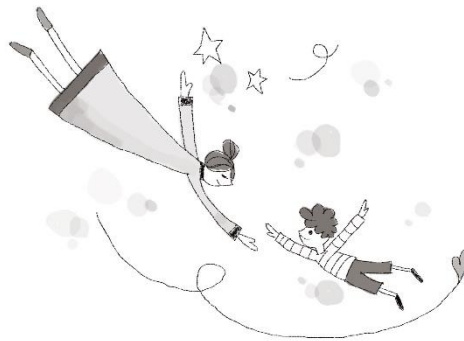


# 山梨県 桃の会

会報 第125号

伝わっていく・・・  
一番いいたいことは  
「就職してほしい」  
「社会復帰してほしい」  
「変わってほしい」  
周りのみんなと同じように・・・



しかし、むしろそのことを  
敢えて言わないという  
意外性にこそ意味がある

本人にとってはその意外性により初めて  
「他者としての家族」からの  
思いやりを感じることが出来る  
(斎藤環氏 著から)

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)



# ピア Voice

## 『 オープンダイアログの実践から学び、感じたこと 』



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

『オープンダイアログについて…自分自身にとってどう良かったか、どう合わなかったか？』

オープンダイアログが、私にとって良かった点として、各参加者の話す時間が公平なので、ゆったり参加できていると感じます。意見力の強い方が長く何度も話したり、他者が説得や議論やアドバイスをしないという姿勢が良いと感じています。また、「話すことと、聴くことを分けるルール」について、話す時は素直に話し、聴く時は相手を尊重して聴く。途中で割り込んで話さない。など傾聴では大切なことですが、このルールがあることによって安心して話せると思います。他者が話すことにより、自身の内面に多様な感情が、湧き出てくるのが対話の効果かと感じています。

桃の会は、親の参加が多い会なので、それぞれの親御さんは、それぞれの子どもさんの「社会」や「現実」というゴールに向けて具体的な方法を検討したくなりますが、ゴールよりも対話を続けることが大切で、ゴール(治そう)ではなく対話の継続が解決(治癒)へ進んでいくという理論が良かったと感じます

合わなかった点は、現状では私自身明確に説明出来ませんが、毎回の同じスタイルが重要かと感じます。メンバーは違って、別テーマ設定や同一の話す時間、同一の対話人数で行なっていけば当会でのオープンダイアログが出来るようになるのかなと考えたりします。毎回違う形式ではまだ、自分たちだけで行なうのは難しいかなと私自身の経験不足も含め感じています。 (山口)

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

家族会では、初参加者と同じグループになることがあります。かつては相手の話を聞きながら

「こうすればいいのでは？」等、仕事の場面のように問題解決第一の反応でした。解決には程遠い、単なる上から目線の対応は恥ずかしい限りです。今回の研修で何が大切なのか、別人格である相手の話を聞き切る事相手を知ろうとすることが第一歩だと、身に染みて感じました。まだまだ先は長いですが、これからがスタートだと思っています。 (岩下)

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

今回の研修で、家族が対話を通して、生きるための生理的欲求を充たし、安心・安全な環境を整え、家族相互が満たされることが重要であることを学べた。

対話実践研修は、心に浮かんだことを言葉にするのであるが、「見ざる・聞かざる・言わざる」で生きてきた私にとってはとても難しく、話しながらも「それ違うでしょ」と噛み合わない感情と心地悪さを感じる。対話の目的は、対話を続けることだということ肝に命じて、表現していきたい。 (渡辺)

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

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

「オープンダイアログ」。今まで、この言葉・用語は福祉系の雑誌・冊子などで目にしたことがあるだけでした。今回初めて体験させてもらい、この講義・実践のワーク（対話体験）から多くのことを学ばせてもらうことができたと感じています。そして自分自身が今まで対話をしてきたのだろうか、家族内で対話が必要な時にしたことがあったっけ？いや、そもそも対話をあまり取り入れていない人生であるのかな？等々振り返り、今まで考えてこなかったことを、改めて1年弱の間考えることができました。毎回の講義や桃の会の会報へ掲載された文章からも、様々なことを感じ、考えることができました。毎月、東京他から甲府・韮崎まで来てくださった講師の青山さんや補助・サポートで来てくださった、まりさんたちに感謝です。（米長）

