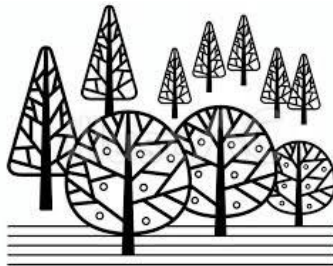


# 山梨県 桃の会

会報 第123号

心の声・・・聴こえていますか

どんな辛いことを抱えているのか  
どんな生きづらさを持っているのか  
まず親が理解しなければ  
社会は理解してくれないだろう



どんな言葉かけをしたらいいだろう  
価値観の囚われや思い込みはなかったか  
心配だから・・・を押しつけなかったか  
先回りはしなかったか

言動には必ず意味があり  
答えは本人にある  
(山根俊恵 著/8050 問題から)

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)





## KHJ全国大会 in 石川に参加しました

11月9,10日の両日金沢で全国大会が開催されました。

震災や水害、更にKHJの内部事情なども影響し参加者の人数が危ぶまれましたが、280名あまりの参加となり熱気すら感じる大会となりました。悪条件が重なり個人的にも不安な想いで参加しましたが間違いであることに直ぐに気付かされました。能登の地域性でしょうか、人と人との繋がりが「何か違う」と感じました。震災や水害の体験が影響しているのかとも思いますが、お互いを許容する余裕が残っている地域のように思えました。それは「違い」を受け入れる器がある、人を大事にする、人との繋がりを大事にすることになります。同じ日本という小さいな国で生きている私たちなのですが、生きていく環境の厳しさもあるのかもしれませんが都会にはない温かさと強さを感じたように思います。

石川県知事のご挨拶は「我々の目的は何だったのか、もう一度見直しなくてはならない」何か覚悟のようなものを感じる私たちへの問いかけから始まりました。災害を二度も体験されて人間の本当の限界を知ることでひきこもりの問題をもっと何とかしたいという想いが込められているように感じました。ありきたりの挨拶ではなく知事のお話は誠実さと力を感じるものでした。

座長を務められた大会実行委員長の本間さんは被災されたお一人ですが、その力強さは、会場の空気をしっかり一つにまとめる不思議な力がありました。相当な覚悟を持って臨まれていたのではないのでしょうか。災害に合いながら、KHJの内部紛争の協力弱体化にも諦めないで、ひきこもりの問題を社会に提言していくのだ、という強い信念、想いは多くの皆さんへ力を与え、意欲を呼び起こすものだったと思います。私たちの方が逆に力を頂く結果となりました。

シンポジストは行政、支援者、当事者の方々に日々の実践、活動の様子を伺いました。共通していることは当事者の声を大事にしたい、守ろうとする考え方です。被災してシェアハウスで暮らしている当事者の方は食べる物は少ないけど、とても楽に生活ができている、孤独ではなくなったと話されていました。日常生活の当たり前がなくなった時、どうしても必要になるのは家族やその周りの人たちとの打算的ではない関係性、それは日々培われ積み上げられていくものでしっかりとした相互信頼に裏打ちされたものでしょう。ひきこもる当事者、家族を異質な存在と、捉えるのではなく周りで包み込み優しい眼差しを向けられるような社会になって欲しいという想いです。目の前で多くの人の命や物を失った時、絶望の中で残るものは何でしょう・・・人を信じ繋がる、助け合うことしか残らないだろうと思います。私たちが日々忘れ去っていることを呼び覚ましてくれる貴重な時間となりました。

一つとても残念なことがありました。KHJの理事長お二人の挨拶の中に組織のトラブルが社会の混乱を招いたことへのKHJからの謝罪が全くなかったことです。どちらが正しいとか正しくないではなく、社会に混乱を招いたこと、石川大会開催に伴うKHJ内部の混乱が石川大会実行委員会の方々へ与えた不安は素直に認め謙虚に謝罪すべきことでした。それが誠実さであり、KHJの誇りを保つものだからです。

能登の方々の絆がKHJへの好循環となりますように、切なる願いです。 (shinohara)

## ▶ 11月の活動報告

### 第9回オープンダイアローグ



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

#### 【 ひきこもりの理解と対話 】

斎藤環先生のセミナーから青山さんのお話を伺いました。

#### なぜ対話なのか・・・

支援は「就労、就学を目指す動かす支援」と「対話により主体性の回復を目指す支援」大きく二つに分かれます。主体性の回復とは自分の意志、判断に基づいて責任ある行動が出来るようになることです。

その主体性回復の為に会話ではなく対話が必要であるということです。

**会話は→** 良いか悪いかを評価することやアドバイスであり、自分の心配、不安をわかって欲しいという一方通行的コミュニケーションになってしまいます。特に親子、上司、支援者などの上下関係でのコミュニケーションの場合、話せなくなったり言う事を諦めてしまったり、ことばを奪われてしまうことがあります。親とのコミュニケーションの場合、特に否定することを言っていないでも子供は否定されたと受け取ってしまう場合があります、それは話せない体験を積み重ねてきた結果、根底に「自分はだめなんだ」という「ダメ」という強く、偏った信念を持っているからです。そのネガティブな感情は自分の中で循環していきます。

