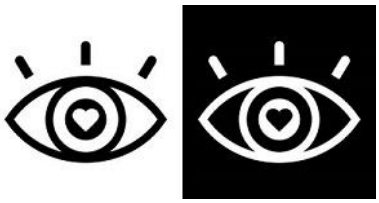
2024 年 10 月発行

山梨県 桃の会

会報　第 121 号

聴くということ

相手を理解しようとする事
相手の視点に立ってみる
相手の目で物事を眺め
相手の世界をみる



自分の経験のフィルターを通してみるのは
自分の自叙伝を押しつけようとすることで
それは自分が理解されたい
自分は正しいと思っているから

相手の内面で起きていることを
理解できずに終わらないように
自分ではない人間の魂が発する声を
しっかり受け止める

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

ピア Voice

・・対立がもたらすもの・・・

すでにＫＨＪのＨＰでご存知の方もいらっしゃるかもしれないが８月22日にＫＨＪの理事会で事務局長の上田理香氏と副理事長の池上正樹氏が突然解任された。ご本人たちにも知らされないまま。
全国の支部から疑念の声があがり支部長会議が開かれたが、どれも「解任」に値する内容のものとは思えなかった。意見の相違を時間をかけて話し合い、理解しようとすることが出来なかったかという思いを残すものだった。私たち親はひきこもる子供から何を学んでいるのか・・特に会の職責を担う方には人としての許容と思慮深さをもってもらいたい、役員だけの活動ではなくて見えない大勢の会員が全国にいるのである。自分たちの都合で自分たちのやりたいように進めることは組織崩壊を意味する。
すでに崩壊寸前である。
「話しを聞かない」「組織としての存続が危ぶまれる」という名目のもとに数人の役員だけの判断で即解任という乱暴な行動に向かう組織に家族は安心して心を委ねることが出来るだろうか。事務局不在の業務には大きな支障が生じ、携わるスタッフは事務局がいない混乱の中にいることだろう。自分たちの意に反する者を排除するやり方、パワハラ、いじめは私たち家族会が決して許してはならいこととして声を挙げ続けていることを自らが過ちを犯している。社会を動かすどころの話しではない。先人の想いや多くのみんなが作り上げてきたものが足元から音をたてて崩れ去った瞬間だった。
作り上げるのは何十年もかかるが、信頼を壊すのは一瞬である。

人間関係は違いの連続である。そういう時どのように対話を進めていったら良いだろうか。
私たちが自ら実践する事で　子供やこれからの世代の若者に何を伝えて行けば良いのだろうか。

組織コンサルタントのスティーブンＲ・コビーは「違いを尊重すること」がシナジー(相乗効果)の本質であると言っている。人生は「あれかこれか」の二者択一で決められる訳ではない。必ず第３の案があるはずだと思えない限り、自分だけの解釈の限界を越えることは出来ない。自分の条件付けの中にとどまることになる。違いを尊重することにより自分の視野が広がり相手にこちらの心理的な空気を送り込むことになる。こちらがブレーキから足を離せば相手が自分の立場を守ろうとして使っていたネガティブなエネルギーも弱まる・・と。

「言っても無駄だ」「聞く耳を持たないから」という思考は自分が自分で壁を作り一人よがりで自身の孤立を深めることになる。対立からは更なる違和感、憎悪を生みダメージだけしか残さないし希望を潰しながら生きることになる。今、世界で起きている戦争が十分に物語っているのではないか。
勝ち負け、優劣、損得ではなく人の幸せを願い共に生きようとする時こそ自分を生かし生かされる生き方が出来るのではないだろうか。　　(H・shinohara)

▶ 9 月の活動報告

第 7 回オープンダイアローグ・対話　テーマ「あなたはあなたの不安に関心をむけていますか」

講師　青山実氏（社会福祉士/公認心理師/介護福祉士）

4 人グループに分かれてリフレフティングワークを行いました。
リフレフティングワークは「話し手の自分が話すことを受けて」「聴き手側が感じたことを話す」「それを話し手は聴く」という方法で自分の想いや考えを人はどのように感じ受け止めるのか、聴き手側の心に第三者の声として聴き自分の考えや想いを振り返って見る、第三者の視点は新たな空気を自分に送り込んでくれる、そのような感覚を実感できるのではないかと思います。
相手の言葉にすぐに応答するのではなく、自分の心が応答し心の声が言葉になるまで待つこと、自分の心配、不安に目を向けることが本当に自分と向き合うことだと感じています。