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

桃の会に参加しオープンダイアログに出会って4ヶ月、対話のワークを通じて色々な学びがあった。初めての参加の時には、頭の中で何を話そうか、どう話そうかとか考えてから何か良いことを話そうとしている自分を感じていた。何度か青山さんのお話を聞き内容が少しづつ理解されてくる。

話すこと・感じたことや浮かんだことを言葉にする。きくこと・相手の話をただただ関心をもってきくそれを分けること

心に浮かんだことを素直に言葉にしてみることができるようになると、何にもとらわれない。

～すべき～しなければ、という心のセーブがなくなって気持ちよく話すことができるようになる。相手の話を心を開いて聴くことができるように感じる対話の時に心がけること。

\*相手との対等性を大事に・・・いかに普段自分の立場でものを言っているか考える

\*良いアイデアや否定的な考えが浮かんだら、相手に伝えようとする前に「留まってみる」

とかく私は頭に浮かんだことをすぐに話したくなる傾向があるようだ。それが素直な反応だと思っていた家族から私が相手の話に対して否定的なことをすぐ言うよねと指摘された。そんなことないよと返したがその認識がなかったと反省する。食事中の会話で相手の話に対して否定的な意見を言いたくなっている自分を発見して、なるほど。そののちただ聞くことに集中していると、相手は自分でよいと思える方向性を見つけて納得したようだった。相手からアドバイスや意見を言われるより自分で出した結論のほうが納得感があるだろう。息子たちについても対話が本当に大切だと感じる。

20年近く会話がなかった長男へ最近では素直な気持ちで話かけることができるようになった。彼からの返事や問いかけも自然なものへと変わってきている。返事が戻ってきた当初はとても緊張した声がひと言近頃はちょっとおどけていたり、時に苦笑だったり。この変化は素直にうれしい。緊張することなく声をかけたり、返事を返してもらったりする現状を肯定して受け止めたい。

旦那さんと共に桃の会でオープンダイアログを学ぶようになり、対話のこと、家族のことを相談したり意見交換をする時間が増えたこともとてもよかったと感じている。（堺谷正子）

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

## ▶ KHJ のその後・・・ KHJ が今、社会に伝えていくべきこと

12月5日の臨時総会で事務局長、副理事長の解任無効決議が30対14で可決され、理事会からの方向性が示されるはずが理事会で再審議するということから新たな年を迎えても具体的対応が示されないまま突如解任から5ヶ月が経過した。KHJの理念を守り繋ごうという想いでKHJのこれから考える会、検討委員会の方々は何度もオンライン会議を開き話し合い何とか対話の場をもうけたいと理事、理事長にメール、電話など試みたが何も返ってくるものはなくその不誠実さは、リーダーとしての役割に自ら幕引きを行ったことになる。理事長との対話も叶わず、事務局の業務も進まない中でKHJの存続の危機を感じる、理事長の不信任と元副理事長と元事務局長の懲戒解雇取り消しの為の臨時総会を1月中の開催に向けて準備が進められている。

### KHJ が犯した「排除」と「人権侵害」

今回KHJで起きた問題は重大な人権侵害であることを私たちはしっかり心に留めておかなければならない。理事長が先導して人権侵害を行いそれに異議を唱えず従った理事も同罪である。KHJとしては正に誇りを失う恥ずべき行為である。人権を守るべき組織が自ら人権を犯してしまうという社会的信用を自ら砕いてしまったのだ。そしてこのようなことは断固として許さないという強い意思を持たなければこのKHJはひきこもり家族会としての組織ではなくなると思うのである。今回のことを教訓にKHJが唯一出来ることはひきこもり人の人権、尊厳を守り抜くという厳しい目を向け続けることしかないと考える。ひきこもり基本法は家族会のそのような実践の積み重ねの上に初めて成り立つものであることを忘れてはならない

