

山梨県 桃の会

会報 第 130 号

プロセス

学校で学ぶこと、働くこと
子供を育てること、夢に向かって励むこと
誰かのためになること、
家族の安心安全を守ること

何かを成し、結果が求められること
それらは到達点ではない
それぞれが自律に向かうための
肥料となり肥やしとなる
大事なプロセス



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



6月の畑にて 堺谷一人

6月、梅雨入り直前の畑、ミニトマト&バジル畝の草マルチを補強しようと、畑の草をノコギリ鎌で手刈りしています。トマト畝では、ミニトマト9株、ミディトマト1株、大玉トマト1株、バジル10株のほか、放任で世代を重ねているパセリが背を伸ばし花火のような花を咲かせようとしています。トマトと夫婦植えのコンパニオンプランツから野生化したニラたちも群れを作って元気です。刈った草を敷いていくと、前に敷いた草の茶色を新しく敷いた草の緑が覆って、再びトマト畝も緑一色に。私はなぜか作物だけが緑で、あとはむき出しの土という畝よりも、野菜とコンパニオンプランツ、隙間にある高刈りされた草たち、そして草マルチと、植物で覆われた、このような畝のほうに安らぎを感じます。敷かれた草たちは多種多様な虫たちや生き物たちのすみかや仕事場となっています。自然菜園には、野菜を食べる虫たちもその虫を食べる虫や蜘蛛たちもいて、畝を訪れるトカゲやカエル、鳥たちも含め、そこには命の循環、小さな生態系が形作られています。

「耕さず 草を生やして 共育ち」竹内孝功（あつのり）さんの自然菜園のキャッチフレーズです。私が居心地よいと感じる畑は自然菜園と出会ったところから始まりました。

作物と言い、農耕と言いますが、人間（私）が主体の野菜作り、耕作から、野菜がそれ自身持っている生きる力を中心とし、自然の仕組みや働きの中で、人は一歩下がってそのお手伝いをさせていただく。そんな畑が好きです。心安らぐし美しい。

自然菜園では、野菜の野菜自身が持つ生きる力、伸びようとする力を尊重し、主体として、人はそれをサポートする、させていただく。

これは人間の子育てにもつながることかもしれないな。

**8月3日 森川すいめいさんと共に****オープンダイアログの実践を学ぼう！**

是非この機会にオープンダイアログの実践を体験して、日々の中に対話を取り戻しましょう。

« その人のいないところでその人の話をしない » « 対等の関係性になる »

« 全員の声を大事にする » « チームで対話する(1対1で話さない) »

オープンという意味は参加する関係者にとって「開かれている」という意味です。

それぞれの尊厳を大切に守るためです。オープンダイアログは精神医療の分野だけでなく学校、職場、自治体、福祉、介護の現場、身近な家族の中でも応用可能です。

みなさんのご参加をお待ちしております。

(森川すいめい著 感じるオープンダイアログ～)



6月の活動報告

■第16回オープンダイアログ

オープンダイアログ・対話 講師 青山実(公認心理師、社会福祉士、介護指導員)協力 マリさん

「ひきこもりの理解と対話的家族ケア」について青山さんからお話を伺い

その後グループに分かれてリフレクティングワークを行いました。

＊＊青山さんのお話から学んだこと

ひきこもりへの理解は本人との「ことば」を介したコミュニケーションが不可欠です。相手への理解を更に深めようとするため、知ろうとするためには、青山さんのお話にもありましたように安心感をもって話せるようになる、親が安全基地になることでしょうか。

自分はダメな人間と自己肯定感を持ちにくい彼らの内面の不安感の強さをまずしっかりと認識する必要があります。強迫的行為(依存的行為も含まれると思います)は苦しさから解放される時で、ことばにならないその人の生きづらさが表現されていると元当事者ならではの青山さんの実感が込められたお話でした。日々の生活は決して気楽で怠惰なものではなく想像以上に辛い毎日であろうと思います。問題であると思う一面だけで評価しレッテルをはると正常なコミュニケーションが成立しなくなります。言葉のやり取りができなくなると「～に違いない」という思い込み、勘ぐりが生じやすく必ず「ことば」で伝えることが大事だということです。その時、正しいことを教えるのではなく一人の人間としてどのように生きたいのか誠実に話をする、そのような話しが自然に出来るようになるためには議論、説得、尋問(これからのことどう考えているの? 等)アドバイスは禁句で、まず安全基地作りが必要になるでしょう。それが彼らの(私たちも含め)尊厳を尊重し守ることになり自己肯定感の芽生えに繋がると思います。

