

山梨県 桃の会

会報 第 132 号

平和へ

核の悲惨さは遠い昔のことではない
今も地球上では命の尊厳が失われ続けている
権力を持つ者の身勝手な正義のもと簡単に命が消えていく
核を抑止力にして争いは終わらない

人と人が信頼し違いについて対話できる
利害ではなく人間として理解しようとする
安心感のある世界はいつか訪れるのだろうか

それにはまず小さな平和から一人が平和でいられること
対話ができる安心な家族があって
その一人の小さな 平和が守られるから
大きな平和への道筋ができる

安心、安全な地球・・・それは
人間一人一人の生き方に委ねられている



September

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



■・・・自律を考える・・・■

2025 年、厚労省のひきこもりハンドブックで何故「自律」という方向性を示されたのでしょうか。「自立」ではなく「自律」……。私はまずこの意味を十分に考え、理解しなければならない、とても重要なことだと思っています。ハンドブックに自律とは「自己を律する、社会に適応するといった捉え方ではなく、本人の主体性、自尊感情を回復する意味であり、その自律に向けたプロセスを本人と支援者が共有しながら一歩ずつ目指す」とあります。

「自立」は就労、就学など目に見える結果を求めます。私自身、長い間その見える結果を当然と考え、そのレールからはみ出すことを異質と捉える価値観の中にいたように思います。必死に自立というゴールに向かっていたと思います。見える結果は自律へのプロセスの一つだったと、今ようやくそのように理解出来始めていると思えるのです。

一方「自律」は目に見えない内面的なものです。物事をどのように考えどのような内的促しに従って生きていけるようになるか、自分自身が主体的に行動出来るようになることで自尊感情の回復を目指します。評価されたり何かが出来るということよりその人を一人の人間として存在を認め大切にすることです。人に大切にされることで自分を大切にするという自尊感情が芽生えることは人間にとって自分が生きていく核となるものです。何故なら自尊感情の根底には自分を信じる自分がいるからです。自分を信じているから自尊感情が生まれるということです。更に自分を信じるから他者を信じることが出来る、信じることが出来るから人間は生きていくことができるのだと思います。

勉強ができる、スポーツができる、音楽が上手に演奏出来る、仕事ができる、社会参加出ている、という何かが「出来る」「能力がある」だけでは自尊感情は芽生えないと思います。

自分より出来る人も出来ない人もきりがなく存在する中で「出来る」が目指すことは自尊感情よりむしろ人との比較から生まれる優越感情で、「出来ない」時の劣等感と優越感情の中で揺れ動く不安定な自分に苦しめられることが往々にしてあるのではないのでしょうか。出来る自分だけでなく出来ない自分も受け入れられるようになること、失敗を怖れない、「まあいいか～」と思えるようになること、今の自分を丸ごと受け入れられるということができて自分を尊重し、信じる事が出来るようになる、それは決して「諦め」ではなく「自分を知る、自分の尊厳を守る」ということだと思うのです。自分はどのように生きたいのか、何のために生きて、何がしたいのかそれは結果を出すということよりその主体性がとても大事なことです。

それが自律という尊厳が根差した方向へ向かうということだと思います。自律的に生きることは誰にとっても難しい、ゴールはありません。自然にいつの間にか育つものでもなく育てられることで育っていきます。花や木々、野菜を育てるように関心を持ち肥料を与えるようにです。

ひきこもることはその人に特別何かが起こったということではない、あまりにも自分も他者も大事にしくなったこの社会だから生じた社会現象なのです。ですから「自律」はひきこもる人だけに投げかけられるものではなく社会全体に投げかけられたもので、まず自分が（私も含め）自律的に生きるための生き方を問われていると捉えています。

(shinohara)



当事者の方々もオープンダイアログ、対話を家族、支援者と一緒に行いたいと思います。すでに興味関心のある当事者の方は参加していらっしゃいますが、そこに様々な立場の違う人がいることで多くの気づきがあるように思います。一人の人間と人間として対等な立場で対話出来ることはとても個々の価値観に触れることで学びが多いことです。それと本当に苦しんでいる当事者が安心して参加出来る場が必要と感じています。生きづらさの中で悶々と、何とかそこから抜け出したいと切に思っている、しかし一人では自分を変えることが出来ない、安心感のある場所と人との関わりの中でしか変われないと思います。オープンダイアログの核である「尊厳」が根差し揺るぎなく大事に守っていけるようになり、苦しいことを苦しいと言える、そんな関係性を積み上げていけたらと思います。そして当事者だけでもオープンダイアログができるようになることを切に願っております。（当事者担当窓口は変わらず米長さんが担当されます）

shinohara

「自分の愛し方がわからない」

斎藤環さんの「自傷的自己愛の精神分析」という本を読み返したいと思ってから二ヶ月ちかく経ち、ようやく読み終わりました。「なぜうちの子は自己肯定感が低いのか」、「もっと自分に自信を持ってほしい」と言葉にする親御さんの言葉がずっと自分の中に留まり続けていて、ふとこの本を思い出しました。