**真実を見抜く目を・・・**目に見えない暴力(いじめ、パワハラ)は日本ではまだまだ軽視される傾向があると常々感じている。受けたその傷は癒えることなく生涯に渡ってその人の人生に影響を及ぼすもので非常に深刻であることは今の社会現象が物語っている。KHJ内で起きていたことは正に意に沿わない人を釈明を与えずに排除した行為で、どちらが正しいか正しくないかという次元ではなく人としての権利を奪うことは人として間違っていることをはっきり伝えていかなければならない。周りの様々な言葉に振り回され影響されて真実の目が持てなくなるのがとても怖いことである。今回も様々な噂、憶測、思い込みが飛びかい真実を覆い隠そうとしていた。私たちはしばし歩みを止めて自分と向き合い自分をしっかり見つめ見極めようとする努力が必要なのかもしれない。(shinohara)

## ▶ 1月の活動報告

第11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

昨年の3月から青山さんにご指導頂きながらのオープンダイアログは11回目になります。

オープンダイアログは医療現場の手法として生まれましたが治療ではなくその人の健康な体力、人間関係等に目を向けたケアとして考えます。又、弱者を強者が引き上げるという捉え方ではなく立場を超えて「共に変わる」という伴奏型支援とも考えます。

ここでの対話は私たちが何気なく使っていた今までの対話とは違い特殊な対話です。

\*\*今回は6人のグループに分かれて対話しました。

リフレクティングの時、話し手とどうしても目を合わせてしまいがちなので、今回は目を合わさないことを注意しながら行いました。(リフレクティングに、より客観性を持たせるため)

対話は妥協や調和、合意を目指したすり合わせではなく違いを認め理解し合うことで対話が続きます。私たちはどうしてもゴールを設定して答えを求めたくなるものですが対話の目的は変化や回復ではなく良き対話のプロセスが副産物として治癒、回復、改善をもたらす変えようとしなから変わるということです。プロセスを大事にする為に議論、アドバイス、尋問、説得は禁句です。それらは対話を終わらせ、安心安全の場が保てなくなり、当事者の意欲を削ることになります。(斎藤環氏のお話から)

青山さんのお話の中で子供に「変わってほしい」という願いの背景には自分自身への不安、心配があり相手に向けられたものではなく自分自身に向けられたものではないか、ということでした。自分の不安、心配の中では否定的感情が循環して葛藤が強まり、家の中の雰囲気も緊張感が増し子供は無言の圧を感じて言いたいことが言えない状態になってしまうということです。段々家族の中に会話がなくなっていく、そういう時にまず夫婦間の会話が必要になると言うことです。そしてまず夫婦の関係性の回復から親が自分自身の安心感を取り戻していくことが子供への安心に繋がるというお話しでした。

まず家が安心、安全の場になることということは、家族の中に安心して話せる信頼関係の基盤があるということ、その基盤があつてこそ社会と安心して繋がれるだと思います。

斎藤環さん(精神科医)は、ひきこもる人には何もしないと同じ状態が続き自然回復には向かいにくいと言われています。とにかく、「かまうこと」が大事でメール、手紙、電話ではなく直接言葉をかけることの大事さを強調されています。

人と人が言葉で対話をするということが薬には及ばないほどの癒す力になるということは、人間が人間により生かされていく存続であることを対話から教えられているように思います。(shinohara)



# 当事者 Voice



◆ **当事者スペースの報告** 1月5日(日) 10:00~15:00 (途中休憩あり)

ぴゅあ総合3F音楽室 参加者:当事者・経験者など5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3名が参加されました。新年5日の開催でしたが、多くの方が来られ、当事者・経験者の参加もありました。講師の青山さんによる講義とオープンダイアログ対話の実践ワーク。1グループ6人で。

