

# 山梨県 桃の会

会報 第120号

## 自己中心が招く危機

自己という限定された中心からは  
安定 指針 知恵 力 殆ど生まれない  
自分を正しいと疑わない  
自分と向き合えない  
人を信じられない・・・ だから  
自分だけを必死で守ろうとする



自己中心はイスラエルの死海のように  
受け入れるだけで与えることをしない  
だから自己中心の生き方は  
淀み 沈滞してしまう

自己中心が蔓延することは  
心の安定、自由、平和の危機

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

## 肯定から始まり

丁度この原稿を書いている頃、パリオリンピックが始まり盛り上がりを見せている時期だった。

選手へのインタビューで気付いたことは多くのアスリート達の「ただ、自分を信じてやります」というコメント、その言葉は一見、当前の事のように聞こえるが、「ただ、自分を信じる」ということはその瞬間自分だけを支えにする、自分に自分を委ねられるということで、これまでにどれ程の危機を乗り越えて、失敗しても失敗してもまた立ち向かって積み重ねで得たものだろうと想像すると言葉では語り尽くせない忍耐と苦しさを乗り越えた経験がその言葉には込められていると感じる。

「諦めない自分」になれるもっと大事なことは、ただ自分だけの頑張りで手に入るものではなく周りに必ず自分を肯定してくれる人がいたと思うのだ。

まず自分がしっかり誰かに受け入れられる経験がなければ自分を受け入れられるようにはならないと思うからである。諦めない努力を支える根底には周りからいかに受け入れられてきたかが大きな力となり、他者から受け入れられて更に自分の力が引き出されていくのではないかと考える。

「もっと頑張れるはず、底力を出せ」と言われても残念ながら自分を信じるエネルギーは自分だけでは作り出せない、他者との相互信頼(信じる力)が基盤となる。いくら能力や技術があってもである。

そして肯定はただ良かった時だけのものではなく良い時も悪い時も変わりなく「それでいいよ」と言い続けてくれる存在があり、共に喜び共に悲しむ、そして共に苦しむ感情の共有ができて、お互いの信頼関係が積み上がっていく、大事なものほど簡単に手に入る近道はない・・・

だからお互いの感情共有が出来た時、魂を揺さぶられ感動し信頼が深まっていくように思う。

オリンピックでは理屈や計算ではない予期せぬ展開やその人の限界に挑む姿に、勝敗に関わらず心を動かされ感動を与えられた。その人が放つ感動が見ている自分にも自然に力を与えてくれるのがスポーツの持つ力なのだろう。

周りからどれだけ受け入れられてきたかは数字で表せるものではないが今の自分、今の日常に答えがあるのかもしれない。人間は誰にとっても「大丈夫 OK!」と見守ってくれる存在が必要なことは今の社会が十分に教えてくれていると思う。

(H・shinohara)



## ▶ 8月の活動報告

### 第6回オープンダイアログ・対話 テーマ「過去は変えられないが未来は変えられる」

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

#### ■ワーク1回目

6人ずつのグループに分かれ6人がAグループとBグループに分かれ話し手と聴き手に分かります。

A→自由に話す、B→Aの話しを聴いて感じたことや心に浮かんだことを話しました。

#### ■ワーク2回目

4人グループに分かれてリフテリングワークを行いました。

話し手一人、あとの3人は聴き手、話し手の話しを聴いて聴き手3人が感想や心に浮かんだことを話す、その話しを聴いてまた話し手が思ったことを話す、最後にみんなでシェアし、更に他グループと合流して感想を述べ合いました。今回、初参加者の方、支援者の方の参加もありました。これからも様々な立場の方々にオープンダイアログを経験して頂ければと思います。

#### ■学び

・・・対話になるために・・・

・会話は目的(例えば「子供は良くなる」という方向)へ向かう戦略的、教育的、AからBへという直線的な考え方がある。

・対話は対話を続けること、対話の目的は対話、繋がりを持ち続けること対話は不安や苦しみを解消するものではなく嫌な気持ちをそのまま持ち続けながらその気持ちや思ったことに関心を向けてみる。

話す、聴くを途中で遮ると対話の流れを止めてしまう、なぜアドバイスしたくなったのかその自分と対話してみる

・・・家族の回復が未来を変える・・・

家族の中にコミュニケーションがなくなることは、人間の身体の血液が循環しなくなるのと同じように家族の中の循環がなくなり死んでしまった状態、その回復はまず「自分のケア(回復)」から始まり夫婦の繋がり、最後によくやく子供との関係へと進んでいく。

