

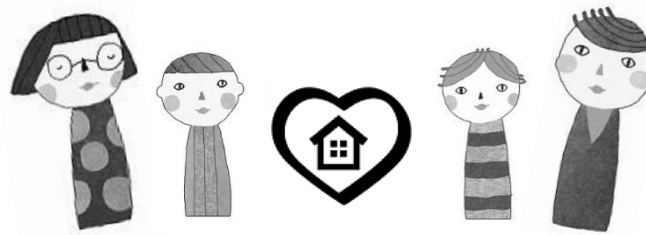
山梨県 桃の会

会報 第 133 号

対話をもたらすもの
ひきこもる人にまず必要なのは
家族の中での安心安全の場所
家族との対話があるところ
そこに信頼が生まれ
安心安全の場となる

家族の関係性は家族が努力し
作り上げていくもので
何を大事にし 何を守るのか・・・
そこに核となる尊厳が必要である

日々 対話をする中で
その守るべきことを振り返り
確かめながら生きる
そこに、どれ程の安心感が生まれるだろう



October

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



・・・万策尽きる中で

今の状態を何とかしたい、お互いの関係性を正常に戻したい

これは切実な親の想いである。と同時に立場が違う子供の想いであるとは私は思っている。

ひきこもりの長期化は親や子供に様々な影響を及ぼしていく。

斎藤環さんのお話によるとひきこもる家族の親の鬱がとても増えているそうである。だからまず親へのケアの大切さを述べられている。家族会での親との関わりの中で、また自分自身を振り返って感じることは、子供の苦しを感じる前に子育てへの後悔や自責の念にかられること、周りからの偏見、将来への失望と不安など様々に入り混じった感情が自分の苦しみになり立ちふさがっていて子供の想いまでたどり着けないままその感情に飲み込まれている状態に陥ってしまい鬱的になってしまうことは多いのではないかと感じている。

その根底には不登校、ひきこもりは「間違っている」「社会的問題である」だから直さなくてはならない、と言う捉え方が強く根差し、「正常に戻す」という相手を変化させることが目的になっているように思う。

そういった考え方は思い通りにならない状態が続けば続くほど疲弊し行き詰まり状態になってしまうのではないかな。一歩踏み出せば何とか・・・仕事さえすれば何とかなる・・・と言うような安易な一方的思い、都合を優先したもので、子供にとって「正常に戻す」ということは、自分を否定され認められない自分への不信と親への不信感を強め、エネルギーがどんどん削られていくのではないかなと思う。彼らは何もせず決して気楽な気持ちで過ごしているわけではない、今の状態から抜け出したい葛藤の中に絶えずいる。そういった想いがまだ十分に支援者や親に届いていないような気がする。ある当事者は1本1本の様々な想いの髪の毛が何千本、何万本束になりいつも自分にのしかかっているようだと言っていたのを思い出す。

自分も未だゴールなき道を歩いている迷い多き人間の一人で、子供のことはわかっているつもりでわかっていたなかつたと思うことは度々である。

子供が望み、自分らしい生き方だと感じる自由な発想が出来るようになることはまず親が自由な発想、様々な選択肢を受け入れ実践出来るようになることだと感じている。どのような関係性でも自分の変化は相手の変化に影響を与えていくように思うからだ。「問題を問題として捉えない」「直そうとしない」それより目の前の子供がどのようなことで、どのように悩み苦しんでいるのかを「知ろうとする」そこに保身はない。そのことが彼らにどれ程の安心感とエネルギーを生み出すだろうか。「自分に本当に関心を向けてくれている」と感じた時から関係性に変化が表れてくると感じている。この状態を何とかするためには価値観というカジを思い切り大きくきらなければ自分の変化、相手の変化、社会の変化へとは繋がらない、目の前の壁を乗り越えるかどうかは自分次第、その選択はいつも自分の手の中にある。

(shinohara)





9月の活動報告

■第19回オープンダイアログ

オープンダイアログ・対話 「リスニングワーク・尊厳のワーク・応答のワークの実践」

講師 青山実（公認心理師/社会福祉士/介護指導員） お手伝い マリさん

今回は3つのワーク実践を行いました。応答のワークでは当事者の方とオンラインで対話しました。出たいけど出れない、身体が動かない状態のジレンマの苦しさを訴えられたと思います。これから会に繋がって頂き対話を続けていければと思います。

・・参加して感じたこと・・

9月桃の会青山さんのお話を聞いて、とても納得したと感じたことを私の解釈で書いてみました。親はとにかくどうしたら、親としてどんな援助ができるかと考えやすい。親のHOW TOでは解決しない。本人の主体性（したい性）を回復することが重要。本人が何をしたいのか。ではしたい性を回復するにはどうしたらよいのか…

