

山梨県 桃の会

会報 第 129 号

既成概念

みんなと同じでなくてはならない

働かざるもの食うべからず

ゴールは就労である

精神的に弱い、だから身心を鍛えて

できないのではなくやる気の問題

支援者は強者、支援される側は弱者

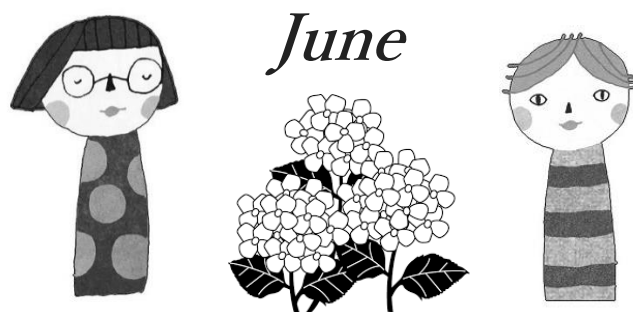
効率とスピード重視

結果、成果ありき

社会的地位、名誉、学歴、お金を優先・・・等々

社会の常識、当たり前、普通とは・・・

本当に大事なものって何だろう



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



あなたは誰ですか? 森川すいめいさんの著作から

この質問を投げかけられて皆さんはどのように答えられるでしょうか . . .

オープンダイアログの国際トレーナーの資格者の精神科医森川すいめいさんによるとオープンダイアログ発祥の地フィンランドのケロプダス病院でのトレーニングセミナーのプログラムに、冒頭の投げ掛けがあるそうである。

自分は何者なのか、自分を知らなければ相手のことを知ることはできないからだ。

自分がその事に対してどのように考えどのような感情を抱くのかという自分を知らないことには相手の考えや感情もわからない。相手を知る為にはまず自分の内面の価値観を知る必要がある、そして自分を知ることは一人ではできない、相手という鏡に写し出される自分を見て自分を知ることになる。

人と人との関係性の中で影響し合い、学び、培われていく写し出された自分の様々な感情を掘り起こし、しっかり見つめ、正面から向き合えるかどうか、「あなたは誰ですか」 . . ととても難しい問いかけである。

オープンダイアログを実践しているケロプダス病院ではスタッフは自分の話を仲間に 3 年以上聞いてもらい、仲間に理解され、理解されることを通して自分自身を理解し、仲間を理解するというプロセスを経験しているそうである。そのプロセスを経た人が 100 人いるという事である。

ケロプダス病院が試行錯誤の後オープンダイアログに行き着いた背景には、専門職が考える良いことと困難を抱える家族の現状との間には大きな隔たりがあり家族に良い方法を教えられるほど状況を把握してない現実と直面したことである。評価や助言は助けにならず専門職の技術や知識だけではどうにもならないことを知ることとなり、対話をするしかなかったということである。その場で必要なのは、「何に困っているか、何を話したいか、どのような助けが必要か」をただしっかり聞き届けることだったと書かれている。家族やクライアントと真摯に向き合う為の対話に必要なのは参加者全員が役割をおりて対等に関わることと、「自分が誰なのか」という自分を知ること、それは対話するための核となる欠かせないものということである。

北欧の病院で取り組まれた人と人の内なる力、お互いの主体性を引きだし合うとてもシンプルな取り組み「開かれた対話」それを実践に導いた人々に私は人としての精神性の高さと揺るぎない力を感じている。効率とスピードを求めるあまり忘れていたことを呼び覚まされたのかもしれない。親子の関係性の修復やあらゆる人間関係の中で実践していきたいと思っている。

(Shinohara)

*** News ***

▶ 8月3日(日) 森川すいめいさんに山梨に来て頂いてワークショップを行います。

詳しくは後日お知らせ致します。

▶ たびだちに代わり 「SHIP!」が発刊されました。

年 4 回の発刊で一冊 200 円になります。

『ひきこもり・生きづらさ・社会問題を考える SHIP!』 ➡





5月の活動報告

■第15回オープンダイアログ

オープンダイアログ・対話 「ここからの会」深堀さん(仮名)とのオンライン対話

講師 青山実(公認心理師、社会福祉士、介護指導員)

前回に引き続き、深堀さん(仮名)、青山さん 堺谷さん 篠原の4人でオンラインで対話をしました。オンライン視聴は東京の家族会、当事者の方も参加され広がりのある事は嬉しいことでした。山梨でも会場に来られない方のオンライン視聴の参加が増えたらと思います。理解を深めながらじわじわと広がって欲しいと願っています。

***深堀りさんとの対話から

4月に引き続き深堀さんとの対話では、だんだんうちとけてきたので心に浮かんだことを素直にお話することができた。家族内のことを色々とお聴きして申し訳ないような気持ちもありつつ、多くの方に対して家族のお話することは難しいことだとも思う。

深堀さんご家族が決意して息子さんの対応に当たられたとの言葉が心にのこった。

またオンラインで参加された当事者の方とのやり取りで深堀さんは信頼されているのだなと感じた。

よき人間関係を築くことは容易ではない。地道な努力と人間性とやはり強い意志が必要なのかもしれないこれから他の家族会や当事者の方々ともオンラインでつながり、対話の輪が広がっていくと素晴らしいと思う。

(堺谷正子)

..... 

