

山梨県 桃の会

会報 第 134 号

対話が生まれる時

自然に湧き出る苦しいことも楽しいことも
場の雰囲気に合わせて話さねばならないことではない
その時、何を話したいかである

話したいことが自由に話せる
否定も制約もない安心な場所は
重い鎧を脱ぎ捨てて素直な自分になれる時

素直な自分は精神的な寛容をもたらし
思考の広がりや深さを与えてくれる
それは自分一人では作り出せない
その場にいる人と人との関係性の中で作られ
信頼と尊厳が培われる

それらは人間にとって意欲の源であり
生きる力となる

November



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



ピア Voice ..1

◆ オープンダイアログ to ピア **対話からの学び**

桃の会では月例会でのオープンダイアログだけではなく、ピアサポート3箇所に対話を取り入れた実践を行っている。まだまだオープンダイアログとはいえないかもしれないが、対話的に話すことを目指している。その取り組みからどのような変化が生まれていくのかその都度このピアvoice ,でお伝えしていきたい。オープンダイアログ創始者のお一人のヤーコセイックラ氏が言われていたことで、とにかく「実践、実践、実践」という言葉を励みに実践を続けているところだ。桃の会では当初オープンダイアログに違和感を持つ人が多かったように思う。元々医療現場で実践されていたことであり、ひきこもり家族会でしかも家族同士だけで行うことは未知のことで手探り状態である。しかし長期間にわたり様々な支援を試みても変わらない、現実には悶々としている家族の中にオープンダイアログに関心を寄せる方が何人かいて、とにかくやってみなければわからない、「やろう」と背中を押されたことは会話だけに限界を感じていた私にとってとても心強かったことだ。また、講師の青山実氏が斎藤環さんや森川すいめいさんのセミナーの動画を度々送って下さりそれを繰り返し、繰り返し自宅で視聴し、家族会のメンバーとも共有出来ることはとても有難い時間であった。それは今もなお続くことだが実践と共にオープンダイアログへの理解を深められる大事なプロセスとなっている。

ヤーコセイックラ氏が言われる「実践につぐ実践」の重要性、必要性を正に今ようやく、肌で感じつつあるところかもしれない。何かが変化してきていることを感じるのである。それは目に見えぬ変化で、親としてというより一人の人間としての変化なのかもしれない。

変化は感じ取っているもので言葉で表現しにくいのだが、敢えて言葉にするとしたら

個々の価値観が揺らぎ始め、自分の中でざわざわとするものが生まれて自己対話が増えているのではないか・・・。

又、相手の不都合さ不満に意識が向くのではなくその意識が自分自身に向けられてきているように感じるのだ。今まで自分を苦しめ悩ます不都合な問題を何とかしたい、相手を何とか変えよう、私も含め多くの家族は様々に取り組んできたと思うのだが、不都合な問題をどのように受け止め、どうするべきか、相手を変えようとする前に自分はどうかあるべきか・・・という方向に変化し始めているのではないかと感じる。それは家族の中での会話にも必ず変化をもたらしていくだろう。

実践をしていてとても難しいと感じることは、「議論、説得、アドバイス、尋問」を避けなければならないことで、ついアドバイスのような発言をしてしまいやすいことだ。

又「これはこうだ」とはっきり結論を言いたいけど言えないという「不確実性に耐えること」も自分自身に未消化な感情を残してしまう。何故未消化な感情が湧くのか・・・相手が間違っていることを相手に知らしめたいという傲った感情が私の中にあるからだと思う。それはオープンダイアログの核となる尊厳を重んじる事とはかけ離れてしまうこのように自分自身に意識を向け自分から目を逸らさないことや、自分を変化させていくことはとても難しいことなのだが、まず一人の変化・・・自分自身の変化から始まることを対話は教えてくれているように思う。

話す時間が「平等」に与えられ、それをグループみんながしっかり「聴く」そして「対等」な立場で「感じたことを話す」その事がグループの中で自然にできるようになるためには失敗しながらも試行錯誤して実践を続けていきたい対話が日本の文化に溶け込んでそれが当たり前の社会になることを願いながら。(shinohara)