自己肯定感が低いとはどのようなことか、自分に自信があるとはどのようなことか、という素朴な関心もありました。

齋藤さんは「自分には生きる価値がない、自分はダメな人間、早く死にたい、と自分を傷つけざるをえないのは自分を愛しているがゆえ。過度の対人緊張や不安、怒りから自分を守るために、あえて自分を傷つけ、かろうじて自分を守っているのではないか。このような自分を傷つけるという愛し方を自傷的自己愛と名付けることで、自分の愛し方についての自覚がもてることを願っている」と書いています。私の解釈がズレている可能性もあるので、ぜひ一読をお勧めします。「精神分析」とあるので、少し難しいところもありますが、2～3度読み返すと、本の中に自分のことが書いてあると気づくこともあるでしょう。

自傷的自己愛という自分の愛し方を身につける要因の一つに、親子間のコミュニケーションがあることを齋藤さんは示唆しています。とくに母娘関係で、母からの否定的な言葉で繰り返し傷つく娘が、母の言葉を内在化しやすいことを指摘しています。しかし、私の実感としては、親から子へ否定的な言葉や価値観の押し付け、無視といったわかりやすい尊厳の傷つき体験がはっきりとは見られない親子が実際には多いように思います。にもかかわらず、自傷的自己愛に悩む（生きづらい）若者が増えているのはなぜか。

この問いが常に頭の片隅にあります。もしも、親が自分の愛し方がわからなかったら、あるいは不安を感じたり傷ついたときに自分を慰めたり癒したり労ったりが苦手だったら。親御さんと言葉を交わす時間が増えるほどに、当事者の方と同じ「自傷的自己愛」が言葉の背景に見え隠れしていると思うことが多くなっています。（青山実）



「心の声に耳を傾けること」

森川すいめいさんが、「対話が一番上手なのは、生まれたての赤ちゃんだ」と仰っていたことが、とても印象に残っています。赤ちゃんは、まだ言葉を持たず、ただ「感じること」「泣くこと」「眠ること」など、自分の身体と心の声に、まっすぐに応答している。大人になるにつれ、私たちはその感覚や声を無視したり、後回しにしたりするようになる。社会的な「ルール」や「こうあるべき」に縛られたり、人の目や相手からどう思われるかばかり気にして、自分の声が聞こえなくなってしまう。でも、本当の「対話」は、まずは自分の体の声を丁寧に聞いてあげることから始まるのだなと改めて思いました。森川さんが、「私の言うこと聞かなくていいですからね」って言っていたのが面白くて、とても安心できた。尊厳のワークでは、それぞれが役割から降りて、人と人としてお話できたような感覚があって心地よかった。自分の尊厳は守っていい。そのためにはまずは自分と対話すること、自分の声を無視しないこと、感じたことを否定しないこと、そうした小さな積み重ねが尊厳を守ることにつながるのかなと思いました。（M）



8月の活動報告

■第18回オープンダイアログ

オープンダイアログ・対話 森川すいめいさんの対話実践ワーク



講師 森川すいめい氏（精神科医） 協力 青山実氏

『対話は呼吸のようなもの』

待ちに待った8月3日、森川すいめいさんと初めてお会いしました。すいめいさんはとてもフットワークが軽く、優しさと強さを合わせ持った方だと感じました。お話しを始められると靴を脱がれ、身体に伝わるものをとても大事にしようとしているかのように思えました。

オープンダイアログは1984年フィンランドのケロブタス病院で「本人のいないところで本人の話をしない」「一対一で話さない」と決めてから始まりました。その歴史を丁寧にお話し頂きました。ワークは一対一のリスニングワークから始まり、尊厳のワーク（ここに来たいきさつ、今日ここで期待すること、ちがいについて）5～6人のグループに分かれて項目ごとに一人一人話しました。対話は呼吸のようなもの呼吸は自然に息を吸い、吐き出す、それは頭で考えることではなく人間が生きていくために与えられたもの、対話も人間に与えられた言葉と応答でふかーく言葉を吸い込み、ゆっくり吐き出していく応答という呼吸なのでしょう。とても印象的な言葉でした。（メリー）

