

山梨県 桃の会

会報 第 131 号

好きにやれし・・・

あなたの自由に生きていい・・・と手放したつもり
与えられた自由はまだ相手に操られている
自由は誰かの許可や指示のもとにあるのではない
そこにあるのは管理されコントロールされた自由

人間は生まれながら自由と権利、
誇りと尊厳、果てしない希望
平等に与えられている

自由はその人自身の手の中にいつもあるから
その時はいつもその人が決め、実行する
結果と責任はいつもその人のものである



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





“マイ・ペン・ライ!”

わが家は4人家族で、息子が二人います。

皆それぞれ個性豊かな人たちです。すでに成人していますし、大人なので息子というより4人でシェアハウスを共有しているような関係を保ちたいと考えています。

次男は発達障害と統合失調症との診断を受けています。彼の性質とか気質というところかわりが強かったり、将来不安が強かったり、こうすべきという概念が強いように思います。

またものごとが予定どおりに進まないとうまく対応ができないというような特徴があります。

家族みな性格は違いますし、考え方もかなり違っているので、どうしてこうも皆が違うのかなと疑問に思うこともよくありました。違うことで葛藤が生まれたり、やりあったり。そして悩んでしまったりしました。一番近い家族の違いを受け入れることが他者を認めることなのかと思うこともあります。その次男があるとき“マイ・ペン・ライ!”という言葉を使うようになりました。これはタイの言葉で‘何とかなるさ!’という意味だそうです。その響きが柔らかくタイらしい。この言葉のように感じられたら心が軽くなるな〜と感じています。

私が、ああ〜やちゃったというときに“マイ・ペン・ライ!”と彼が言ってくれることもあります。あるとき私がまた何かしくじったときに自分で“マイ・ペン・ライ!”といって自分を励ますと、彼があんたはいつも“気にせんといてんか〜”だろう と言うのです。

確かに私のくちぐせは“まっ いいか”と“気にせんといてんか〜” だけだ。。。

マイ・ペン・ライ!をもう一つ追加してみようかな。

Sakaiya リス

▶対話から学んだこと バフチンの対話思想から



〈ポリフォニー的姿勢について違いを前提に連帯するということは「みんな違ってみんないい」という対話なき相対主義に留まるのではなく自律し、お互いの間に異論を宿したものの同士が対等な関係の中で能動的に対話を交わす行為がポリフォニーである。

(一方、シンフォニーは場の雰囲気を感じ合わせようとし、同一になることを求める)

相手を対等な人間と見なすことは、相手も自分も未完結、未完成な存在であるということを前提にしている。だから自らがましてや他の人を完結させて決めつけてしまうことは許されない。それは自分や人を物扱いしていることになる。

ポリフォニーは声の複数性だけでなく、主体性を持った人格同士の対等な関係」が不可欠になる。〉
どのような場所でも多様性を重んじ、違いを前提に連帯するということ是对話的關係性の中でしか育まれていかないことを日常の中で度々感じ、そのような経験を大事にしていきたいと思っている。

(メリー)



■ ひきこもりは対処療法では変わらない

ひきこもることからの回復は人との関係性の回復が始まりとなる。

人との関係を作るための糸口、きっかけが難しい。家族、親子という密接な関係は甘え、依存、支配、に陥りやすく関係性を築くのは中々難しいものだ。家族関係は人との関係のスタート地点だから、人として生きるための関係作りのベースは家族という場で育まれ、糸口、源となるべき所と考える。

その家族の関係性を何とか回復できないかと様々な論理、考え方、支援プログラム、家族や当事者の苦しみなどの経験を聞く機会を家族会でも設け長年繰り返してきた。それらは方法論の知識としては積み上げられるが方法論は実践していかなければならない。ただお供え物をみつめているようにはいかない、実践には勇気、痛み、危機的状況を乗り越えていかなければならない。そうでなければ根本的理解へととは向かわず対処療法に留まって堂々巡りを繰り返すことになると感じている。

根本的理解に向かうためにはマニュアル通りに頭で考えるのではなくまず一般常識や世間体、社会通念は脇において素直に自分の心に問うてみることから始まるように思う。自分は何を、どのように考え、何を求めているのか、そう考えると自分という一番身近な他者を知ることから始まるということになる。