安全安心な場所、空間を確保する。そして対話をつづけること。そうすると家族の中で信頼関係がうまれる自分の中の他者ということ。当事者の方の中に自分は生きる価値がないなどと自分を責める他者（もうひとりの自分）がいる。今の自分（良いところもダメなところも）すべてを受け入れてくれる、肯定して励ましてくれる他者、それはもうひとりの自分でしかないと思う。

対話とは…。尊厳をもって話を聞いてもらえる。話したいことが最後まで話せる。議論、説得、アドバイスなどはされない。安心して心を開くことができる。対話によって人は回復し、自分に対しても尊厳を持てるようになる。自分の中の他者が自分自身を受け入れてくれる。励まし、勇気を与えてくれる。だからやりたいことができる。行動することができるようになるのではないかな。

自分以外の他者に認めてもらいたい、ほめてもらいたいという気持ちを持つと他の人のことばかりが気になる。いい人になろうとすると人に同調する。そして自分ではなくなってしまう。

だから親ができることは家族の中で対話をする、続けることだけではないかと感じている（リス）

.....



ワーク前に青山さんから伺ったペテルの家のお話がずっと心に残りました。ペテルの家は北海道浦賀町にある精神障害を抱える人が地域で共に暮らすための拠点です。そこでの取り組みは「不幸なことに焦点を当てるのではなく」、「その苦悩があったから・・・」という発想の転換、価値観の転換をするそうです。不都合なこと、もう立ち直れないのではないかなというようなことが起きると発想の転換はとても出来にくい現実があります。しかし今日は終りまた明日が必ずきますその時間を重ねるうちに、その時見えなかったことが少しずつ自分への課題だったのかも知れないと思えるようになるということでしょうか。

辛く、悲しい想いは決して消えることはないけど、そこから自分をどのような方向に向かわせていくのか「不幸なことに焦点を当てない」という発想は、まさにいつも自分に新たな方向性、その時進むべき道を示してくれる言葉ではないかと感じている。（メリー）

当事者 Voice

■当事者スペースの報告 9月7日(日) 10:00~15:00 (途中休憩あり)

ぴゅあ総合3F 音楽室と3F ロビー 参加者：当事者・経験者など6名 (内、女性2名、男性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2名が参加しました。私も初めの対話にだけは参加することができました。

昼休憩をはさんでの、午前の振り返りにも当事者・経験者の方が参加されました。1時から3時頃まで3階ロビーにて、ホワイトボードを設置するなど整えて、グループトーク中心の当事者スペースも行いました。話しの内容としては、この夏どのように過ごしましたか、何か美味しいものを食べましたか？といったテーマで話しをしました。これからの秋に行きたいところがありますか？や、取り組んできた「オープンダイアログ」についても話しをしました。他にもいくつか話題が出て、話しが続きました。

▶世話人たちの感想(今回1名)

9月とは思えない暑さが続いている中、当事者・経験者の方が何名も参加して下さいました。これだけの猛暑が続きますと、どう体調を維持して元気を出すかということを考えざるを得ないです。誰かと話しをしたり話を聞いたりすること(交流すること)で、少しでも元気が回復すれば良だろうなと感じたところです。

報告 米長



当事者の方へ

あなたはスペースに何を求めていますか・・・？

皆さん誰もが生きづらさをもっていて自分の本来の苦悩、葛藤を言葉にしてスペースに置いていきたいのではないのでしょうか。

そこで当面、桃の会の活動方針として基本的に当事者もオープンダイアログのワークを家族会と共に学びたいと思います。(但し参加は強制ではありませんので自己選択でお願い致します。グループワークは当事者のグループで行います)その目的はスペースをより安心安全の場とするためにオープンダイアログの尊厳を核とした対話を実践します。対等な関係性で話す、聴くを大事にします。

出たいけどどうしても出れない方々がまだまだ多くいらっしゃいます。

オンライン視聴参加も可能ですので、是非参加方法をご検討ください。

幅広く当事者の方が集まる場になればと思います。

自分のことを自分で考えてあげる、そんな大事な時間になればと思います。

(オープンダイアログ終了後15時まで自由に雑談など可能です)



(桃の会代表 篠原)