ピア Voice ..2

■ピアサポートに参加し私の中で色々な気づきがありました。

まず、オープンダイアログの基本である“相手の話を最後まで聴ききる”ということ。

自分では理解していると思っていたのですが、とても難しいことでした。相手の話を聞きながらいろいろな思いや考えが浮かび、つい話が終わらないうちに質問を投げかけていたり、アドバイスのような話し方をしてしまったり。このような失敗を重ねて、すこしずつ相手の話を聞けるようになってきたのかなと思います。

先日、息子が困った行動を起こし戸惑ったときに、しっかり面と向かって対応しなければと思いました。話をしたいと持ち掛けると断られ、LINE で今のこちらの状況と困っている旨を伝えました。問題を追及したり、非難したりせず、対話的に対処したいと考えたからです。何回かのやり取りの後、本人が自分の中にある憤りや非難を一気に話し始めました。私は黙ってとにかく彼の話を全部聴こうと決心していました。1 時間以上の話が終わったところで、彼が思いを話してくれてありがとうとお礼を言い、父親とも相談して対応したい旨を伝えました。

近日中に 3 人で将来のビジョンについて話し合いをすることになっています。

今回彼の想いを最後まで聴くことができたことは、オープンダイアログを学び実践しようと努めてきたことでやっとできたことだと思います。

いくつもの失敗をへて思うことは、相手の行動が理解できないとき、どうして、なんでという思いが浮び相手を責める気持ちやイライラした感情がわいて悩むことがあります。

これは周りの状況を自分の価値観で判断しているからなのかもしれません。

私の場合、なぜこんなことをという疑問がうかんだら、また自分の価値観で判断しているなど考えてみることにしています。家族それぞれの考え方、生き方、見方があるということを自分に言い聞かせて、相手の言動が理解できないときには、ひとりの人間として素直に聞いてみる、教えてほしいとお願いすることの大切さを感じています。

今、こんなことを考えて日々の生活を送っています。

- * すべてを理解しようとしなない
- * 家族それぞれとあまり密着しすぎない、心理的空間をとる
- * わからないことがでてきたときには素直に聞いてみる
- * 失敗してもうまくいかなくてもよしとする。うまくいかないことから学ぶことができるから。

(リス)



当事者 Voice



■当事者スペースの報告 10月5日（日）10：00～14：30（途中休憩あり）

ぴゅあ総合3F音楽室 参加者：当事者・経験者など5名（内、女性3名、男性2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・経験者も参加しました。