斎藤先生のセミナーからのお話し　(談・・青山実氏)

＊＊安心安全な場所は家族から

マズローの 5 段階欲求説を用いて家族がまず安心安全な場所であること、精神的に休まらなければ社会的欲求、承認欲求、自己実現欲求へと繋がれず、自分を大事にするという自尊感情が持てない。夫婦間の問題や子供に対する強い期待、その他きょうだいや祖父母との関係も影響を与える。家族関係は核であり取り戻せなければ社会に出ても状態はひきこもっている時と変わらず本人は苦しみの中にあり、また元の状態に戻ってしまう堂々巡りを繰り返すことになる。本人の内面の満たされない根本的なものは家族の中で培われ補われていく。しかし現実的に親が鬱傾向になる人が多く、まず親のケアーが必要になっているまず親の支援、そして長期のひきこもりに耐えられるように夫婦関係を改善するための支援も必要になる親の不安を子供は敏感に感じ取り言いたいことが言えない負の相互作用を招き、お互いの力を奪っていく

＊＊＊安心安全は対話から

家族の中に対話を取り戻すことは人間にとって根拠のない安らぎの場所となる。
対話は気持ちで触れあうもので、言葉に付随したものが相手の心を動かしていく。
お互いが対等な関係になり、主観(心)と主観(心)の交換で気持ちが触れあうことで、相手を否定したり正論、常識は暴力となりうる。主観は世間の価値観ではなく、自分が思うこと、感じたこと、自分の気持ちである。アドバイスは指示、命令で上下関係となり、相手は思うように話せなくなり対話が続かなくなる。又、以前に受けたトラウマにより、どのような表現をもっても指示、命令に聞こえるということが生じる場合もある。　　子供との距離の取り方としては、「マナーと礼節、適度な緊張感を持ち」「人の子供を預かっている」という感覚が良いかも知れない。
対話する事により他を知り自分を知ることになり、主体的に生きていけるようになる。
それは親も子供も目指すゴールである。しかしそこには誠実さと責任が伴うと思う。

（H・shinohara ）

当事者 Voice

◆ **当事者スペースの報告**　9 月 15 日（日）10：15～15：50（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

＊スペースにおける内容

今回も家族会「オープンダイアローグ・対話の学び」に当事者・経験者も参加されました。
講義とオープンダイアローグのワーク。ワークは時間延長するなど、熱が入っていたとのことです。
講義も良かったとの声も入ってきました。

午後からのスペースの時間では、講師青山さんと協力者のマリさんによるオープンダイアローグによる傾聴・対話で参加者の話しをじっくりと聴く時間が持てました。参加者の方は「自分の話しをずっと聞いてもらえた。深い話しができて良かった」と感想をくれました。
また、ある参加者の方は相談の時間としてスペースの中で、相談を行うことができました。

＊世話人たちの感想（今回１名）

オープンダイアローグによる傾聴・対話により、今までは難しかったかもしれない深い話ができて、また話しを聞いてもらえたとの充実感が得られていたこと、改めてオープンダイアローグの手法の力というものを、感じることができました。そして一方、聴くこととは別に、語ることの心身へのプラスの影響も感じることができました。聴くと語るの力、どういう環境、どういう気持ちの時に、聴き・語ることができるのか等、考えてみると難しいことがいっぱい出てきてしまいました。

報告　米長

◆ **11 月の当事者スペース**

11 月３日(日)　10:00～　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。
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！

▶・・・・オープンダイアローグ・対話との出会い・・・・◀

・・「 愛情より親切 」・・

斎藤環先生のセミナーで印象に残った言葉の一つです。「愛情」というと、私たちはどうしても「庇い・守り・尽くす」愛を想起します。相手のために自分を犠牲にして尽くす愛、弱い人を庇い守る愛このような、相手を抱きかかえる愛ではなく、適度な距離を保った「親切」で子どもと関わりましょう、ということを先生は仰っていました。

