

山梨県 桃の会

会報 第124号

対等な立場で

親と子供、支援者と家族、医療者と患者

教師と生徒、経営者と従業員等々

自ずと生まれる上下関係

そこでは本心の言葉が語られにくい
相手と自分の間に見えない境界が生じて
心の奥底にある想いを掘り起こせなくなる



話し合う場では立場を一旦脇において
一人の人間として対等に話し合えないか・・・
そうすればどんなに安心と尊厳が守れるだろう
そして誤解や無理解をなくせるだろう

明けましておめでとうございます
今年もどうぞよろしく願いいたします

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

▶KHJ全国家族会連合会はどこへ向かうのか・・・臨時総会を終えて

8月22日理事会の解任決議後、KHJが新たに家族会として出発できるのか、今、スタート地点に立たされているように思う。8月22日突如解任問題が浮上して、全国支部有志による検討委員会が発足し、「なぜ私たちは黙ってられないのか」という意見集作成や池上、上田氏の意見を聞く会（弁明の機会が与えられなかったのも）も開催され、ようやく12月3日に臨時総会にこぎつけて解任問題が審議されることとなった。検討会側では解任無効を審議事項として臨時総会開催を要求したが、理事会から審議の必要性がないとの回答で審議事項から外されていた。総会開始時に検討会側から緊急動議が出され、多数決で採択され、ようやく総会で解任問題が取り上げられることになった。解任無効賛成30、反対14で解任無効決議が成立した。しかし現段階では理事会に差し戻され理事会で再度解任について審議するという独善的対応、総会での会員の総意の議決を無視した状況になっている。現理事会はまだ存続しこれからの動向を見守るところだが、個人的見解として誠意が全く感じられない、社会的規範から逸脱した現理事会には何も託せない。現状では理事会に不信感を持つ支部は更に増えるだろうし不信任提出は已む無し!と考える。池上、上田両氏の社会的信用を回復させることと理事会を解散し停滞した業務を早急に取り戻すことを願うだけである。

関心を寄せオープンに

これまでの家族会は会員である支部員が組織内部で何が起きているか分からない、という不透明さがあつたがまず理事会をオープンにする必要性を強く感じている。定款の見直しなどこれからの課題は多いが一人一人の違いを踏まえながらどのようなコミュニケーションができるかがとても重要になるだろう。対話的な話し合いを行い、パワハラ、暴言や排他的行動を決して繰り返してはならない。多くの支部とそこに集まる更に多くの会員で構成され支えられている全国組織の家族会、一部の人が支配し、所有物化する事は断じてあってはならない。家族会を安心、安全の場にする事は組織運営に関心を寄せることが構成する支部員にも課せられているのかもしれない。

人を大事にしたい

家族会が全国に増え人数が増えるということは様々な価値観が会の中に交錯する事になる。

その中で様々な想い、違いが飛び交い誤解、非難、中傷が沸き起こり易い。しかし同じ痛みを共有する家族会は憎しみ合い、奪い合う会ではない。当事者や親にとって人を「信じられるようになる」場所でありたい・・・。

「信じること」は人が「生きるため」の核となる絶対的なものだから。まず人「一人」を大事に出来なければその他大勢を大事にできないし、信頼の構築を育む場所にはならない。信頼のない組織は不信感が渦巻き機能不全に陥り安心安全はとても望めない。不安感の強い社会は人の痛み苦しみを感じる感性も鈍感になってしまうと感じる。パワハラ いじめ 虐待の増加が物語っているし、今回KHJ内部で起こったことも人の痛みをまったく感じようとしぬ異常な暴力的行為からもうかがえる。人を大事にすることで信頼が一つ一つ積み上げられていく。その地道な信頼の積み上げの努力が、やがて大きなパワーとなって多くの人を支えられるようになると思っている。

(shinohara)

▶ 12月の活動報告

第10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

【 青山さんのお話から 】

・ ・ 親子の関係性 ・ ・

親と子供との関係性の中で子供が自分の一部のような感覚に落ち入りやすく子供が思っていることと自分が思っていることの区別が付きづらいことが起きてくる。結果的に子供の意思ではなく親の意思で進められてしまうことになる子供が自分とは違う存在であることに気付くことは親子ゆえに難しく、自分が考え思っていることと子供の思いに境界を持ちづらい。それは子供にとっては「尊重されなかった」という想いの積み上げになり自尊感情を傷つける事で自分を肯定的に捉えられなくなる。身体の傷とは違い記憶として治癒しないまま残り続けて悪化し続ける。

そのことは自己否定の価値観が自分の中で絶対的になることに繋がる。では親と子供が私と私ではない他者として関わるにはどうしたらよいか ・ ・ あなたはあなた、私は私と「押しつけをしない」「同一化をしない」ような対話することを自覚しながら実践し子供との境界を持てるように努力することが必要である。

