

山梨県 桃の会

会報 第126号

ずっと待っている

子供たちが親に相談しないのは
親に失望されることに対する
おそれがあるから
親に失望されるということは
自分の自尊心がひどく傷つくことになる
親を傷つけることはとても辛いということ
子供たちはわかっている



親はとても大事なお手本だから
ずっとずっと子どもはみている
そしてずっと親の気付きを
待ち続けているのかも知れない・・・
(meriy)

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



■■■『他者の必要性』■■■

ひきこもっている人の中には働きたいけど働けない、動けない、何をして良いかわからないという相反する思いに苦しんでいる人が多いのではないかと感じています。そういう想いの中で時間だけが過ぎて年齢を重ねていくことはとても辛いことです。。想いは十分にあるけど何故か一歩が踏み出せない、自分自身でもよくわからない、抜け出せないジレンマに悶々としていることは目に見えない苦しみの中で私たちの想像を超えたものだと思います。

家族はどのようにひきこもる本人を捉え、対応していけばよいのでしょうか。

斎藤環さんは著書の中で次のように述べられています。*****

「自分は本当に働きたいのか」それとも「働らかなければという義務感なのか」

義務と欲望がはっきりしない状態が一番動けない状態になります。自らの欲望によって動くという方向性と義務感から動くというベクトルは全く反対向きだから身動きができなくなるからです。自分の欲望のありようをしっかりと認識するためには身近に他者がいることで、義務と欲望の区別がつけやすくなります。ただ口をきくだけでなく、親密な関係、それなりに安心出来る関係、それが自分の欲望の形に気づききっかけになるということです。

もし家族が親密な他者になるならばまず家族が率先して欲望(頻繁に出かける、積極的に人付き合いをおこなうなど)を実践して欲望を持った他者として本人の前で振るまえるようになることです。(ひきこもりは治る～) *****



自らの欲望に気づき、動けるようになるためには他者の存在はなくてはならないもののようです。家族意外の他者と交わることが出来れば問題ないのですが、それは、ひきこもる本人にとってあまり現実的ではなく難しいことです。まず家族が他者として関わるのが始まりのように思います。親と子という存在は不変ですが親子にとってお互いが一番身近な他者であることも事実です。本来子供は親の所有物ではなく、一人の人格と人権をもった他者としての尊重するべき存在だと考えると、今までの親子の関係性を変えていくことは可能のように思います。他者からの欲望は感染するとも言われています。日々子供の社会復帰ばかりを願うというより親自身の欲望を明確にしてそれに向き合う姿勢、生き方を、感染させていけたらと思います。

親の想いや感情、言葉、行動が一番身近な他者として無意識に大きな影響力となり子供へ伝わっていくものですから、親としては、「もしかしたら義務感ばかりを押し付けようとして欲望の脹らみを壊しているのかもしれない・・・」と我が想いを振り返る自分の中に他者を感じられるようになることでしょうか

(shinohara)

▶ 2月の活動報告

第12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

今回は「不登校、ひきこもりの対話的支援」斎藤環氏(精神科医)の動画鑑賞の後グループに分かれてワークを行いました。この度ファシリテーターの方に入って頂いたことで話すことと聴くことを今までより区別出来たこと、話す前に促して貰えることで安心して話し易くなるということがあるのではないかと思います。

ファシリテーターはワークを進めることにおいてとても重要であると改めて感じています。

** 斎藤環さんの動画から **

本人が安心してひきこまれる関係づくりとしてまず、親同士が対話ができるようになることが大事で、合意形成を目指すのではなく「なぜ意見が違ったのか」「いつ頃から違ってきたのか」・・・違いを掘り下げてみる違いを認め合いお互いが理解し合うことが大切である。

両親の対話は家の中に安心感をもたらし安心してひきこまれる環境を作る。安心感はひきこもりを長引かせることではなく、次への欲望のステップとなる大事な基盤となる、だから安心してひきこまれる環境はとても必要になるということである。支援者同士、支援者と家族も対話をするのが大切である。

