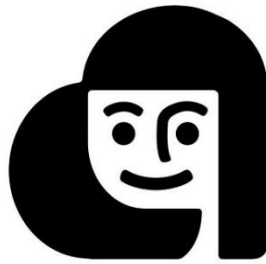


山梨県 桃の会

会報 第122号

心からさし出したもの

自分が自分をかえりみず差し出したもの
それが大分後になって自分の中に戻ってくる
それは本当に法則のように計算されているのではないかと
思われるほどだ



自分がどれだけ夢中になってそのことに向かったか
何の駆け引きもなく、自分を投げ出し見返りなど求めなかったか
その事は、心の充実、喜びそんな言葉では言い表せない
、大きな大きな力となって押し寄せてくる
(作者 不詳)

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





これからの家族会KHJに思う

今回、組織として存在の危機に直面したKHJに私たちは何を望み何を必要としているのだろう。

今まであまり考えることもなく本部にただ委ねてきたように思う。今もう一度、始まりの初心に戻って考えてみる必要があるようだ。全国のそれぞれの家族会がお互いに繋がり合う大事なステーションであるKHJは非常に大きなひきこもる家族の受け皿であり、ひきこもるという社会現象の問題を社会に投げかけていく大きなパワーとなる場所である。

それだけではない、全国家族会の存在は支部にとって(親にとっても、当事者にとっても)大きな心の支えとなる場所であることは確かである。これからは組織に入らせて頂いているというお客様意識ではなく、一つ一つの支部が作り、守るという自発的意識が必要なのかも知れない。

具体的に何ができるかはこれからの課題であるが・・・。

これからもひきこもる人、生きづらさを抱える人は増加傾向にあり長期ひきこもる人も含め家族会の必要性は更に求められるのは十分予測できることである。

事務局は全国55支部を抱えて実に多様な雑務に追われ今回、多くの支部には見えないところで、見えないことがどんどん広がり、憶測、推測、誤解が渦巻き事実は曲げられ歪められていったように思う。

そういう時にこそリーダーの資質、真実の目でみる姿勢が問われるのだろう。

リーダーには引っ張る力は必要かも知れないが圧力であってはならない。

圧力を加えるやり方は一番簡単で野蛮なやり方であり、信頼を育むことはできない。

話し合いの場では対等で自由な発言を求めつつ、お互いを尊重する事を大切にしたいのだ。

それが相互理解、そして相互信頼に繋がっていくと思うからである。

支部長会議で現理事長は解任理由を語る時「信頼関係が壊れたから」という発言をされた。

現理事長の信頼の捉え方が自分の思い通りになる人「イエスマン」に向けられているとしたらそれは信頼ではなく服従であり人としての本当の繋がりではない。信頼のない繋がりには孤立への道のりへ向かうしかないのである。組織の崩壊を意味する。

組織作りにゴールはなく、これからも考え方々の違いやズレは生じるだろう。その問題をどのように理解し、どのような対応を重ねていくのか、十分に意見を出し合い、理解を深めようと話し合える質の高い開かれた場が必要である。そうでなければKHJの組織のあり方を大きく左右し組織の存在までも揺るがしてしまうという事は繰り返されるだろう。私たちが求めているもの、それは・・・ただ、ただ、次世代の若者(自分の子供も含めて)が生きやすい希望の持てる社会になって欲しい、その願いだけではないだろうか人と人との関係が希薄になり信じる力も弱くなったこの社会で、「ここは安全、安心だという居場所がKHJ家族会なんだ」と言える組織であって欲しいと、切なる願いである。

(shinohara)

▶ 10月の活動報告

第8回オープンダイアログ

講師 青山実氏 (社会福祉士/公認心理師/介護福祉士) 協力 まりさん

【 齋藤環先生のセミナーから 青山さんのお話 】

** 夫婦関係の大切さ

夫婦間のコミュニケーションは子どもへの影響を大きく与えます。(先月も触れたことです)

以心伝心、「言わなくてもわかるだろう」ということではなく言葉で伝え合うことが大切で、憶測、推測は妄想的になり「このように思っているにちがいない」というネガティブな思考が循環する事になります
また「話してもしょうがない」という価値観のズレは、どちらか一方が頑張ることになり自分が頑張らねばならないという価値感が深くなり抑うつ状態を引き起こしやすくなります。

