのか」どこまでも彼らがずっと抱え続けていた想いを知ろうとすること、ただそれだけで、その繰り返しがいつの間にか信頼構築になるのだと思う。長年積み上げてきた家族の習慣、自分の価値観を冷静に見つめ直すことは容易なことではない。しかし、どこまでも相手を知って理解を深めようとする、家族のそういう想いは必ず本人に届かないはずはないと思っている。

失敗を繰り返しながらも何度でも仕切り直しをしながら「家族が本当の家族になる」とはそういうことではないかと感じている。



(H.shinohara)

## ▶ 7月の活動報告

### 第5回 オープンダイアログ・対話

講師 青山実氏 (社会福祉士/公認心理師/介護福祉士) 協力者 マリさん

7月7日、甲府は猛暑になり帰りの車中の温度は42度もありました。

そのような中で青山さんには毎月東京から足を運んで頂き今回で5回目となります。

ゆっくりとした語り口と内面から搾り出される言葉は一つ一つが大事な言葉で心に届くものです。対話の必要性を感じるからこそ、それを多くの人に伝えたいという情熱のようなものをいつも感じながら聴いております。

#### 1回目

前回は4人グループに分かれて話し手が一人という設定でリフレフティングワークを行いました。今回は6人グループに分かれ、グループ内でA、B3人ずつに分かれて、初めAグループ3人がテーマに沿って話しそれを聴いているBグループがどのように感じたかを話すという、今までより少し会話的な要素を取り入れた対話でした。

#### 2回目

通常の4人グループのリフレフティングワークを行いました。

テーマは「関心」について。各グループ、1回目のやり方から上手に切り替えができたでしょうか・・・。

テーマ「関心」については話す内容が広がりをもってしまうので「～ついでに関心について」と、テーマを絞った方が良かったのかと思いました。

今回2つのワークを体験して1回目のワークの方が自由度があり話しやすさを感じました。

4人グループのワークでは一人で与えられた時間に話す、そして聴くという「話す」と「聴く」をはっきり分けますが6人グループAグループ、Bグループではそれぞれのグループが3人で自由に話せるので私たちが慣れている会話的なやり取りが出来るからだと思います。

参加者からも従来より取り組み易いという感想が聞かれました。

#### \*\*\*青山さんのお話しから心に残ったこと

相手に変化を求めることが目的となると、わかって欲しい、不安を和らげたいという思いが強くなり一方向的(意図があるわけではなく)な関わりになり「変えよう」という押しつけになる。

変化を目指すから変わらない、変化は副産物、副作用と考える

自分の感じていること、思っていることを正直に言葉にしていく、そして対話を続けること

・・・「変化を求めない」という考え方は私にとって360度の思考転換である。ずっと誰に対しても変化を求め続けていたからである。結果中々変化は訪れず悶々とすることが多い。そして更に厄介なのはずっと変えようとして変わらない自分がいることだ。変化を求めないのであれば何を求めるのか、と言われる方もいると思うがそれは今回の会報P4、P6の「平安の祈り」青山さんの文章に答えがあるように思う。

(篠原)

# 当事者 Voice



- ◆ **当事者スペースの報告** 7月7日（日）10：00～16：20（途中休憩あり）ぴゅあ総合3F 音楽室  
参加者：当事者・経験者 9名 桃の会関係者 1名 見学支援者 1名  
初めての方 5名 全体で（女性5名 男性6名）

## \* スペースにおける内容

今回も3月から行っている家族会「オープンダイアログ・対話の学び」に当事者・経験者も参加されました。1時からのスペースへの参加者も来られ、3階のホールで話しをした後、家族会が終わりましたので、音楽室に移動。しばし、話しなど。2時30分頃、午前の家族会への参加していた方たちもお昼から戻られ、通常のスペースをスタート。今回は午前中から、千葉・東京を主に活動のフィールドとされている、ひきこもり支援団体の代表や当事者メンバーさんが参加してくれて、スペースでその団体の日常の活動をパンフ・冊子を配って話しをしてもらいました。その活動の1つである、当事者・経験者が多様な場づくりを企画・運営する側に回って行動するプロジェクトを山梨でも始めますので、桃の会の皆さんも是非にとのことでした。何かやってみましょうかと聞いてみると、例えば、バーベキューや宿坊お泊り体験など希望や案が出てきました。3時頃には、また4人が合流して、しばらくして人数も増えたので、後半は何グループかに分かれたりしてフリーに話しをしたり、説明を受けたり自由に過ごしました。

## \*\* 世話人たちの感想（今回1名）

甲府の暑さが、ここまでで一番の最高気温となる中、多くの方が参加してくれました。

久しぶりに外部・他県からの情報提供もありました。今回は山梨県でも当事者・経験者の場づくりをやってみてくれるとのこと、これから山梨でも何か楽しいことができるとおもしろいだろうなと思いました。去年は桃の会でも洋菓子作りのイベントを実施しましたが、私自身は楽しい体験を積み重ねていくことは、けっこう心身のためにも良いと感じております。