【 森川すいめいさんの動画鑑賞から 】

ご自分の生育歴や活動をたどりながらどのようにオープンダイアログに導かれていかれたのかをお話しされましたオープンダイアログ発祥地フィンランドのケロプタス病院で学ばれましたがテクニックや決まった形のような学びを期待されて、「オープンダイアログとは?」を色々な方に質問されたそうです。様々な答えが返ってくるだけでずっと自分に問い続ける毎日であられたそうです。「ただただ対話続けること」「自分は何者かを知ろうとすること」対話を通じて本当の自分が引き出され、心の奥深くにある自分を知ることになる体験をされたことで自分なりの答えを見つけられたようです。オープンダイアログはただ対話することに尽きるということです。オープンという言葉は上下関係がなく、一人一人が意志決定を持つ対等な対話ということで付けられたものです。上下関係が取り払われることにより様々な選択肢や思わぬ意見、考えが生まれることはケロプタス病院でも長年、試行錯誤を重ね導き出した結果で、確かな効果が実証されています。

* * 森川すいめい氏 ・ ・ 精神科医として診療をするかたわら路上生活者の支援も行っている

日本でオープンダイアログに関わる精神科医として斎藤環さんと共に代表的存在である

【 リフレクティングワーク 】

動画鑑賞後の感想についてと午後からもリフレクティングワークを行いました。

主体性の回復を目指し、まず親が自分を大切に自分が主体的に生きていること、その生きざまが子供にも必ず影響を与えるように思います。ワークではテクニックや何だかの効果を意識するのではなく、相手に関心を向け、ただ対話をするということだと思えます。相手に関心を向け聴くということと、自分の話を聴いた相手がどのように感じたかを知ることがとても大事なことだと思えます。

【 参加者の皆さんの声 】

『安心安全な環境を作ってあげたい ・ つい意見を言いそうになる自分に気づいた ・ これからの課題が明確になり焦りがなくなった ・ 自分を許せるようになることや主体性の回復はまず自分を知ることからなどの学びを得た』 ・ ・ などの感想を頂きました。一方で『今まで様々な支援を受けて来たがオープンダイアログもそれらと何ら変わらない』との声も聞かれます。様々な想いの中で揺れ動く現実はありますが、自分という存在の責任者は自分であることを考えると「自分は何者なのか」まず自分が自分を知る必要があるようです。

自分を知ることとは子供を知り、その深い想いにも気付けるようになることだと思ふのです。

当事者 Voice



◆ **当事者スペースの報告** 12月1日(日) 10:00~16:00 (途中休憩あり)

ぴゅあ総合3F音楽室と3Fロビーの2か所に分かれて開催しました

参加者: 当事者・経験者6名 県内支援団体者2名

▶スペースにおける内容

10時からの家族会「オープンダイアログ対話からの学び」に当事者・経験者も4名が参加しました。その内3名は、午後の家族会「森川すいめいさんのセミナーからのお話」にも参加しました。今回は、時間などが変則となりました。午前中に講義や森川すいめいさんの動画鑑賞「対話の旅に導かれて」(60分程)、動画の感想をテーマに対話とありましたが、昼休憩をはさんで午後も15時頃まで行なわれました。長い時間で、内容も濃かったと思います。お疲れ様でしたと申し上げたいです。

1時から、通常の当事者スペースも用意するため、3階ロビーを会場にして参加者を待ちました。本日はこちらへの参加者はなかったため、当事者スタッフ(世話人)2人と、県ひきこもり情報ポータルサイト「やまひぼ」への掲載取材で来られたグッドライフジャパンのお2人と、計4人で当事者の居場所やどういったイベントや取り組みが有効か等話し、いくつかの当事者団体や居場所の情報交換も行いました

▶世話人たちの感想(今回1名)

本日の「オープンダイアログ」に参加された当事者・経験者の方に、また次回以降に今回1日参加してみたの感想や思いなどを聴いてみようと思いました。私自身は、「対話もそうですが、雑談・とりとめない話しを大事にしていくことが大事であるとのこと」が印象に残りました。

重い話し・シリアスな話しよりも、「軽い話し」が必要なことがあると。

外部の支援団体の方との交流、情報交換もとてもありがたかったです。なかなか他の団体(県内であっても、ましてや県外など)のことが分からないものなので。

報告 米長



◆ 1月の当事者スペース

1月5日(日) 13:00~ **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



「尊厳を傷つけないために」

子どもからの「死にたい」というメールを受け取ったお母さんはどのような気持ちだったか、この問いに、先入観となっている専門知識が浮かびます。斎藤環先生によると、「健康の程度」が高いひきこもり当事者が自死に至るリスクは決して高くないそうです。健康の程度が高いというのは、自分を守るための心の機能が正常に働いているということです。うつ病や統合失調症などの精神病はこの機能を壊してしまうため、自死を防ぐために治療が必要となります。ところが、統合失調症は誤診が多く、また、医師の心ない言葉に傷つけられる二次外傷も少なくないようです。そのため、子どもを医療に繋げたい場合はまず親だけが通院し、対話（精神療法）ができる医師かを見極めてから慎重に勧めることがのぞましいです。信頼関係を損なうリスクを極力避けるためです。