夫婦の問題は誰かに話すこと、ケアされることで安心感をもちながらお互い対話ができるようになる、その事が子供への安心感に繋がっていきます。

相手にどのような応答をするか、相手にどのような応答をされるかはお互いの緊張感を和らげ変化をもたらしていきます。

** 他者として尊重する

子供は感受性の違う他者です。自分は一番身近な他者です。「子供のことは全部わかっている」

「自分のことは十分わかっている」・・・まず関心を向け知ろうとする事、一番見えにくい自分のことは他者を通じて見えてきます。子供も自分もそして夫婦も他者として尊重する存在です。

「わかる、知っている」という捉え方は経験に基づいた解決に過ぎず一方的会話をもたらします。

「分からない」に留まり続け常に揺れ動くことから対話が生まれます。

6人グループと4人グループに分かれてリフレクティングワークを行いました。

対話が続く為に「聴く話すを分ける」「議論ではなく自分の中で感じたことを話してみる」

「相手の話しに関心を向けて聴き、話しを遮らない」などのルールや作法を改めて確認しました。

毎回同じような事を確認しますが、「知っている」と「理解している」とは違うように感じています。何度も自分へ問いかけ確認が必要だと思います。

対話ができるようになると感受性が促進され、感情や想いを話せるようになり心と心の交流が始まるのだと思います。最後に2つのグループに分かれての感想で、『「聴く」ということは、とてもエネルギーを必要とすることだ』という感想が多く聞かれたように思います。

一枚二枚と厚い鎧を脱ぎ捨て素直で身軽な自分でまたダイアログに望みたいと思います。

(shinohara)

当事者 Voice



◆ **当事者スペースの報告** 10月6日(日) 10:00~15:00 (途中休憩あり) ぴゅあ総合

参加者: 当事者・経験者 8名 外部支援者 2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「オープンダイアログ・対話の学び」に当事者・経験者も参加されました。10時から参加の当事者・経験者も今回は多くおりました。久しぶりに参加して下さった方もおりました。私も講義を聴かせていただきましたが、講師の青山さんが言われた、「話しをしている人の話をただ聴くこと。関心を持って。ただ関心を向け続けることにはパワーが要ります。」との話しが印象に残りました。

午後2時前からのスペースでは、グループトーク。オープンダイアログに関する話し。今年度山梨での活動を計画している(千葉・東京で活動されている「生きづらわーほりプロジェクトさん」と当事者・経験者の居場所(場づくり)・イベント企画運営参加について桃の皆さんで話し合い。県内他団体グッドライフジャパンさんからネットのひきこもり情報ポータルサイト「やまひぽ」掲載のための取材手伝い・助手の募集依頼があったのでお知らせ。10月後半から始まる山梨県ひきこもり支援メタバース「ふらとぴあ」についての案内。グループトークでは、最近の良かったこと、雨よく降る中の体調は?がテーマにあがりました

▶世話人たちの感想(今回1名)

今回も時間的には変則開催ではありましたが、多くの方に参加していただきました。午後の後半にはリクエストもあり、講師の青山さんたちにグループに入ってもらい、参加者のみなさんから質問や、オープンダイアログに関する情報交換や話し等もできて、良かったと感じました。

報告 米長



〈ひきこもり基本法制定に向けて意見書提出について〉

臼井議員を含め8名の議員さんが提出者になって下さり本会議全員一致の採択を受けて国へ意見書が提出されます。その意見書を別紙にてご覧下さい。臼井議員をはじめ県議会の皆様にひきこもりへの御理解とご協力を頂きただ、ただ感謝とお礼を申し上げたいと思います。法整備に向けてこれからの国の取り組みをしっかりと見届けていきたいと思っています。

◆ 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 ◀

・ ・ 「抱え込む愛と手放す愛」 ・ ・

愛というと、相手をかばい守り尽くす、「抱え込む愛」を連想する方が多いのではないのでしょうか。愛着という言葉があります。特定の人、主に養育者との間での相互交流を通して、安全・安心な体験を積み重ねて形成される信頼関係です。とくに、肌が触れ合うことで得られる安心感、その身体感覚が大切と言われています。成人したひきこもり当事者が安心感を感じるためには、肌の触れ合いではなく、言葉による心の触れ合いが求められているように思います。ただでさえ劣等感や罪悪感、無力感、とくに自己愛のダメージになる恥の感覚が強い当事者は、安心感を得にくいと考えるからです。