今回からは、ワークのグループに当事者・経験者グループを設置しました。グループの人数は4人でした。

今回のワークは「トーキング・サークル」という実践形式で行い、参加者が順番に話しをして、他の参加者は黙って聴くことを体験しました。

講義内容（冰山モデル）についての感じたことや思い、また、今ここで自分が大切にしたいことについて1人ずつ話しをして、聴きました。

ワークの時間の最後、フリーで近況などを話す時間を持つこともできました。

お昼をとりながら、本日のオープンダイアログ・対話の振り返りでは、当事者・経験者も感想や思い、意見を話しました。

▶世話人たちの感想（今回1名）

桃の会でオープンダイアログ・対話を始めた頃（1年以上前）に、家族会と当事者スペースで複数回当事者・経験者だけのグループで行なって以来の今回の体験となりました。

今回の「トーキング・サークル」という実践形式は、私自身初めての体験でしたが、とても気楽な感じを持って、オープンダイアログに取り組めたと感じております。

今まで体験した実践形式よりも、聴くということにおいて楽であったと感じました。

参加者の方からは、今回とても話しやすかった等、良かったですとの感想もいただきました。

報告 米長



＊ ＊ 当事者の方へ ＊ ＊

オープンダイアログの場で対話をしよう！

10月から当事者の方々も家族の方と同じ場所で講師青山さんと共にオープンダイアログのワークを学んでおります。

グループに分かれて対話をする時は当事者同士のグループを作ってください。

当事者同士のグループなので話しやすいという感想が聞かれました。

対話は自分も相手も大切に、大事に話す方法です。

まず実践に参加してみましょう！

・・・オンラインでも視聴できます！！・・・

▶・・・オープンダイアログ・対話との出会い・・・◀

「自分の人生を生きる」

「親に付き纏われ、先回りされ続けてきたことがフラッシュバックして苦しくなるんです」ある当事者の方の言葉です。親からの過干渉で多くの選択肢を諦めてきた過去を度々思い出して辛くなってしまう、と度々話していました。親の心配の網の目で窒息した自分と重ねながら聴くところもありましたが、フラッシュバック（圧倒的な無力感に襲われる体験）するほどの彼女の体験は、彼女だけのもの。誰一人として同じ悩みはない。安易な共感失礼、という心の声を大切にしながら、どのような体験だったのだろうかと思像することしかできませんでした。彼女の親に対する怒りと恨みも、かつての自分を重ねるところがありました。そういえば、自分でもコントロールできないほどのものだったなと。齋藤環さんは、このような親に対する感情の吐き出しを「記憶（外傷体験）の供養」と呼んでいます。供養は「救い」を求めているもの、と私は解釈しています。相談の電話をいただいた方の「親のために生きてきた人生ではなく、自分の人生を生きたい」という言葉には、自分の人生を救いたい、という想いがあるように感じました。供養は、聴く側（親）にとっても苦しい作業。自分を犠牲にして尽くしてきたことが相手を苦しめていたと認めることも外傷体験です。親子それぞれが苦しい作業（人生の苦悩）をしているとき、第三者（支援者だったり）はその背景にある（言葉にされていない）想いに関心を向けることしかできない、と最近をよく考えます。

氷山の一角という視点で家族の問題を見たとき、かつてお子さんに辛い想いをさせてしまったと苦しくなった方がいる一方で、全くピンとこない方もいらっしゃると思います。自責に苦しむ方の背景にも関心が向きますが、私の関心をより強く惹きつけるのは「ピンとこない方」です。ピンとこないとは、内面的な話がわからない、自分のこととして理解ができない、という意味です。相手と自分の感情や想いが分からない。何気ない会話や、喜怒哀楽を伝える共感的な会話が苦手。このように、他者の気持ちを察する（人の気持ちを想像する）ことが苦手だからといって安易に発達障害（自閉症スペクトラム）とラベル（一方的に決めつける）ことには強い抵抗を感じています。昨今の発達障害ブームの影響から、親に対しても発達障害のラベル付をする方が増えているようです。言葉の背景に関心を向けることなく、相手を発達障害特性に当てはめてラベル付けをする機械的な思考の治療者や支援者こそが発達障害ではないか、と言いたくなるときに思い出するのは、「私の仕事は人の心に魂を吹き込むことです」と言葉にしていた敬愛する齋藤孝さんです。70を過ぎた精神科医が薬の処方は一切やめて最後の仕事として選んだ、対話で魂を吹き込む仕事。いつしか自分も家族が血のかような場になるためのささやかな手伝いをしたいと思えるようになっていたのは、「自分の人生をどう生きたらいいか」と誠実に悩む皆さんとの対話を通してです。

青山実（公認心理師、社会福祉士、介護福祉指導専門員）

「傷つきを感受できないこと」

子供が引きこもっていても親の方が危機感がないというケースがあります。「信じている、大丈夫」と言いながら、実は見て見ぬふりをしている。余計な干渉で子供を傷つけることと、無関心とどちらの苦しさも当事者の声から聞こえてきます。相手を見ていない、関心を向けていない、いつも一杯一杯で余裕のない親。「余裕のなさ」と「関心のなさ」が子供にどう映るのか。そうになってしまう親が抱える背景に、子供は関心を向けるべきだろうか。それは親子逆転ではないだろうかと思えます。

過干渉＝コントロール、無関心＝放任。どちらも、子どもの存在・感情・声を無視しているという点では共通しており、そのことは人を孤独にします。「見守ること」はその中間で、適度な距離を保ちながら関心を持続させることです。距離感が近すぎて侵入的であったり、遠すぎて関係が希薄になったり。そのようなことが多いように思います。子供の心配より親自身の人生を生きないと、と言われるのは、その距離感を適切に保つために役立つからです。親自身がまず立ち止まり、自分の感情と向き合いながらも、それでもなお、子どもの存在に関心を向け続けていくこと、そのことは子供の安心の基盤になると思っています。（M）