**対話は→** 主体性を回復していくプロセスです。自分が変わった影響を相手に与えるというそれがほぼ相方向、相互的に変わっていきます。上下関係を生まないようにするために、評価するのではなく、自分の感想を伝えていきます。そして、その行為の背景に目を向け、関心を向け続けます。「相手にとっていいことを言おうとする(上から目線で)」・・・良いアドバイスにすぎません。「あなたの気持ち良〜くわかる」という受け答えは・・・自分の理解(自分が求めているもの)の枠組みで相手を理解しようとするのです。

#### 親のケアの必要性

子供への予知不安が強まり長期化すると親はうつ傾向に陥ることが多くみられるようになっていきます。自分自身のケアが必要になり子供の主体性を考えると共に自分の主体性についても考える必要があります。「趣味、娯楽など自分だけの時間を持つ」「そばにいないくはという思い込みを捨て自分のことを最優先にする」など親のケアができて初めて子供のケアに向かえるということです。

家族と共に修復していく為には子供と親が相互にセットで変わる、一緒に変わるという気持ちが必要になります。その為には親は大事なキーパーソンであるということだと思えます。(青山)

・・・・・・・・・・・・・・・・・・\*\*

今回も4~6人のグループに分かれて対話を行いました。初めての方は「よく分からない・・・」という想いの方もいらっしゃったかもしれませんが。私たちはこれまでゴールを設定し答えを出すことが習慣になっていて、どうしても何か言いたくなったり答えがないと物足りなくなったりする傾向があるように思っています。対話続けるためには対話を継続する事・・・それは違いを共有し確認し、相互理解を深めることになるからです。(H.shinohara)

# 当事者 Voice



◆ **当事者スペースの報告** 11月3日(日) 10:00~15:30 (途中休憩あり) ぴゅあ総合

参加者: 当事者・経験者 7名 桃の会関係者 1名 その内初参加者 1名

## ▶スペースにおける内容

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5名が参加しました。

今回も多く参加がありました。講義の中では、「ひきこもり当事者・家族も主体性(しゅたい性)の回復をしていくことが必要であり、そのためには対話をしていきましょう。」

「対話とは、言葉以外の部分も大きい」など、今回も沢山のことを学ぶことができました。

午後の部は1時40分頃から、一部でグルーブトーク。その後、皆でグルーブトーク。


講師青山さんへの質問・相談も2人の方から出て、青山さんからの話しもありました。

また参加者から家族の問題や、他の悩みなども語られました。

一部グルーブトークでは、今年の夏・秋の暑さからくる体調の問題や、全国規模で開催しているひきこもり・生きづらさのある方の女子会について等が話題となりました。

## ▶世話人たちの感想(今回1名)

当事者スペース午後の部は、1時から開催できるように準備はできておりますが運営側のマンパワーの問題もあって、私も会の事務的なことや開催会場の部屋のことで、あれやこれやありまして、最近開始時間が延び延びになることもあり、申し訳なく思っております。

午前の家族会のオープンダイアログ講習に熱心に参加してくれている当事者・経験者の方も多く、休憩後に午後の部に合流してくれるので、それはありがたいです。 報告 米長 

## ひきこもり基本法制定に向けて

すでに11月にはひきこもり基本法制定に向けて山梨県から国へ意見書を提出して頂きましたが、この度は甲府市議会議員の堀議員のご尽力のもと甲府市からも意見書提出の準備を進めて頂いております。とても有り難いことと感謝しております。

ひきこもる本人、家族を守れる法整備が一日でも早く実現すること望みます。

## ◆ 12月の当事者スペース

**12月1日(日) 10:00~** ぴゅあ総合 **3F音楽室** **参加費無料**

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

## 「愛を受け入れること」

「子どもは親のことを本当に好きなのですか」引きこもる息子さんのことで悩むお母さんからいただいた問いです。不安そうな表情から、その切実さというか、心からその答えを求めているような印象を受けたけれど、返した自分の言葉は記憶に残っていません。その方の想いを受け止めることなく、反射的に吐き出した言葉に意味などなかったと、悔いだけが残っています。9年前にいただいたこの問いは心の片隅に留まり続け、ふと思い出してはどう答えればよかったのかとたびたび問うてきます。

「学ばなければならぬ人生のレッスンがあることに気がついた。それは愛を受け入れるということ。いままで自分にはそれができていなかった」キューブラー・ロスという精神科医が晩年に語っていたこの言葉が心に浮かぶことが増えてきました。愛を受け入れることができなかった理由は語られていません。ただ、もしかしたら、自分は愛されているという自信を持ってないのかもしれない、自分には愛される価値があると信じることができないのかもしれないそう思うことがあります。