対話は、相手を抱え込んで安心感を感じてもらおうのではなく、むしろ「相手の全てをわかることはできない」という前提で、互いの違いを深めたり広げたりという「違いの尊重」、つまり相手を自分とは違う他者として関わることと言えるかもしれません。相手のことを「わかる」とは、自分の経験則や知識、常識という枠組みの中に相手を取り込むことです。相手を自分とは違う個人としてではなく、自分の一部とみなす、このような「わかる」という同一化に対し、避けたり怒ったりと、拒否を表わしている当事者が多いように感じています。互いが「わかってほしい」と一体化を求めて、尻尾を噛み合うように絡み合っている方もいらっしゃいます。この状態から自他を切り分けるには、他者との対話が要ると思います。私たちににとっての最も身近な他者は自分です。「これでいいのか」という他者の声に揺れ動かされ、内的対話を続ける揺れ動かしなやかさ、強さ（タフさ）をもって、手放す方向（自立）へ向かうことが「タフラブ（手放す愛）」です。説明は簡単ですが、「あなたはあなた、私は私」と切り分けることがいかに難しいか。頭で理解しても対面すればいつもの反応が出てしまうものです。まずは反応を自覚すること、そして反応に従わないためにどうしたらよいかを対話のなかで見つけていけたらと思います。

青山実（公認心理師/社会福祉士/介護支援専門員）

・ ・ 「ここにいてもいいと感ずることができて」 ・ ・ ・

人というとき、どうしても緊張で呼吸が浅くなってしまいます。私自身、長かった引きこもりから、初めて“居場所”に行ったときは怖くてどうしようもなかったです。

はじめは嫌々だったけれど、少しずつ話せる人ができて、顔見知りが増えていきました。そこでの出会いがいまの私の支えになっています。最初は、人と雑談して関わることに意味があるんだろうかって考えていました。そのことを話すと、「殆どのは意味なんかないからね、意味は後からついてくることだからね」と言ってくれた人がいました。悩んだ時も、「人と比べることじゃないからね、自分も人も案外捨てたもんじゃなくなってる時が来るよ」と言ってもらえたこともありました。

最近、居場所の人たちに会うと安心できるようになりました。はじめから何も踏み込んで聞かれなかった引きこもった原因も、どうしていま社会と関われないのかとか。お互いのことをあまりよく知らなくても、何かしら生きづらさを抱えているよねっていうことだけで繋がって、その場において名前を呼び声をかけて、ただそこにいて良いつて認めてくれた。

引きこもりの回復とは、社会とつながりながら、ここにいて良いんだと思えること。人と関わると劣等感や恥をぶり返すけれど、それでも自分は生きていていいと思えることが回復というお話を聞いて、私自身の回復についてを少し振り返りたくなりました。(M)

桃の会 11月の活動



11月は9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

季節の移り変わりを本当に早く感じています。11月からは季節は冬となります。

異常な暑さは冬には多くの雪をもたらすそうです。これ以上自然災害に見舞われないことを祈るばかりです。季節の変わり目ですから体調には気を付けて過ごしましょう。

今月は9回目のオープンダイアログになります。皆さん本当に根気よくお出かけ下さり本当に有難く感謝しております。また新たな気持ちで参加下さいますようどうぞよろしくお願いいたします。

■オープンダイアログ対話からの学び 11月3日(日) 10:00～ ぴゅあ総合 3F 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で開催しています。

「反応ではなく応答で」 青山 実

「共感的に接しましょう」とたびたび勉強会などで耳にします。「共感」とはなんでしょうか。対になる「同情」とは、文字通り、語られる言葉を解釈し、自分が抱いた感情に従って相手に感情移入することです。つまり、感情のままに振る舞うことです。一方で共感とは、語られていない想いや言葉に心を傾けることです。心を傾ける、つまり関心を向けて、相手を自分の価値観で解釈しない、「他者は自分の理解を超えた存在」という「無知の知」の態度で応答することを共感といいます。耳で聞いて反応する同情と、心で応答する共感は全くの別モノということです。同情は同一化、共感は差異の尊重です。難しいと感じる方もいらっしゃるかもしれません。まずは「わかる」ということを口にしたとき「それでいいのかな」と立ち止まってみることかと思います。夫婦間、親子間で話が續かない場合は、この応答を心掛けてみてはいかがでしょうか

☆☆ ☆☆

◆12月の予定 ■ オープンダイアログ 12月1日(日) 10時～ ぴゅあ総合



■ 当事者スペース 12月1日(日) 10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