対話的支援のポイントは説得、アドバイス、議論、尋問(これからどうするつもりなの・・・?)にならないように、親と子供の上下関係の立場を対等にする。親子が対等になることはとても難しいが、一定の距離感をもって友達の子供を預かっている感覚で接する。変えようと意図しないでただ対話(新聞やTVの話題などで、核心に触れた話しはしない)プロセスに没頭すると結果はあとからついてくる。主観と主観の交換をする・・・例えば、妄想に対して、「そんなこと起こるわけがない」というのは客観的で、「どのような人がどのようなことを言ったのか」など聞くのが主観的である。正論と客観性は対話を終わらせる。正論(働かなければ食べていけない、親が死んだらどうするの・・・)は正しい、しかし本人を追い詰めることになる。

ポリフォニー(違い)の大切さ

青山さんから隙間の大切さをお話し頂きましたがシンフォニーは同調、調和で一見、収まりを持つように思えますが、隙間がないので違う意見の人はこぼれていく。一方ポリフォニーは隙間があり様々な意見が入る余白があり予測出来ない広がりを持つようになるということである。

更に青山さんのお話しの中で支援には終わりがあるが、対話には終わりがないということ、対話を継続していくためには、お互いの尊厳が守られていることが大事なポイントであることと、苦しい時、困った時に助けを求められるようになること。それはまず親自身が子供にそのお手本を見せることで親の生き方はいつの間にか子供に影響を与えていくものである。

オープンダイアログを続けて今回で12回目、日常的に対話を取り入れて子供との関係性が変わりつつある方も数人いらっしゃいます。なぜでしょう? その方たちに共通しているのは親の都合ではなく本人の都合を優先されるようになられたと感じます。そこには本人への尊厳を重んじる心があるのだと思います。

まだまだ取り組みのスタートラインですが家族内だけでなくどこでも誰とでも対話的関わりが出来るようになることが終わりなき課題のように思います。

ダイアログへの疑問に答えて

オープンダイアログは「聴く」と「話す」を分けますが「聴く」人は「聴く」だけではなく話し手の話を聴き自分の心にあるその時の感情を話すことが出来ます。話したいことがあれば自分がテーマを投げ掛けてみんなで話すこともできます。「話す」「聴く」は平等に与えられています。一方会話は自由なイメージですが対等ではなく同調調和を目指しますから違う人は外れていき、いつの間にか迎合、すり合わせ、議論も生じます。 (shinohara)

当事者 Voice



◆ 当事者スペースの報告 2月2日(日) 10:00~15:50 (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3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・経験者は2名参加しました。今回、斎藤環さんの動画「不登校 ひきこもりの対話的支援」をまず鑑賞しました。家族内での当事者との距離の取り方、お金を毎月等渡すことの意味、オープンダイアログについて、あいさつの中に本人に対する肯定的メッセージが込められているならば対話の回復につながる、前夜に何か本人を誘うことはテンションが上がっていることもあり望ましくない、」親亡き後も見据えてライフプランを考えること、介護問題など興味深い内容が盛りだくさんでありました。

今回は私もオープンダイアログ対話の実践ワークに半分ほど(50分)参加できました。

1グループ6人で。午後からの当事者スペースは、本日甲府周辺にも積雪予報が出ていたこともあり、少人数にて行いました。首都圏からの方と当事者・経験者らの居場所について情報交換もしました。他県の居場所に出掛けて、そのような居場所を自分の住んでいる県の住んでいる地域でもやりたいと考え実現して起ち上げた方もいる等など。

▶世話人たちの感想(今回1名)

今回は雪・着雪の予報も出されるなどの天気心配の中の開催でしたが、天気は持ちこたえて無事多くの参加者の方と共に講習・ワーク・活動・交流などができて、一安心でした。時間を調整して久しぶりに対話のワークに参加できましたことも(半分ぐらいの時間ですが)良かったです。

居場所についての話しも当事者スペースで聞くことができ、ありがたかったです

報告 米長



◆ 3月の当事者スペース

3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



「いい子・プライドの鎧という擬態」

小さかったあなたはどのような世界を生きていたでしょうか。不安感や孤独感を感じても言葉にできなかった頃、親は表情などから察して抱きしめてくれたりと、言葉によらない応答で子どもの心を落ち着かせていました。この体験の積み重ねで、私たちは不安をコントロールできるようになっていきます。