自分と向き合いゆっくり考えながら一つ一つ丁寧にお話しされるのが印象的でした。

息子さんが家を出られてからどのような心境の変化があらわれたのか聞きたかったのですが今回は聞けずに終わりました。いつかお聞きする機会があればと思います。

ひきこもる子供がいると家族の雰囲気はどうしても重く暗くなるものだけど、ひきこもっている子供がいるということを脇において楽しい雰囲気を作ろう、という前向きなお話がありました。とても気になることを脇に置くという作業は自分の都合や想いを優先させないということ、それは同じ空間に暮らす親にとってとても苦しく難しい目標でもあると感じています。

あと「親の心配は蜘蛛の巣」という言葉をいつも心に留めおきたいと思いました。

(Shinohara)

.....

年会費納入の御礼

今年度も多くの皆様から年会費ならびにご厚意を賜わり、とても有難く感謝申し上げます。

今後も桃の会が、家族、当事者の安全、安心な居場所となりますように

どうか皆様のご協力と御理解を宜しくお願い申し上げます。 (篠原)

.....

▶・・・オープンダイアログ・対話との出会い・・・◀

青山実（公認心理師/社会福祉士/介護支援専門員/介護福祉士）

「私の自立をあなたに定義されたくない」

ある講演会で語られていた話が印象に残っています。ひきこもり支援は、「自立」から「自律」を目指す方向へとシフトしていて、支援のあり方も大きな転換期を迎えているそうです。自立といえば、「親なき後に備えるためには一刻も早く就労」という常識から、「経済的な自立」を連想する方がいらっしゃるかもしれません。しかし、本来は、頼る相手（依存できる相手と言ってもよいと思います）あってこそその自立、つまり社会資源（医療・福祉・友人知人）に頼りながらの自立を目指すことがひきこもりの回復と考えられていたと思います。そのため、従来の支援は「困っている人」を必要な社会資源に繋げ、その繋がりを維持するようサポートしていくことが目的だったと考えています。

「自律」は、「なにをもって回復とするか」「自立とはなにか」を自らが決めるという考えだと思います。「経済的な自立」や「良好な対人関係の維持」も、本人ではない誰かが立てた目標であって、その目標に向かって支援「する・される」という一方的なかかわりで生じるコントロールの圧を「支援者臭」と呼んで忌避する当事者が多いのは事実です。社会学で使われる言葉にメサイアコンプレックスというものがあります。メサイア（救世主）が弱者を救うことで自分の価値を実感している、という考えです。共依存関係も同様の概念で、無自覚に相手の力を奪う不健全な関係です。力を奪われて自尊心を傷つけられないよう、当事者の方が支援者や専門家を避けるのはごく自然なことだと思います。

自尊心を傷つけないための、一方向的ではないかかわり方を身につけるためには、根気よく実践と知識の学びを続けることが大切だと考えています。「世間様」という得体の知れない神様が存在するかのよう、「普通は働くもの」と洗脳され続けてきた私たちが、「働かざるもの食うべからず」という信仰を当事者の方へ押し付けないために。

「すべてを分かることはできない」

5月の家族会では、一人ひとりが違う話をしている印象を受けました。違うのに、衝突も押し付けもない。相手の話を耳で聞いて、自分の内側での会話を聴く間（スペース）を大切に、丁寧に言葉を探しながら話をしていらっしゃる姿に安心感を憶え、つい答えを押し付けたいくなる誘惑に負けてしまう自分を振り返っていました。違いながらも続いていく対話と、合理的な結論（終わり）に向かう論理（思考）的な話し合いの会話。日常は対話、決め事には会話、と使い分けることが大切だと思います。憶測ですが、結論を出す会話に慣れていると、曖昧なまま（分からないまま）でいることに不安を感じるのではないかと思います。日本では「正しい対話」を喧伝している専門家もいますが、フィンランドで対話実践している方は決して「正しさ」を説かないそうです（トレーニングを受けた森川さんや斎藤さんも同様）。不確かな将来や知り尽くせない他者とのかかわりに不安を憶え、ちゃんと対話ができているかと揺れ続けることを内的会話と言います。つまり、「わからないままであることが対話的」ということです。

■オンラインの対話を終えて感じたこと

ひきこもりについての考え方が夫婦で一致せず、どう向き合えばいいのか悩んでしまう——そんな家族が少なくないと聞きます。「もっと夫婦で気持ちがひとつになれば、子どもへの関わり方もスムーズに進むのでは」と悩んでいますよね。そんな中、5 月度の桃の会である女性の言葉が心に残りました。「まずは、お父さんの何気ない話を聴いてみるのが大切なんじゃないかなあ、やがてそこから子供に対してどう向き合えばよいかの対話もできるようになるのかなあ」その言葉を聞いたとき、私はなるほどと思いました。心が打ち解けてからお互いが話しをしたくなるような気持ちになった時、『自然な形で』深い話しもできていくという感じでしょうか。