1時から、通常の当事者スペースの準備、開催。本日はフリートーク形式で行いました。甲府中心街における喫茶店・カフェについて。今どきは、すぐスマホでお店の情報ページを見られることから、参加者の方がカフェやお店の関連ホームページを見せてくれました。

当事者スペースについての告知やお知らせについて話し合いました。どのような方法で参加者や参加希望者に伝えるか。例えばSNSの何かを以前のように使ってみる。個別に連絡を入れてみるなど意見が出ました。

## ▶世話人たちの感想(今回1名)

今回のオープンダイアログ対話からの学びでの講義においても、様々な学ぶことができました。居場所に関する話もあり、印象に残りました。それは当事者の方の中には、力の差について敏感に感じる方もおり、アドバイスや、上から目線の言動に怒りモードになることもあるとのことでした。親との間、支援者との関係、そして居場所でもとのことでした。

その点に注意をしてコミュニケーションをして下さい。また「対等である」と伝えてとのことでした。

その他にもいくつか印象に残り、少し考えてみようと思う話を聴くことができました。 報告 米長



## ◆ 2月の当事者スペース

**2月2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

## 「男はプライドの生き物だから」

テレンス・リアルというセラピストが書いた書籍のタイトルです。ワークを終えてからの帰路でこの本を思い出していました。なぜ父親は家族会を避けるのだろう。ワークで心動かされて関心が向かうのは、自分と父の生き方についてです。

精神科医の斉藤学先生が寄せた序文に、「男らしさの病」とはトラウマを基底とした失読感情症を背景に、他者との対話を回避し続ける生き方とあります。家族との対話を避け続ける男たちが真に避けているのは、自分という最も身近な他者との対話であると。その背景には、自分の感情が読めない「失読」感情症があるというのが主旨です。発達障害のASD特性のひとつに、「共感の不得手」があります。他者の気持ちを推し量ることが苦手。夫は発達障害ではないかと悩む方が多いようですが、もしかしたら他人の気持ちを理解する前に、自分の気持ちがわからない「失読感情症」が背景にあるのかもしれない。

同じ根からの双葉である「隠れたうつ病」も男らしさの病の特性とテレンス・リアルは考えています。「男は黙って耐え忍ぶべき」という「男らしさの美德」に流されて生きてきた私は、いつしか弱音を吐くことを恥じ、「誰にもこの苦しみをわかってもらえない」と自分の中に閉じこもったまま、恥と罪悪感から心を守るためにプライドの鎧を身に着つけてきました。その背景には、家庭の空気を緊張で張りつめさせる、仕事で不在の寡黙な父との情緒的交流を欠いていた幼少期（テレンスはこれを心理的虐待と書いています）、寂しさや不安を押し殺し続けるうちに自分を見失い（失読感情）、「耐えるために強くあらねば」と自分に言い聞かせてきた体験の積み重ねがある、というのがテレンスの論理です。愛する親からの応答の欠如が、発達途上の脳の一部、とくに安心を感じる部分や怒りをコントロールする部分に及ぼす影響は極めて大きいというのが最近の脳科学が伝える知見です。このことから、「男らしさの病」には反省でなく、自分への癒しと赦しが回復のプロセスになると最近気づきはじめています。

ひきこもりとうつ病の経験がある作家のリリーフランキーさんは「鬱は大人の嗜み」とおっしゃっています。大人の男が鬱になることは決して恥ずかしいことではありません。数十年断絶していた私の父も抑うつを体験したと話していました。かつて纏っていた緊張感は影を潜め、一回り小さくなったように見える父と、幼少期にできなかった親子の交流をやり直しているのは、鬱という恵のおかげだと思っています。鎧を脱ぐことは容易いことではありません。ワークの中で「いまさら変わることなどできない」と話していた方の表情を浮かべながら、他者が働きかけてどうにかなるものではない、ただ対話する以外にないという想いを再確認しています。 (青山)