ところが、両親が忙しかったり、様々な理由で親が気持ちにゆとりを持たない状況にあると、子どもは親を困らせないために、自分の不安や孤独を見て見ぬふりをし、親にとっての「いい子」や「強い子」を演じます。子どもは、親が思う以上に親を心配しているし孤独と不安に耐えられない自分を恥じています。恥を感じると無力感に襲われるから、恥から心を守るために「プライドの鎧」を纏う。昆虫や哺乳類が生き延びるために擬態をするように、小さな子どもは「いい子」や「プライドの鎧」という生存戦略をとります。不安が大人の私たちに耐えがたい体験をもたらすということは、小さな子どもにとっての不安がどれほどのものかは想像できると思います。大人になっても「いい子」や「プライドの鎧」という生き方を変えられない、自分の感情や気持ち、主体性がわからないという悩みがいかに切実かは、このような背景を知ると腑に落ちるのではないのでしょうか。悩み事があっても「人に迷惑をかけたくない」「我慢しなければ」「自分でどうにかしなければ」と考える傾向があったり、人に頼ることや相談することが苦手なのはいつからか、少しだけ子どもだった頃を振り返ると、「自分のしたいことがわからない」と悩むひきこもり当事者の多くの方が、主体性や気持ち、感情を持った「本当の自分」を探し求めて苦しんでいる姿が見えてくるかもしれません。 (青山)

「心を守ってくれるもの」

自分を助けるのは誰か、自分を助けられるのは自分自身。それは1人で成り立つものではなく、自分を支えられる自分は、親や安全な人との関わりによって育まれていくように思います。

冒頭の青山さんのお話で、「自分が自分を助けるためにどう生きているかを子供に見せてあげることで、苦しい時も、“大丈夫だよ”と言ってくれる私(親)がきっと子供の中でも続いてくれるだろうと。このような終わりなき対話を子供の中でしてもらおうこと」と仰っていたことが心に残りました。

人を支えるのは人の姿、眼差し、生き方そういったものが連鎖するように影響するものなのかなと思います。「どうしてこんなに苦痛なのだろう」と痛みがつかまといいます。

グラグラと支えなく、自分に罰を与えるように、過去の記憶が嫌な記憶で覆われてしまうようです。

自分に優しくできる自分を心の中に作ることができたら、いまより少しだけ生きやすくなると感じています。 (M)





桃の会 3月の活動

▶ 3月は13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

今年は、東北から西日本にかけて日本海沿いで大雪に見舞われ事故や生活に大きな影響を及ぼしました。心よりお見舞い申し上げます。暖かで穏やかな春が待たれます。

オープンダイアログも13回目を迎えダイアログについての受け止め方は様々ですが、ようやくスタートラインに立っているように思います。お互いの尊厳を守る(相手の話しをさえぎらない、対等である、議論、説得、アドバイスをしないなど)という安心感のある対話は誰もが必要としていることだと思います。今回は2月の斎藤環さんの動画鑑賞の中から大切なことを改めて掘り下げて「対話的家族ケア」について青山さんからお話を伺います。

■オープンダイアログ対話からの学び 3月2日(日) 10:00～ ぴゅあ総合3F音楽室

＊ ＊ テーマ 「対話的家族ケアについて」

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

「たまたま困難な状況にあるひと」

「医療モデル」という考え方があります。ひきこもりの原因である発達障害や不安症という「問題」を取り除けば改善に向かうという考えです。他者による「ラベル」付けは先入観となって「発達障害当事者」としてしかその方を見れなくなってしまうかもしれません。斎藤環先生はよく、ひきこもっている方を「たまたま困難な状況にあるひと」と話しています。障害や病気という偏見の色眼鏡でその方を見るのではなく、人生の苦悩や傷つきを体験していて、人が怖かったり、安全・安心感が得られない状況にあってそのことを誰にも話せない孤立感に苛まれているひと。ひきこもるご本人の、対人関係のつまずきエピソードや考え方の癖に触れて「発達障害」とラベル付けをする支援者の偏見・先入観に傷つく方も少なくないようです。疾病障害という問題に目を向けるのではなく、その方がまだ話せていないこと、話すことが恐いと感じている背景に関心を向けること。障害者や病人としてでなく、ひとりの人としてかかわってほしい、そう話す方の声を受け止めることができているのか、そう自分に問うています。

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)

◆4月の予定



- オープンダイアログ 4月6日(日) 10時～ ぴゅあ総合
- 当事者スペース 4月6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