この話しをうけて、私の経験したことをお話ししますと子どもがまだひきこもっていたころ、ふと昔の写真を見つけたことがありました。そこには、小さな手でおもちゃを握りしめ、満面の笑顔を浮かべるわが子の姿がありました。そこには今、話しかけてもそっけなくイライラした息子の姿とは全く違っていました。やがて写真を眺めているうちに、「ああ、私は今の状態ばかりを見て、かつての楽しかった子供との関係性を忘れていたんだなあ」と気づいたのです。

それからは、息子とリビングですれ違うときも、お互いが不機嫌なオーラを出すのではなく、こちらがなるべく優しく穏やかな気持ち・関係性を思い出すことをしてきました。もちろん、すぐに変化があったわけではありません。

でも、1 か月ほどたった頃から、子どもの表情がどこか柔らかくなったように感じがしたのです。

人は問題の渦の中にいると、頭だけを使って「いったいこれからどんな行動をとっていけばいいんだ」と悩んでしまいます。でも、昔のアルバムなんかを開いて何度も良い関係性を思い出し、その時の気持ちをじっくりと身体で感じて過ごしていると、やがて自然と良い関係性の行動が発動するのかなあと思います。

最後にある家族会で、お父さんがひきこもっている息子さんとの話してくれたのが印象的でした。

「息子と夜ね、近所のラーメン屋に時々出かけるんですよ。でもね、ほとんど会話はしないんですけどね。男同士だし・・・ずっと無言で・・・自分の分と息子の分を店内の自販機で食券買って・・・帰り道もまた無言で・・・」というように話していました。その話を聞いたとき、「私の家ではそんなの無いなあ...無言なんだけど・・・なんか心が通じ合っているというか・・・こんな関係もいいな」と感じたのを覚えています。私は、この話しを聞いて決して同じ行動をマネしようと頑張るのではなく、「こんな時間が過ごせたら心地いいな」と十分に感じることに徹しました。そして、何度も感じることで自然と生まれる行動こそが、家族の関係を少しずつ変えていくことを楽しみにしたのでした。

自分の過去の関係性だけでなく、家族会の話しからも良い関係性を感じることができ、やがてそれがわが家にも良いことを生み出すことができると知った瞬間です。

もしよければ家族会の中で、上手いかわい話を一度脇に置いて、過去のほのぼのとした関係性を皆で取り上げていくというのも面白い試みかなあと思っています。

(深堀 純一)





桃の会 6 月の活動

■ 6 月はオープンダイアログ・対話の実践と当事者スペースを行います

季節が前倒しになり夏が駆け足でやってきそうな気配を感じるこの頃です。

6 月 1 日の会は初めに講師青山実さんのお話を伺います。

ひきこもるへの理解を深めいながら家族の中で対話ができるようになることの大切さなどをお話し願います。

オープンダイアログは、～療法ではなく、人間が本来生まれながら生きるために平等に持っているものを自然に出せるようにならないかと考えています。

気付かなかった自分の多様性に気付く場、あなたと私、お互いが立場を越えて実践通じて学び合えればと思います。

▶ オープンダイアログ対話からの学び 6 月 1 日(日) 10:00～ ぴゅあ総合 3F 音楽室

テーマ「ひきこもりの理解と対話的家族ケア」

講師 青山実氏(公認心理師/社会福祉士/介護支援専門員/介護福祉士)

青山さんのお話しの中で感じられたことを 4 人から 6 人のグループに分かれてリフレフティングワークを行います。なるべくいつものメンバーのグループでお願いします。今回も他家族会とオンラインで繋がった会となりますのでオンライン視聴の方は篠原までご連絡下さい。お待ちしております

「ひきこもりの理解と対話的家族ケア」

不登校・ひきこもるお子さんを再登校・就労・社会資源に繋げようという意図を持った関わりを続けていても衝突や回避が続き、ただ将来への不安が積もるばかりというご家族が多いかと思います。時間の経過とともに、子どもとどう関わったら良いかわからなくなっていく。強い不安と焦りから心身の不調をきたす方がいらっしゃるのも当然かと思います。まずは親御さんのセルフケアの必要性について、さらに不登校・引きこもりを問題とみなすのは誰かという問いから、お子さんとの関わり方、ひきこもりの回復について、さらに家族はどのように在ることが望ましいかについてを皆様とゆっくりお話できればと考えています。

青山実 (公認心理師/社会福祉士/介護支援専門員/介護福祉士)

▶ 当事者スペース 6 月 1 日(日) 13:00～ ぴゅあ総合 3F 音楽室

◆ 7 月の予定

■ オープンダイアログ 7 月 6 日(日) 10 時～ ぴゅあ総合 2F 小研修室 1

■ 当事者スペース 7 月 6 日(日) 13 時～ ぴゅあ総合 2F 小研修室 1

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 055-285-3199