自分自身を生きるためには「自分は何者か」を知る必要がある。自分自身を知ることによってゴールはなく日々が自分を知るための学びと私は思っている。

最近、料理研究家の土井善晴氏が言っていたことが印象に残っている。

料理をする時の「ええかげん」の大切さである。レシピに合わせるのではなくポイントは五感であり、目の前の食材と向き合い、その素材を想い食材と対話することであると。

そして「ええかげん」である事で間違っただけなら自分で考え、自分で判断し、そこから新たな発想が生まれてくる、そこには自由があるというのである。その自由というのは主体的に生きる、自律的に生きるという道筋である。料理も子育ても目の前のことに五感を働かせながら向き合っていく、マニュアル通りにはいかない、間違いながら、という考え方にとっても共感を覚えるのである。

自分への理解、他者への理解を一步一步深めていくためには、料理に食材との対話が必要なように人間関係を築くのも心を通わせる対話が必要になるということだ。会話ではなく対話である。それは対処療法ではなく根本的理解・・・それは自分も含め人を大事にすることだから、人との関係性の回復へと導くものである。多くの家族が対話により回復の糸口を見つけられると確信している。(shinohara)

当事者 Voice

■当事者スペースの報告 7月6日(日) 10:00~15:00 (途中休憩あり)

ぴゅあ総合2F小研修室と2Fロビー 参加者：当事者・経験者など6名 (内、初参加者1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。初めて参加してみる当事者・経験者の方もおりますので、また当事者スペースの中でもオープンダイアログ・対話へ参加してみても感想・思うこと、今後の要望などを教えてもらい、家族会や講師の方々との中で共有していければと思います。

午後からは、1時~3時で2階のロビーのテーブル席にて、参加者みんなでの話しを中心にスペースを開きました。普段の生活や暮らしの中からの話題で話しが広がりました。

▶世話人たちの感想(今回1名)

当日は猛暑の中でも、当事者・経験者の方々が参加してくれました。今回は生活・暮らしの中的话题でした。参加者みな、それぞれ話しをして、そこで少し聞いてみたりして話しが広がったり。話しをしていたら、あっという間に時間になったと感じました。情報提供などはほとんどなかったのですが、今回は皆さん、話したいこと、聞きたいこともあって、良かったと思います。

報告 米長



* * * * *

当事者の方のご参加をお待ちしています！！

**8月の活動は、森川すいめいさんを迎えて対話実践のワークを
12時から16時まで行います。当事者スペースは設けませんが
対話を学ぶ貴重な機会になると思います、どうぞ皆さまもご参加下さい。**



「トラウマ返し」

表題は「子どもが親に心の傷を返しに来るとき」というサブタイトルの書籍名です。たまたま観ていた動画で、親子関係に苦しむ方の話の中に登場したこの本を、ふと思い出していました。子どもの「問題行動」の背景には、言語化されていない感情が隠れています。「不登校」や「就労に向けて動かない」、「親に怒りや恨みをぶつけ続ける」、「自傷行為を繰り返す」、「壁や物を壊し続ける」、「ネットゲームばかりしている」を、多くの方は解決すべき「問題」と捉えます。解決のために努力を続け、何の変化もなく10年が過ぎた、という親御さんの声をたくさん聴きます。私のいまの関心は、子どもの趣味嗜好すら知らず、解決ばかりを望む親御さんの無関心さですそして、とにかく不安と心配で堪らない、マズローの欲求階層で土台となる、安全安心の感覚が得られないのはなぜでしょうか。

子どもにとって、関心を向けてほしいときに応答してもらえなかったという「裏切り」は、大きな外傷体験になりえます。親が自分の不安にばかり目を向け、子どもに関心を向けていない。「応答がないことほどおそろしいことはない」と話す方もいます。子どもの「問題」行動は、傷つけられた（無視された）という怒りと悲しみを親にぶつける「トラウマ返し」です。行為の背景に傷つき体験があると考えすることは、先入観になるのかもしれませんが。

ただ、この視点で家族を見たとき、親子それぞれが「他者を怯れている」、つまり「他者に安全安心を感じることができない」「他者を信頼できない」という共通した生きづらさが浮かび上がってくるように感じています。無関心、ということは喜怒哀楽、つまり「心が動かない状態」と言えます。他者のそばで安全を感じられなければ、自由に心を動かすことはできません。核家族は、親の想いとは裏腹に、子どもの安全がかんたんに脅かされる場です。トラウマは世代を超えて連鎖する、これも先入観ですが、真実を照らす視点なのかもしれません。（青山実）

. * * *



「言葉にできない本音」

引きこもっていた頃、私にとって唯一の安心だった母に、「本気で向き合ってほしい」と願っていた。でも思いはすれ違い、何度も喧嘩になった。ある日、母は「本音って怖いだよ」と言った。その言葉に私は戸惑った。本音が怖い？ そんなに怖いことを思っているの？と。