## 「傷から目を逸らしたくない」

感情に優劣をつけず、どの感情もそのまま受け止めたいという思いがあります。そう思うのは色々なことに蓋をしていた母の姿をそばで見てきたからかもしれません。怒ることを軽蔑してみたり、大したことないと矮小化して蓋をする。怒りという強烈な感情の裏には悲しみがたくさんつまっていると感ずります。ワークの中で「親に対して容赦なく傷つけることを言うてしまう」という当事者の方のお話に自分を重ねていました。引きこもったとき、自分の人生を点検するように過去のことばかりを考えていました。たくさんの恨みと後悔。あったはずの人生という幻想を抱きながら、自分の身に起きたことを思い返していました。家族に対して攻撃したり、罪悪感から自分を恥じ、苦しくなって距離を置いたときもあります。たとえその場をしのぐことができても、沈んでいる鬱々とした嫌な気持ちをまた吐き出さなくなってしまう。受け皿はいつも母だったけれど、本当にぶつきたい相手は父だと気づいたのは最近です。自分の攻撃性をコントロールできず、自己嫌悪になることも繰り返してきました。

私の想いをそのままに、ただ聴いて欲しい。否定せず、遮らずにただ聴き切って欲しいという思いが、一緒にいた家族にとってどれだけ辛く大変だったかということも今は振り返っています。 (M)

# 桃の会 2月の活動



## ▶ 2月は12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

例年より少し気温が高い日もあり過ごし易さがありますが、これが地球の為に良いことなのか複雑な思いがあります。長野では雪が少し降りましたが例年までのパウダースノーではなく水分を含んだ雪質でした。地球温暖化は確実に日々進んでいると感じます。

2月は斎藤環氏(精神科医)の動画「不登校 ひきこもりの対話的支援」を鑑賞してその内容を振り返りながら、対話ができたらと思います。ひきこもりの専門家はいないと言われていますが、斎藤環氏は長年ひきこもりに関わられた精神科医です。ひきこもりにはオープンダイアログがとても有効であるとお話しされています。

どうぞ皆様のご参加を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 2月2日(日) 10:00~12:30 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**

**動画鑑賞 「不登校 ひきこもりの対話的支援」後編 斎藤環氏(精神科医)**

動画鑑賞の後、その内容をテーマにグループに分かれて話し合います。

### 「ケアという視点」 青山実(公認心理師/社会福祉士/介護福祉士/介護支援専門員/KHJ認定ピアサポーター)

ひきこもり支援の主体は親である、というのが斎藤環先生の考えです。その理由は長期の支援が要るからです。兄弟姉妹には転職や結婚、出産といったライフイベントによる支援の中断がありえます。支援職の異動や退職、引きこもる本人が繋がりを断つこともよくあります。経済的に親へ依存せざるをえないため、必然的に繋がりを維持できるのは親だけというのが実情です。

その前提でケアという考え方を提案したいと思います。ケアの対比はキュア、こちらは「治療」です。一方でケアは、ケアの主体がもつ力を資源に、相手の力を引き出すことを意味します。そもそも斎藤先生がいうように、引きこもり続けることができるのは心が健康だからです。もし病気であれば悪化の一途を免れません。

ひきこもりは治すものではないのです。

ケアの主体である親がもつ力のひとつは自助力です。文字通り「自分を助ける力」。ある方は家族会に足を運ぶ理由を「癒やされるから」とおっしゃっていました。子どもから責められ続けているけれど夫は逃げ回っていて孤立無援。そのような状況では心の健康を保てなくて当然です。まず助けるべきは自分。その力があるから会に辿り着いたと思うのです。セルフケアは自他の境界(バウンダリー)を引くためにも不可欠です。親なき後のためにも、自分を大切にできる力を信じて学びを重ね、その姿を学ばれる対話的な関係を築いていくことが大事だと考えています。

◆3月の予定 ■ オープンダイアログ 3月2日(日) 10時~ ぴゅあ総合

■ 当事者スペース 3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