「つながりを取り戻すこと、揺れ続けること、自分を大切にすること」

ひきこもりからの回復について再考したいと思います。親がどれほど傷つき、子どもも親を傷つけざるをえないほどの窮地に追い詰められている、そういった背景に想いを馳せるほどに、相手の話を聴くことができていなかった。そう気づいてからほんの少し、感じている変化があります。一つは、人とのつながりを保つ努力を続けることが、自分とのつながりを回復するために必要だということ。常に、他者を恐れる自分と、求める自分との葛藤があって、どちらも大切な自分と受け入れること。独りではそれが難しいから、他者の助けが必要なのです。だから対話続けることで、つながりを保つ努力が要るのだと思います。一つの考え方に囚われていてはつながりを保つことは難しい。自分の視点は物事のほんの一面しか見えていないと、自分に少し距離を置いたり、本当にそれでいいのかなと自問自答したり。そうして揺れ続けたり、視点を変えてみることで楽にもなれます。それが成熟と、精神科医の齋藤学先生はおっしゃっていましたが、苦しい時ほど一つの考えに囚われがちです。やはり、他者との安全安心な対話という助けが必要なのだと思います。そして最後に自分を大切にすること。いまの自分に課せられたレッスンは「赦すこと」です。大切な人を傷つけてしまったことを思い出すと体が反応します。まだ自分を赦すということに実感が伴っていない、いまだ言葉と一致していない感じがするのです。言葉にすることを恐れている自分もいる。まだ時間が要るのかも、そう語り掛ける自分がいます。

なぜ回復について再考したいのかと問われれば、「外傷からの回復」が私だけでなく、家族が歩むうえで必要な道標になるのではないかと思うからです。

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）

. * * * * *

「自分に優しくできるように」

ワークの中で、当事者の方が「私が私の言うことを聞けない」「自分という動かない子どもに命令して」と仰っていた言葉が、心に残っている。外に出たいのに出られない。動きたいのに動けない。そんな自分を責めてしまう苦しさ、じわじわと伝わってくる。体は動かず、でも頭では「動け」と命じてくる心は、もう疲れ切っているのかもしれない。それでも必死で、辛くなってしまう。この矛盾だらけの状態の中で、動けない自分に容赦なく命令しているのはだれか。「無理しないで」と言われても、無理をしてしまう自分がある。「がんばればできる」と鼓舞する声もあるが、当事者の辛さはそういう単純なものではない。ひきこもりの状態が「ガソリンの入っていない車」に例えられることもあるように、（M）





桃の会 10 月の活動

■ 10 月はオープンダイアログ・対話の実践を行います（当事者の方々もご一緒に参加下さい）

この夏は連日の猛暑にも関わらずお集まり頂き、対話実践が出来たことを本当に感謝致します。

前回青山さんも対話が文化になったら、というお話をされていましたが、一時的な社会的ブームなどではなく平和のために人類に必要とされていると感じています。全世界で文化として根付いて欲しいと願っています。

当日参加される方々のオンラインに参加される方による状況によりワークのやり方が変わると思います。

どうぞ安心、安全の対話の場にご参加お待ちしております。

皆様との対話を楽しみにしております。



▶ オープンダイアログ対話からの学び 10 月 5 日（日）10:00～13:00 ぴゅあ総合 3F 音楽室

一家族 ￥500 当事者 無料

講師 青山実氏（公認心理師/社会福祉士/介護福祉士指導員） 協力 マリさん

*** オンラインでの視聴ができます次のアドレスからお入りください

<https://meet.google.com/xpf-qksw-cxy>

「問いを立てた本人にしかわからない」

9 月の会ではたくさんの問いがありました。引きこもるのはなぜか。言葉にすることが苦しいのはなぜか。子どもにどう関わったらいいか。なぜ人が怖いのか。先々への不安とどう付き合うのか。罪悪感をどうすればいいか。解決できない人生の苦悩の背景には家族の歴史と文化があります。歴史とは家族が過ごした時間、つまりは記憶です。文化とは、考え方や価値観のことです。

時間は前にしか進みません。誰だっていまを生きることです。精一杯です。家族問題という逆境は、一度立ち止まって、これまでの道を振り返る、つまり自分の人生についてを考えるきっかけなのかもしれません。

ある映画の中で「不登校の子は独りでいると自分を大切にできなくなる」という台詞がありました。

そもそも「自分」とはなにか。自分を大切にするととはどのようなことか。そう問うのは紛れもない「私」です。私の問いは私の歴史と文化を負っている。だからその答えは、私の中にしかなく、言葉を尽くして他者と対話することでしか答えに至らない。このプロセスそのものが、自分を大切にすることだと思うのです。

（青山）

◆ 11 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 11 月 3 日祝（月）11:00～16:00 緑ヶ丘スポーツ公園会館研修室

*** 森川すいめいさんによるオープンダイアログの実践

■ 当事者スペース

*** 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