抱きかかえてしまっては、本人の自立の力を奪うことになってしまいます。例えば、小さな子どもが転んだとき、すぐに助けてしまうのではなく、本人が自らの力で立ち上がるのを見守ることは「親切」です。その子が、自らの力で立ち上がることができると信じること。

「親切」は、相手を信頼することでもあります。

心理的な距離が近すぎると、どうしても感情が前面に出てきてしまいます。「将来どうなるのだろうか」という心配や不安、「なぜ親の苦しみを分かろうとしないのか」という怒り。たとえば、他人の子どもに対してであれば、これらの感情はさほど沸きあがらないのではないでしょうか。

斎藤先生は、「他人の子どもと接するように」と提案しています。そのような工夫で、自分の感情と適切な距離を保つことを薦めています。

講義を聞いていて、タフラブという言葉を思い出しました。タフラブは、アルコール依存症の回復のプロセスで生まれた言葉です。日本語では「手放す愛」と訳されています。「庇い・守り・尽くす」愛とは対極の「手放す」愛（タフラブ）。タフラブのタフは、強さを表しています。ストロングではなく、柔軟さやしなやかさが「タフ」の意味です。相手への言動が間違っていないか、傷つけていないかと迷い戸惑い、心配や不安で揺れ動き続ける。このような葛藤で揺れ動く心を「あるがまま」に、互いへ関心を向け続けながら相手を見守る愛がタフラブです。

揺れ動くことをオープンダイアローグでは内的対話といいます。一つの答えにしがみつかず、理を持ってしなやかに対話を続ける「タフネス（強さ）」次回もう少しタフラブについて言葉を重ねたいと思います

青山実（公認心理師/社会福祉士/介護支援専門員）

＊＊＊・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・＊＊＊

「ひきこもり基本法法制化に向けて山梨県に請願書を提出しました」

9 月 12 日、県会議員臼井友基氏に貴重なお時間を頂きひきこもり基本法法制化へのご理解とご協力を快くお引き受け頂きました。

請願書は県議会で審議され県議皆さんの同意のもと、県から国へ意見書が提出されます。・臼井議員は日頃からのひきこもり問題に関心を寄せて下さり法制化へも積極的にご協力を頂けることになり本当に有難く思います。

桃の会 10 月の活動

10 月は 8 回目のオープンダイアローグ・対話と当事者スペースを行います

日本列島には暖かい暖気が居座り長い夏となりました。

コスモスの花がとても賑やかです。ようやく秋らしさが訪れるでしょうか。

人の苦しみ、悲しみ、無念さ、悔しさを感じられなくなる社会は益々生きづらく自分を生かし人を生かしながら生きることができにくくなります。悲しいことです。

だから今、対話がとても必要になってくるのだと感じてます。

今月もまた新たな自分に出会うためにオープンダイアローグの輪にご参加下さい。

■オープンダイアローグ対話との学び　10 月 6 日(日) 10:00～　ぴゅあ総合 3 F 音楽室

参加費用 一家族 500 円

＊＊山梨県ひきこもり民間団体等事業費補助金交付につき 10 月から参加費は 500 円になります

「対等でなければ対話が生まれない」　　青山 実

同級生と比べての劣等感、親への罪悪感、将来の展望を描けない無力感。これら自尊感情を棄損する負の感情が、当事者の心に漂っていることは想像に難くないと思います。私たち当事者は、傷ついて腫れあがった自尊心を護るためにプライドの鎧をまとい、人を避け続けていたのかもしれません。

「力」を持った人が「正しいこと」を言葉にした場合、それは「力」を持たない人への「指示・命令・否定」になります。もしかしたら、人生経験のある親が、経験の乏しい子どもを「正論」で諭そうという一方向的（いちほうこうてき）なコミュニケーションを続ける限り、決して子どもは口を開かないのかもしれません。古傷を持つ当事者は「力」にとても敏感です。コミュニケーションが双方向になるためには客観的な「正しさ」ではなく、主観が大切です。主観、つまり感想を交換することで対等性が生まれます対等性は安心感に繋がります。

傷ついた自尊心を持つ当事者には、この安心・安全が不可欠だと思うのです。

◆11 月の予定

■ オープンダイアローグ　11 月 3 日（日）10 時～　ぴゅあ総合

■ 当事者スペース　11 月 3 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