このような知識はあるに越したことはないですが、先入観となって相手の話を聴けなくなるかもしれません。さらに、知識は上下関係を生むパワーとなり、それを持たない人を萎縮させ、話をしてもらえなくなることもあると思います。

また、もし「死にたいというメッセージを見てどう思ったか」と質問したら、当時の強いネガティブな感情が再燃するかもしれません。質問は、傷ついた人にとっての脅威となり得ます。

話せる時を待つ、つまり対話を続けるためには時薬（ときぐすり）が要することもあると感じています。

親子に信頼関係があるからこそ、お子さんが「死にたいほど苦しい」という SOS を親に出せたのだらうと思います。ひきこもる我が子を孤立無援にさせたくないという親の想いが伝わるようですが、僕の解釈が、他の親御さんの「いまだ対話がない」という焦りと不安に触れてしまわないか気掛かりでもあります。これらの感情が絶えず波打ってきて、波にのまれるように圧倒される、そんな体験の最中にいる方へ、言葉は無力だという「言葉の限界」も弁えたいです。 青山実（公認心理師/社会福祉士/介護支援専門員）

「時を待つこと」

言葉が出てこなくなります。自分自身について語るができないときは無理に話さなくてもいいと、森川すいめいさんの動画を観て改めて思いました。

「瘡蓋になっていない生々しい傷を表に出すことは、再びその生々しい傷を負うことになる」という青山さんの言葉の通り、傷ついている渦中では、ほとんどの言葉は役に立たないと感じています。

引きこもる前の自分の言葉は嘘のようで、いつしか本心がわからなくなっていました。

空っぽの自分を恥じて、人から離れたくなる。

何の武器もない、ありのままの自分で人の中に留まることがただただ怖かったです。

最近、どんな姿でも人の中に居られることは大事だなと感じています。人の中で傷ついてきたけれど、誰かがただ黙ってそばにいてくれるだけで癒されることもある。少しだけ自分を許せるようになった気がしています。潮風で傷が滲みるように痛みを憶えながら、人の優しさも感じている自分がいます。(M)

桃の会 1月の活動

▶ 1月は11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



12月も暮れを迎え皆様におかれましては、慌ただしい毎日をお過ごしのことと思います。

今年一年も皆様の御理解、ご協力を頂き桃の会の活動を続けることが出来ました。

厚く感謝と御礼を申し上げます。有難うございました。どうぞ皆様、良いお年をお迎え下さいますようにオープンダイアログも11回目となり講師の青山さんには早朝東京から毎月通って頂き本当に感謝致しております。学ぶにつれて大変なことを学ばせてもらっていることに段々気付かされています。

治療、説得、アドバイス、議論ではなく人と人の関係性の中で内面から引出されるものがお互いに変化をもたらす、人間が本来持っている力が掘り起こされると表現したらいいのでしょうか、それが対話だと思います。新しい年を迎えてのオープンダイアログ・対話、寒い朝になるとと思いますが皆様是非対話の輪でお待ちしております。

■ オープンダイアログ対話からの学び 1月5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

「あなたにとって最も厳しい他者は誰か」 青山 実

仕事や人間関係で躓いたときに「だからダメなんだ」と責め続けたり、新しいことや責任を避けたがるあなたを否定するのは誰でしょうか。おそらく、自分の中に「自分を否定する他者」の存在を認める方は少なくないと思います。他人はたまに優しいけれど、自分はいつだって自分に冷たい。耐え続けているうちに麻痺してしまった痛みを確かめるように、またネガティブな思考が繰り返される。

先日、あるお母さんが「どうしてもポジティブ思考にはなれない」と話していました。自分なりの自分の尊厳を守る方法が、自分を否定することなのかもしれません。傷ついても耐え、その痛みをわかってもらえない孤立感にも耐える自分。強くありたいと願うのは、傷に向き合うことが怖いから。

「無理しないで」と労わり慈しむ、大切に想ってくれる他者が自分の中にいれば、どれほど楽になるでしょうか。難しいことだなと、内的会話が終わらずにいます。

◆ 2月の予定



■ オープンダイアログ 2月2日(日) 10時～ ぴゅあ総合

■ 当事者スペース 2月2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