＊＊オンライン対話に参加して

6月のリフレクティングワークは障害者雇用のお話からはじまり、私にはあまり知識がないテーマでしたが、皆さんからのお話を聞いて現状の課題や問題点などを知ることができ良かったと思います。その中で次男がコンビニバイトを1日でやめたこと、自分の過去の仕事上のつらかったことなどが思い出されました。今振り返ると長年仕事を続けてこられたのは家族の協力と同僚の援助があったからだと強く感じています。また、青山さんのお話の中で‘人は皆多重人格です’という言葉が心に残りました。(堺谷正子)

..... 

今回のワークには当事者の方に入って頂き話し手になって頂きました。

障がい者雇用の内容は私にはとっても関心のあることで様々な想いが頭を廻りました。

社会制度や人権に関わる問題を多くはらんでおり声を上げられない弱い立場の人をどのように守っていくのか福祉的に遅れのある我が国の課題と感じています。

今回初めて対話に参加された方には話し手になって頂き、対話を続けてきた方にそばについてもらい配慮しながら行いました。初めてオープンダイアログを体験される方にはまずご自分のことを話す「話し手」になって頂き十分お話しできることをこれから大事にしたいと思います (Shinohara)

当事者 Voice

■当事者スペースの報告 6月1日(日) 10:00~15:40 (途中休憩あり)

ぴゅあ総合3F 音楽室と3階ロビー 参加者：当事者・経験者など4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3名が参加しました。私も今回オープンダイアログのワークに参加することができました。話したいことを話すことができる順番でしたので、久々こういった場で気になっていたことを話すこともできました。

1年3ヶ月行っている午前のオープンダイアログ・対話に参加してくれている当事者・経験者の方に感想などを聞いてみる機会を最近作っております。率直に教えてくれたりもします。「講義で学んだことを実践してみようとするけど、なかなかできなくてね」等、実生活の中に取り入れ、活かしていこうとされているようです。

午後からは、3階ロビーのテーブル席で、近況や最近の活動について、また体調の話などを聞くことができました。

▶世話人たちの感想(今回1名)

当事者スペースも2014年秋にスタートしてから12年目に入ってきました。多くの方たちが関わって力を尽くしてくださり、今日まで続けられてきたわけですが、丁度今、日本の様々なところと同じく「人手不足」で、当事者スペース運営のために必要なマンパワーが不足しております。

これからの当事者スペース(当事者・経験者の居場所)運営と一緒に関わってくれる方を募集中です。運営の当事者スタッフ間でも話し合っ、これからの活動の在り方や、継続についても、あれこれやっております。是非、一緒にわいわい話しながらでも、知恵など出し合っ、みんなでやっていけたらと考えております。気楽に、気軽に参加してもらえればと思います。

報告 米長



◆7月の当事者スペース

7月6日(日) 13:00~ **ぴゅあ総合 2F 小研修室1** **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

「思考（言葉）と体験は別物」

ある講演会で、自己肯定感を育むために大切なこと、という話を聞きました。親子関係は決して対等ではない上の立場にある親がアドバイスや先回りをするのは、子どもを否定することになる。「子どもを否定」とは子どもの「したいこと（主体性）を無視すること」、つまり「主体性の否定」です。子どもには子どもの文化があります。それを大人の合理的判断や、心配・不安からの先回りで無視しては、自己肯定感が育まれないという話です。ちなみに自己肯定感の対義語は自己否定という解釈が、自己肯定感の意味を理解するために役立つと私は考えています。自己否定は「自分に価値がない」や「嫌われている」、「自分はダメな人間」と自分を否定すること。その反対である自己肯定感とは「I'm OK」（私はだいじょうぶ）という感覚です。思考ではありません。自分を褒めましょう、そうすれば思考が変わりますというアドバイスをよく聞きますが、その程度で変わるのであれば、元から自己肯定感が高いのではないかと思います。そんな単純ではない理由は、根底に安心感の欠如があると仮定しています。世界（他者）を安全だと思えない。これは思考や言葉というより、安心感という感覚の問題と想像しています。