何年も前にいただいた「問い」はいつしか「自分は愛を受け入れることができるのか」という「自分への問い」に変わり、キューブラー・ロスへ自分を投影しながら内的対話を続けてきました。「子どもは自分を好きなのだろうか」との問いを投げかけてくれた方はどのような答えを求めているのか、他者である僕には推し量る事しかできません。問いの答えは、その問いを立てた本人にしか見つけることができない。いまはそう思っています。

皆様からいただく問いや言葉のおかげで、自分を知るための内的対話がある日、ふっと広がったり深まっていく体験から、他者との対話なくして自分を知ることはできない、そして自分のことは自分にしかわからないということに気づかされています。

青山実（公認心理師/社会福祉士/介護支援専門員）

## 「思うように生きること」

主体性の回復についてのお話を聞いて、まだ回復できていない自分の欲について考えました。

「～したい（主体）」が出てこない。欲しいものを欲しがりたい。生きることは、要らないものを欲しいふりをし続けなければならないと思っていた。

「～したい」は自分に対して素直でいること。元々持っていたはずの欲に目を向けることは恥ずかしいことかもしれません。我慢して感情を押し殺すことに慣れきっている。元気が出ないのも苦しいのも、抑圧した怒りが重しになっているから。引きこもる前、ただ悲しい気持ちでいっぱいだったことを思い出します。

自分に対して嘘つきで不誠実な面があると思っています。人に対する優しさが、自分に嘘をつかせてきたと感じる。正直になったときに出てくる言葉は人を酷く傷つけるかもしれない。怖くて、怒っているのに笑ったり、傷ついているのに許そうとしてきました。親に対する怒りを表に出したら家族が壊れてしまう。精一杯の優しさは親に対する愛情でもあったのに、結果的に自分を大事にできず、痛めつけてしまっていた。自分を蔑ろにしたことでさらに大切な人のことも傷つけてしまっていた。

以前支援の方に、自分の大切な人にどう声をかけたいかと聞かれたことがあります。思うように生きてほしい、そう答えた自分がいました。私自身もそう願いたいと思いつつ、心の動きから目を逸らさずにいることは難しいという声が聴こえてきます。 (m)



# 桃の会 12月の活動



## ▶ 12月は10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

例年になく気温の高い日が続きましたがこれから本格的な冬に向かうことになるのでしょうか。

オープンダイアログ・対話にいつも参加下さる皆様、本当に有難うございます。まだ体験されていない方、参加したけど違和感を感じた方も是非またご参加下さい。ひきこもることは自然に回復することはなく対話からであると斎藤環先生はお話しされています。そしてとても時間を必要とすることだとも・・・。

今回、ご午前中は動画を見て感想をテーマに話し合い午後から動画に登場された森川すいめいさん（精神科医）のセミナーからのお話を青山さんから伺います。長時間となりますが、とても貴重なお話しを頂けると思います。今年最後の集まりになりますので是非ご参加をお待ちしております。

(休憩を挟みますので簡単な昼食をご用意下さい。前半だけの参加も可能です)

## ■ オープンダイアログ対話からの学び 12月1日(日) 10:00～ ぴゅあ総合 3F 音楽室

・・・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。

参加費用 一家族 500円

講師 青山実氏（公認心理士/社会福祉士/介護専門員） 協力 マリさん

\*午前 動画鑑賞 「対話の旅に導かれて」 森川すいめい 動画の感想をテーマに対話

\*午後 森川すいめいさんのセミナーからのお話

### 「変化への戦略から対話へ」 青山 実

2日間、森川すいめいさんのオープンダイアログ・基礎トレーニング講座に参加してきました。学びと気づきをまた共有させていただきたいです。以前から心の片隅にありましたが、あらためて、支援の道具として学ぶ限りは対話を実践することができないのではないかと、いまは内省的な気持ちでいます。治療者による戦略的な介入では家族を変えられなかったという経験を重ねる中で、支援者たちが変化していくプロセスがオープンダイアログを生んだと学びました。引きこもり支援でよく聞く「親が変われば子が変わる」という言葉から、親を変えること（家族を変える）が支援になると解釈されているように思います。支援者もまた役割から降りて、支援でも変化でもなく対話を目的に、という対等な立ち位置に留まり続けること。その態度が、上下関係になっている親子や夫婦関係に影響を与えるのではないかと思います。平場の関係のなかでこそ安心して話すことができ、そこで心が動けば、対話の場の外でそれぞれの人生が動き出すのかもしれない。そのようなイメージがいま心に浮かんでいます

## ◆ 1月の予定

■ オープンダイアログ 1月5日(日) 10時～ ぴゅあ総合



■ 当事者スペース 1月5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