親は「こうあるべき」と振る舞うけれど、それが本心かはわからない。表情や目、態度が言葉と噛み合わず、誤魔化しているように見えるときがある。親自身が感情に何層もの蓋をして、その上に積み上げられた言葉は、どこか他人行儀に感じられてしまう。そんな様子を見ているうちに、私もだんだんと疑い深くなっていった。あのとき私は、あまりにも近くにすぎた、あまりにも自分が苦しかったから、母の気持ちまで思いやれなかった蔑ろにしてきた自分の傷つきでいっぱいだった。「なぜ本心を言葉にしてくれないの？」と問いかけながら、愛していると言ってほしかったのに、どうして傷つけられたのだろう。

すれ違いがあったけれど、母が示そうとしたものも受け止めたい。そして、愛を受け取れなかった自分が、母を傷つけてしまったのではないかという罪悪感もある。

親の気持ちはまだわからない。でも、それも当然かもしれない。私はまだ、親になっていないのだから。



7月の活動報告

■第17回オープンダイアログ

オープンダイアログ・対話 「深堀さんとの対話から」

講師 青山実(公認心理師、社会福祉士、介護指導員)

深堀さんとの対話はこれで3回目になります。とても印象的だったことはご自身が子供の立場にたっていなかったことを言葉にされたことと、親を卒業して親としての役割を終えてみる、一人の人間として子供と向き合いたいと言われたことです。「親を卒業する」はみなさんの心に様々な感情が湧き出たようです。その後のグループ対話での主要なテーマになりました。

＊＊7月度桃の会を参加しての感想 深堀 純一

「親を卒業する」というコトバ、これはいつかどこかの家族会で聞いたコトバです。ずっと忘れていたコトバですが、私の頭の中で沈殿していたのですね、お話しをしている中で自然と出てきました。

「親を卒業する」というコトバは私なりの解釈ですが、親という役割から降りて1人の人間として家族と接するという意味です。子供がある程度大きくなれば、親は1人の人間として接する段階に変わるのでないかなと思います。会場の中から、「私の子はまだまだ一人前でないので、親を続けるしかありません」というような声が聞こえてきました。私も同じ考え方をしてきました。でも、私はある日から親という役割を捨てたんですね。（正直、ちょっと疲れたというか…楽になりたい気持ちもありました（笑）で1人の人間として接していると、少しずつですが、子供に変化が起きてきたんです。

つまり「子供が成長していない→親を卒業できない」ではなくて「親を卒業する→子供が成長する」ということに気づきました。また、会場内で「親の本気度」というコトバも聞こえてきました。

どのような文脈でお話しをされていたのか、よく聞き取れなかったのですが、このコトバを聞いて私の経験してきたことをお話ししますと、私は親が本気で、叱ったり・説得すれば息子は気づいてくれると思っていた時期がありました。でもそれは逆効果でした。逆説的なコトバに聞こえますが「親の本気度」とは、究極のカタチとして「親という役割を降りた、1人の人間として接することなのではないか、生身の人間として、自分の弱いところもさらけ出すことなのではないかなと思っています」リビングですれ違う時に息子は終始機嫌が悪い状態でした。なぜ機嫌が悪いんだろう？とずーっと思っていました。後から気づいたのですが、それは「親としての姿」を見せるのではなくて、「そろそろ1人の人間」として自分と向き合ってよ！という息子の想いがあったのではと思っています。



＊＊リフレクティングワークに参加して

深堀さん青山さんの対話に、父親という立場の私たち2人が参加しリフレクティングワークを行いました。深堀さんが語った「親を卒業する」という言葉をきっかけに、我家の子どもとの関係が想起されました。すでに独立して家庭を持つ彼らに対しては、一定の距離感をもちながら、彼らの生きざま（仕事や子育て等全て）に対するリスペクトもあり、応援者であるという自覚がありながら、一方でひきこもり状態の彼らに対しては、その距離感が保てずにいること。親父としては「心配する気持ち」は無くしませんが、彼らの状態にかかわらず、どの子も同じように存在そのものをリスペクトし「推し」であり続けたいと考えた時、フッと新しい地平が見えた気がしました。