報告 米長 

## ◆ ひきこもり基本法の法整備成立をみんなで！！

ひきこもり基本法の法律を定めることは社会全体でひきこもりについて正しく理解を深めていくことです。なぜひきこもることになったのか、何が生きづらかったのか、彼らの想いや存在をなかつたことには出来ません。皆さんからのご意見お寄せ下さい。

・ ・ 桃の会メールアドレス e-mail meri-sannokuni@softbank.ne.jp ・ ・

## ◆ 8月の当事者スペース

8月4日（日）13:00～ 韮崎市二コリ2F 大会議室 参加費無料

**\*\* 8月は開催場所が韮崎市二コリになりますのでご注意ください！**

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います。

参加できる方は是非10時からの集まりにも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・対話との出会い . . . . ◀

「平安の祈り」

神様 私にお与えください

自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを  
変えられるものは変えていく勇気を  
そして 二つのものを見分ける賢さを

アルコール依存をはじめとした、依存症からの回復を願う当事者が集まる自助グループの中で伝えられている言葉が、この「平安の祈り」です。

依存症当事者である私が初めてこの祈りを言葉にしてから 10 年ほどが経ちました。少しずつ自分なりに解釈することが増えてきましたが、その解釈はいつも変化しています。思うこの祈りの意味を、いち個人の考えとして参考にしていただければ幸いです。

依存症は「自分のコントロールを失う病」といわれています。意思とは無関係に、体がアルコールや薬物を求めて動いてしまう「脳がヨダレを垂らしている状態」と表現している当事者の方もいらっしゃいます。この視点から、回復は自分をコントロールできるようになるための階段を昇るプロセスといえます。これを 12 ステップといいます。

このステップが進んだ仲間たち（自助グループでは当事者同士を仲間と呼びます）の中で共通認識となる考えの一つに、「無力の受容」といえるものがあります。アルコールを、薬物を、人生を狂わす依存を自分の力では止めることができない。自分を変えようと、ありとあらゆる努力をしてきた。それでも変わることはできなかった。自分には、自分を変える力はない。自分にできることは、仲間たちの中で、ただ自分の無力についてを言葉にすることだけである。繰り返す失敗の中で、「努力すれば変わる」という「力への信仰」が自分を苦しめていたことに気づくころ、「そういえば飲んでいない」「いつの間にか過食嘔吐せずに 1 日を終えている」といった新しい日常が訪れる。変化は、私たちの理解を、思考の枠を超えたところから始まる、というのが依存症の回復の肝といってもよいと思います。

どうしても私たちは自分や他者の「問題」や「症状」にばかり目を向けがちですが、これらは努力では変えられないという「変化」についての真実がこの詩に込められていると思うのです。

青山実（公認心理師/社会福祉士/介護支援専門員）



# 桃の会 8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

7月もあと少しで終わりになります。とても気温の高い日が多く身体に堪える日々、皆様如何お過ごしでしょうか。8月4日がオープンダイアログの開催日となりますので早めに会報をお届けしております。8月も東京から青山実さん(公認心理師・社会福祉士・介護福祉士)と協力者の方々をお迎えしてオープンダイアログを開催致します。テーマは当日にお知らせ致します。

今回は開催場所が韮崎市二コリ(中央線韮崎駅すぐ横)に変更になっておりますのでご注意ください。

猛暑の中ご足労をお掛けしますがどうぞ対話の輪にご参加下さいますように。

## ■オープンダイアログ・対話の学び 8月4日(日)10時～ 韮崎市二コリ2F大会議室

講師 青山実氏 公認心理師・社会福祉士・介護福祉士 協力者 井口さん マリさん

テーマ (当日にお知らせします) 終了時間が12時30分～13時になる見込みです

1家族1000円 当事者無料 **\*\*8月は開催場所が韮崎市二コリになりますのでご注意ください！**

### 「対話の対は戦略」

心配事や不安で苦しいときに、楽になりたいと思うことは自然なことです。子どもが社会との繋がりを持っていないまま、この先どうなるのだろうという不安で苦しくなることは自然なこと。その不安に耐えられず、子どもに変わって欲しいと思うことも自然な心の動きです。この「変わってほしい」や「良くなってほしい」という期待は、自分の不安を減らしたい、心配事で苦しくなることから楽になりたいという、自然な心の動きゆえだろうと思います。説得や誘導、アドバイス、これらの相手を変えようという意図を持った会話は、必然的にコントロールの様相を帯びます。多くの当事者の方は、このコントロールに対して言語的・非言語的に拒否を表しているように見えます。変えられないものを変えることを目的とした会話ではなく、対話を目的とした対話が、結果として変化を生むというデータが蓄積されてきているそうです。精神医療でも、治そうとしないことが治療成果を産むことがわかってきたという話を聞いています。

変化を目的としないことが変化を生む。理解はできても、実践はまた別モノです。気楽に、歩行の獲得プロセスと同じように、「転んで学ぶ」姿勢で対話を学ぶプロセスを楽しめればと思っています。

青山実 (公認心理師/社会福祉士/介護支援専門員)

◆9月の予定 ■ オープンダイアログ 9月1日(日)10時～ ぴゅあ総合

■ 当事者スペース 9月1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