『すいめいさんのワークを体験して』

すいめいさんのワークが始まると、その場の雰囲気心が心地よく開かれていることを感じた。笑いありフツと心が軽くなっている。ワークは、はじめから対話的に進んだ。これがすいめいさんのいう“対話をひらく”ということかなと感じた。オープンダイアログのワークは自分の中で何かの気づきを得るためのものなのではないかと思う。対話は言葉だけで行うものではなく、身体各所で対話している。対話が一番上手なのは“生まれたばかりの人”という話はとても腑に落ちる。泣く、手足をバタバタする、しぐさ、表情、目つきや雰囲気など。同じ時間を共有することも対話かもしれない。一緒に歩く、映画を見る、ゲームをする、料理をする。すいめいさんは会場の方からのお話に賛同する気持ちを音のない拍手で表している・・・相手の話をさえぎらずいいねという気持ちを素直に伝えることができる。（これが応答的に聴くということなのかも） 色々な気づきを得た貴重なワークだった。（リス）

『「すいめいさん」とその後』

あれはいったいナンだったのだろう。まったく「圧」を感じさせない表出。その場にいる全員への配慮。ほかにもいろいろなことがあるのだろう。そしてその場では一切感じさせないが（まずあのパンクした自転車のチューブから少しずつ空気がもれていくような脱力感満載のしゃべり方にやられてしまうく失礼！>）、ふりかえってみれば、とても聡明な人なのだろうと思う。森川すいめいさんが、その場の人々とつくりだす場は、自然で、自由で、解放された、安心安全な場。なかなか言葉に表現するのは難しいが、貴重な体験だった。参加された当事者の方が、生き生きとして元気になられていた姿が印象的だった。当日得たこと一つ。とても大きなこと。「コミュニケーションは言葉だけではない」。大切に持ち帰った。今までナントナク感じてやっていたことがクリアになった感じ。私と長男の場合、「待つ」ことがとても大切。彼は言葉だけではなく行動も、出てくるまでとても長い時間を要することが多い私は沈黙が怖くて、慣れない頃の恋人同士よろしく、ムダにペラペラとしゃべってしまう人である。しかし、行動を共にするとき、沈黙の時間帯の中で、言葉としては、行動としてはまだ出てこないものの、彼の中で醸成されつつあるものの気配を感じる、見て取ることができる、黙して待てるようになる。ということが分かった。できた。とても嬉しい。そして、その結果は想像を超えて素晴らしいものだった。感動！ブラボー！ありがとうございました。



桃の会 9 月の活動

■9 月はオープンダイアログ・対話を行います（当事者の方々も一緒に参加下さい）

「暑さ寒さも彼岸まで」ということばは段々薄れていくのでしょうか・・暑さが続いております。九州では梅雨末期のような豪雨で大きな被害を受けました。この猛暑の中で被害にあわれた方々に心よりお見舞い申し上げます。

8 月はすいめいさんと共にワークの実践を行いました。そのワークの実践は皆様にとってどのようなものであったでしょう。尊厳のワークでは「話すこと」「聴くこと」を分けて今日参加されたいと思われた「いきさつ」、そして「期待すること」「違いや感じたこと」を一人一人が言葉にしました。今回も 4~5 人のグループに分かれて「尊厳のワーク」と「リフレフティングワーク」を行います。

まず自分の声に静かに耳を傾けてみる、そのような機会になったらと思います。

初めての方も是非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 9 月 7 日（日）10:00~13:00 ぴゅあ総合 3F 音楽室
一家族 ¥500 当事者

「正しさという物語の押しつけ」

森川さんのワークを通して学べたことの一つは、十分に親御さんの話を聴くことができていなかったということ。自分の解釈という枠組みに当てはめて、「同じことを話している」とジャッジしてしまっていることを、頭では注意しているつもりだったが、やはりきちんと聴くことができていなかったと気付かされました。話の背景にある、言葉にし尽くせない体験に想いを馳せるといふか、親や当事者という立場に関係なく、誰もが追い詰められているような状況にある、ということを感じていたように思います。そして、「正しい対応」という物語を親御さんに押し付けていたのではないかと気付かされました。子どもに変わってほしいと思いつける親御さんの、言葉の背景にある切実な想いや置かれている状況に向き合うことなく、正論という一つの主観に過ぎない物語を押し付けてきたように思います。腰を据え、ただ相手に向き合って話を聞き、誠実に応答すること。対話の基本の「き」を改めて学ばせていただいたように思います。 青山

◆10 月の予定

- オープンダイアログの実践 10 月 5 日（日）10 時～ ぴゅあ総合 3F
- 当事者スペース 10 月 5 日（日）午前中から一緒に行います



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