対話を通じて自身の内省を深め、その言葉が参加者の皆さんにとっても体験の共有になるという効果を少しだけ実感できた気がします。（がん）

・・・・・・・・・・・・・・・・



オープンダイアログのリフレクティングワークに、皆様の代表の形として、深堀さんとガンさん青山さんと参加しました。

最初は何を話せばいいのかと、場の雰囲気緊張もありましたが、誰かが話し始めると自然と耳を傾け話すことを強制されることもなく、他の親御さんや青山さんの体験や気持ちに耳を傾ける中で、少しずつ気持ちがほぐれていきました。参加者の言葉に共感したり、自分では普段気づいていなかった感情が出てきたりと、静かな対話の中に多くの学びがありました。対話を通じて、自分自身の考えが整理され、気づきが生まれたりしました。

深堀さんが話して「親のひきこもり大学」のように聞いて、誰かが質問をしながら答えて頂く形になるより、ファシリテーターも含めて参加していく対話になるよう、心掛けながら進めていくように意識を集中しました。参加者の皆が、対等な立場で対話をできたことが印象的でした。子どもとの関係についても、急がずに「過去」ではなく「今」を大切に、「未来」に向けても焦らず見守り共に歩んでいこうと思います。グループトーク等を通じて、自分と向き合う時間の大切さを感じました。（Ｙさん）

■ グループトークに参加して

・・・・・・・・・・・・・・・・＊＊



深堀さんの言われる、親をおりる、卒業するという意味の取り方が様々であった。子供の立場からすると「いきなり手放されても・・・」「親だから親をおりることは現実的にできないのではないか」「もう大丈夫と思えなければおりれない」反面「親を卒業して自分自身のために生きたい」と決意を語られた方もいらっしまった。深堀さんもこの会報に感想を寄せられているが、親の卒業は親子としての繋がりをなくすということではなく、一人の人間と人間としての関係性になるということ。まだ未熟だから親の力が必要であると思う親の心理は彼らの存在を否定することにならないか、今のあなたに私は満足していないと・・・様々なプロセスはその人に与えられたもので親が子供の人生を生きることは出来ない。彼らが主体的に生きる自由を認めることこそ人間としての尊厳を尊ぶこと、自律の方向に向かうことではないかと改めて考えさせられたと思う。（メリー）



桃の会 8 月の活動

■8 月は森川すいめいさんにオープンダイアログ・対話の実践を学びます

とても暑い夏が続いております。皆様如何お過ごしでしょうか。8 月は森川すいめいさんから対話を学ぶ貴重な時間を頂きます。フィンランドで何故オープンダイアログという取り組みが始まったのでしょうか、森川すいめいさんがフィンランドで学びたいと強く思われた理由は何故でしょうか、そのようなお話を伺いながらワークの実践を学びたいと思います。

▶オープンダイアログ対話からの学び 8 月 3 日(日) 12:00~16:00 会場受付 11 時 30 分~

ぴゅあ総合 2F 大会議室 家族 ¥1500 当事者 無料 申し込みは不要です。

**オンラインでの視聴ができます。右下の QR コードからお入りください 申し込みは不要です。

「対等の関係になる」「その人のいないところでその人の話しをしない」

「全員の声大切にされる」「チームで対話する」など対話になるために
大事なことを実践を通して学んでいきます



講師 森川すいめい氏 (精神科医、鍼灸師、OD 国際トレーナー)

「ひきこもりからの回復とゴールとは」

ある当事者の方が、心身の不調を繰り返しながらも必死でしがみついていた仕事を退職した、という報せを耳にしました。また別の方は、就労先の人間関係に苦しんでうつ病になり、再びひきこもり生活に戻ったと聞きます。そのような生きた声を聞き続けるうちに、はたして親は安心できるときが来るのだろうか、と素朴な疑問が浮かびます。親の不安と、子どもの人生は別モノと頭では分かっているけど、「親の視点」で、1人で生きていけるのだろうか、親なきあとは大丈夫だろうか、子ども扱いしてしまうのが親です。

「親をおりて」みたとき、「この夫婦は大丈夫か、親は独りで生きていけるのか」と子どもから心配されていることに気付くかもしれません。

「ひきこもりのゴール」という問いは、「人生のゴール」という問いです。答えなどあるはずもない。親や支援者は人を導く神様ではなく、「どう生きたらいいか」という普遍の問いに向き合う、ひとりの人間です。親をおりて初めて、「子ども」ではなく、ひとりの人として相手も対話ができるのだと思います。

青山実 (公認心理師/社会福祉士/介護指導員)

◆9 月の予定

■ オープンダイアログ 9 月 6 日(日) 10 時~ ぴゅあ総合 2F 音楽室

■ 当事者スペース 9 月 6 日(日) 13 時~ ぴゅあ総合 2F 音楽室

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