安心と安全を体感すること。家族や学校、会社という箱のなかではどうしてもそれが難しい。最近、「ポジハラ」という言葉を知りました。「ハラスメント」は「嫌がらせ」を意味します。相手がネガティブなことを話しているとき、反射的に慰めの言葉やポジティブな声掛けは自然なことですが、相手にとっては「ポジティブの押し付け」という嫌がらせを受けた、となることがあります。あるいは、周りがポジティブなことばかり話していると、ネガティブなことを話してはいけない、と「ポジハラ」な空気に従わなければならないときがあります。家族や学校、会社は空気を読み合う場。「話したいことを話す」は、実はとても難しいことです。対話を学ぶことはつまり、安全に話すことができるための工夫を学ぶことかもしれません。（青山実）

. *

「話してもいい」と思える安心感を届けるために

家庭が機能不全であったり、親が感情に無関心であったりすると、子どもは深く傷つきます。たとえ壊れていても離れられない家庭の中で、子どもは親の嫌な部分や重たい空気を敏感に感じ取り、それが自己肯定感や安心感を奪っていきます。

「話してもいい」と思える安心感は、無理に言葉を引き出すことでは生まれません。焦らずに待ち、相手の言葉の奥にある気持ちに静かに寄り添うことが大切だと思うのです。

子どもの吐き出す感情は、親にとって辛く、恨みつらみに聞こえるかもしれません。しかし、それは癒しを求める叫びかもしれません。だからこそ否定や正論ではなく、必要なのは、ただ話を受け止め、感情を理解しようとする姿勢です。

「この人は本当に私の話を聞こうとしてる」と感じられる関わりが大切だし、それは言葉だけでなく、眼差しや抱きしめるような態度でも伝わるものだと思います。そうした姿勢が傷ついた子供の心を癒す力になるのだと思います。（M）



桃の会 7 月の活動

■ 7 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

6 月 10 日に関東甲信地方が梅雨入りをして同時に沖縄地方の梅雨明けが発表されました。

昨年より 10 日以上も早い季節の到来です。今年も豪雨による災害が起きないことを願うばかりです。

今月は浦和市「ここからの会」深掘りさんとオンラインで繋がりリフレフティングワークを行います。

その対話を聴いて感じたこと、話したくなったことをグループに分かれて更にリフレフティングワークを行います。

一人一人の違いが対話を広げていき、違いは自分への気づきになります。貴重なこの時間をみなさんと共有出来ればと思います。どうぞ今月もご参加下さい。

▶ オープンダイアログ対話からの学び 7 月 6 日(日) 10:00～ びゅあ総合 2F 研修室 1

浦和市「ここからの会」深掘順一さん(仮名)オンラインで対話します

その後、会場のみなさんは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

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) 協力 マリさん

「赦すということ」

ひきこもり支援には、当事者の回復プロセスで「親に対する怒り」を吐き出す段階が大切という考えがあります。あるがままを受け止めて欲しいのに、「親から裏切られて」傷ついてきたことに気づいたときその「痛み」が怒りとなる。親は、その「痛み」を受け止めることしかできないというのが親子関係回復のプロセスです。親を恨んだまま一生を終える方もいますし、親が認知症になって初めて怒りをぶつけることができた、という方もいます。いずれにしろ、恨みに囚われる子も、責められる親も、赦しを求めて逍遙いながら対話を続けていくしかない。赦せるようになるきっかけは神のみぞ知る、というのが経験上の考えです。赦すことは自分の人生を愛すること。恨みに振り回されて自分の人生を台無しにしたくないと思えること。そして、親はそうすることしかできなかった、と諦めること。世代間を流れる家族問題に苦しんできたのは親も同じ。ただ、赦すことができて、発作のように怒りと恨みが沸いたり、常に揺れているもの。自分というものは、絶え間ない変化の真っ只中にある、と思います。お子さんから責められて苦しむ親御さん、恨みに囚われて悩む当事者の方にとってのささやかなヒントになればと願っています

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)

◆ 8 月の予定

👉 開催時刻と開催場所がいつもと違いますのでご注意ください。

■ オープンダイアログ 8 月 3 日(日) 12 時開催 びゅあ総合 2F 大会議室

*** 森川すいめいさんをお迎えして ワークショップを開催致します。(チラシ参照)

■ 当事者スペース 8 月 3 日(日) 12 時～ ** 当日はワークショップにご参加下さい。

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