相手の想いを受け止めるために、なぜそう考えるのか、どうしたら良いかを考えていく。

心の血液の循環(コミュニケーション)が取り戻せれば自然に家族は安心感の中で自分を守っていける唯一の場所となる。  
(青山さんのお話から)

#### \*\*感じたこと

家族の回復がなければどのような支援も届かないと感じている。家族は生活の土台だからである。だがお互いの意見の相違根深い不信感、無理解、個々に様々な想いがあり簡単ではない。上段の学びにある自分自身をケアする事はまず自分を知ること、「自分だけに関心を向けて下さい」と青山さんからも何度もお聞きしたように、「自分だけに関心を向ける」すなわち「自分と向き合う」そして「自分を知る」ということが自分で自分をケアできるようになることだと思う。自ずと家族の回復は自分の回復からということになる。自分で自分をケアすることが出来るのか、出来ないのか・まず自分を信じる、そしてしっかりと自分に関心を向けてみたい。

それが今回のテーマ「未来は変えられる」ということではないだろうか。

(H・shinohara)

# 当事者 Voice



- ◆ **当事者スペースの報告** 8月4日（日）10：25～15：50（途中休憩あり） 韮崎ニコリ2F会議室  
参加者：当事者・経験者 6名 桃の会関係者 1名 見学支援者 1名  
参加支援者 2名

## \* スペースにおける内容

今回も家族会「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。  
実は今回の桃の会の月例会（家族会・当事者スペース）の会場は、初めて韮崎市の駅のロータリー横、ニコリ（韮崎市民交流センター）でした。私もですが、電車を使って参加してくれた方もおりました。駅すぐ隣の立地は便利でありました。  
午後からは、フリーで3時50分まで。お話をされたり、ノートパソコンで書き物をされたり。

## \*\* 世話人たちの感想（今回1名）

今回も他の支援団体の方から、お手伝いを募集するので是非にとの話しをいただきました。また次回のスペースで参加者の皆さんへご案内します。  
今回、韮崎での開催でまた考えが出てきました。交通弱者の問題が社会問題となっていますが、当事者スペースへ参加してくれた方たちの中にも、参加するための交通手段が厳しいという声を寄せてくれた方もおり、山梨県で居場所を開くにあたっては、考えてしまうことです。

報告 米長



## ◆ 9月の当事者スペース

**9月15日（日）13:00～ 韮崎市民交流センターニコリ 9番会議室 参加費無料**

**先にお伝えした活動日と場所が変更になりました！**

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 . . . . ◀

だれだってあるんだよ、ひとにいけない苦しみがだれだってあるんだよ、ひとにいけない  
悲しみがただ、だまっているだけなんだよいえば、ぐちになるから。

「家族は本音が語られなかった」

ワーク後の会話で、たまたま森田療法に触れたときに思い出した言葉です。『人はなぜ悩むのか』という、森田療法の継承者が書いた本の冒頭で紹介されているこの言葉を、たびたび心の中で反芻していたことを憶えています。この本とは10代の頃に出会い、引きこもっていた20代を共に過ごし、いまもお守りのように手元にあります。長い間、自分の気持ちや感情、将来についてを言葉にできずにいました。子供時代を過ごした家の中で、家族の誰もがそれらを言葉にした記憶がありません。両親の離婚で家族が壊れ、時が経ち、ようやくそれぞれの想いが言葉で交わされるようになったと感じています。しがらんで動きを失っていた家族それぞれの心が動き出したのはなぜか。ようやくその問いに向き合う時期が来たと感じています。怖かった。自分に向き合うと、あまりにも自分が空っぽで。以前、そのように書きましたが、いまは別の感覚、恥を怖れていたことも言葉にしたい気持ちでいます。将来どころか、自分に目を向けると何も見えないことが恥ずかしくて、そのことを誰にも話せずにはいました。偶然に出会った「No Shame, No Blame-恥じることはない、自分を責める必要もない」という言葉が心に留まり続けています。責めていた。父の期待に応えられない自分を。そして恨んでいた。言葉にできなかったけれど、関心に向けて欲しいという気持ちに回答してもらえなかったことを。たくさんの想いや感情が、家族の中で言葉にされないまま漂っているように感じています。皆さんとの対話を通して、自分の家族の中のそれらを話してみようと思っても、まだまだ言葉にできないもどかしさがあります。自分の話がたとえ愚痴に聞こえるかもしれないけれども、「No Shame-恥じることはなく」、上手く話せなくても「No Blame-自分をダメな人と責めない」で、対話を続けたいと思っています。ただ、対話の場にとどまるだけ、それだけで自分の求めつづけていた家族の温もりを感じることができから

青山実（公認心理師/社会福祉士/介護支援専門員）

\* \* \* . . . . . \* \* \* . . . . . \* \* \* . . . . . \* \* \* . . . . . \*

オープンダイアログは苦しいかもしれないけれど、自分と向き合わなければならない。会のはじめに篠原さんがお話された時のこの言葉が印象に残っている。自分に向き合うとはどういうことか。ワークの中でも何度も出てきた言葉。自分を見るのは怖い。本当の自分の気持ち、弱くて鎧のない心。痛くて痛くて、自分の不甲斐なさ、悔しさ、辛さ、不安定で言い表せない気持ちから逃げてしまいたい。私自身の引きこもり経験、母や家族との関係性を振り返ると、今思うと自分自身と向き合ったときに湧いてくる怒りとその根底にある悲しみが、全てが一番近くにいた母に対して不満に変わって噴出していったような気がする。それは私からだけでなく双方もしくは家族間全体でもそういったコミュニケーションが繰り返されて来たように思う。そうなってしまった原因に、子供の頃に経験した、自分の苦しみを誰にも話せずに抑圧しなければならなかった経験。ありのままの気持ちが受け止められず否定されてきた経験があるのではないか。自分のことを“I think” “I feel”で語ることはそんなに難しいのだろうか。何がそうさせるのだろうか。一番身近な家族の代弁の言葉、嘘や誤魔化し聞いてもらえなくて、すぐにも消えてしまいそうな私の気持ちに侵入しないでほしい。心配や先回りではなく目の前の今いるそのままの私を見てほしい、そんな気持ちだったことを今回のワークを通して思い返しました

# 桃の会 9月の活動



## 9月は7回目の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。9月を迎える頃になりました。暑さは変わらず続いており、地震や台風の影響も懸念されるこの頃です。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

8月は蕪崎の会場での開催で、甲府の方々にはご不便をお掛け致しました。

9月からはまたぴゅあ総合で行いますのでオープンダイアログの体験を是非続けていきましょう。

ただ辛さや不安を言葉にするだけの会話ではなく自分と内的対話をする練習をしています。

人として生きていくための貴重な学びの時間を与えられていると感じています。

### ■オープンダイアログ・対話の学び 9月15日(日)10時～ 蕪崎ニコリ 9番会議室

**先にお伝えした活動日と場所が変更になりました！**

1家族 1000円 当事者無料

(終了時間は12時間30分～13時になる見込みです)

### テーマ「あなたはあなたの心配や不安に関心を向けていますか」

青山実（公認心理士/介護福祉士/介護支援専門員） 協力者 マリさん

#### 「あなたはあなたの心配・不安に関心を向けていますか」

「自分の子育ての仕方が悪かったんだ。」ご家族がこのように話したら、あなたはどのように応答しますか？もし「そんなことはないと思います、自分を責めないで。」とあなたが応答した場合、あなたはどのようなことを想ってそう発話したのですか？

「自分を責めないで」ということで、その場に留まることから逃げようとしているのでは、と自問自答することがあります。安心感・安全感が一気に失われるほどの罪悪感を感じている相手と、その場を共にすることは大変に苦しく、不安を感じている自分がいます。逃げようと思う自分の気持ちも受け止め、それでもその場に留まり続け、相手の言葉の背景に想いを寄せ、自分の心の声を待つ。「聴く」というのは、ただ相手の発した言葉に対して反応することではないと思います。自分の心が応答し、言葉になるまで待つ。この沈黙の間を「内的対話」と呼びます。自分のネガティブな感情にも応答すること、この練習がリスニングワークです。自分にはできない、と答えに飛び付かず、とにかく留まって対話を続けること。変化はいつだって後からついてくるものです。

青山

◆10月の予定 ■ オープンダイアログ 10月6日(日)10時～ ぴゅあ総合

■ 当事者スペース 10月6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 055-285-31