10月の活動報告

■第20回オープンダイアローグ

オープンダイアローグ・対話実践

講師 青山実（公認心理師/社会福祉士/介護福祉指導専門員）お手伝い マリさん

1対1で行うリスニングワークと一人一人が話すトーキングサークルを行いました。

トーキングサークルは皆さんにとって馴染みやすい方法のようでした。話すこと聴くことを分けることも段々馴染んできたように思います。とにかく実践をする事に尽きると感じています。オンラインで視聴下さる方もいて共有できたことはとても嬉しいことでした。

青山さんのお話しと資料の冰山モデルシート（図1参照）からは、個々の特性、育った環境、社会のあり方、家族の価値観、様々な要因が影響し合ってその人の考えや行動が導かれていくことを感じます。

子供への理解を深めることはまず自分自身に焦点当て、自分がどのような影響を受けて育ち、子供にどのような影響を与えてきたのか考える機会にしたいと思います。自分を知ることで本質が見えてくるように感じています。

▶二つのワークで感じたこと

リスニングワークではこの「1ヶ月をどのように過ごしたか」をテーマに話しました。

どのようなことがあったというただ事象を話すだけではなく自分がどのようなことを考えながらどのような想いで過ごしたのか、通り過ぎた道を振り返ることができる時間でした。

トーキングサークルでは5人ぐらいのグループに分かれて、「今日ここに来たいきさつ」について一人一人自由に自分が今思っていることを話しました。同一基準の中で意見を束ね正論を導き出すのではなく「私はこう思う」を話して否定されることのない場が作れたと思います。

その中心には必ず自分や相手を大事にする尊厳が核として存在していなくてはならないと思います。

ある方の振り返りで印象的だったのは、「私たちのこの場で話す内容が変わったね」と言われたことです。今まで困りごと、大変さ、子供の様子を細々話して何とかならないか・・・で終わっていたように思います。相手（子供）だけに向いていた矛先が自分に向けられ自分のことを話すようになったということでしょう。同じ目線、対等になるということはそういう事だと思います。対等だから見えてくるものがあるそれを大事にしたいと思います。

（メリー）

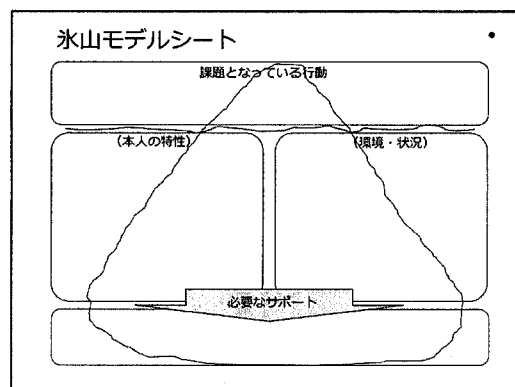


図1

▶10月の桃の会で

講師の青山さん。青山さんは話す。とつとつと。自分のところの中をふり回りふり回りするように。その場にいるすべての人に届くように。参加者の一人一人と自分の内なる声。今のその声を常を感じようとしているみたいだ。

青山さんは「冰山モデルシート」を紹介しながら話してくれた。「課題となっている行動」を「ひきこもり」としたときの仮説。とても示唆に富んでいた。水面上に出ている「課題となっている行動」の下にある（本人の特性）と（環境・状況）の間にもう一つ（トラウマ）があるとする考えかた。そして、青山さんはオープンダイアログとトラウマインフォームドケアを中心に家族をサポートしていきたいと。

ひきこもりの解消。家族それぞれが自分を大事にすること。自分にやさしく。

青山さんは、最後は孤独でいたくない。車椅子になってもいろいろな人が相談に来てくれるように自宅の一部をDIYしているとも。

桃の会の会場に、当事者も家族も、森川すいめいさんの会の時のように、参加した誰もが安心を損なうことなく、ごく自然に集える日々。そんな日々を重ねていく中で、対話に参加したり、ただそこに居たり安心安全な場の中で皆が癒されていく。そして、もしかしたら、第二第三の青山さんが育ち始める。

そんな未来が私のところの中に浮かんできました。（くま）



桃の会 11 月の活動

■ 森川すいめいさんをお迎えしてオープンダイアログ実践をおこないます

今年も終盤を迎える頃になりました。ようやく暑さが落ち着いて短い秋から一気に冬へと向かうのでしょうか。森川すいめいさんのオープンダイアログワークショップは8月に次いで2回目のお時間を頂けることになりました。8月に実践したことを思い出しながらすいめいさんからかもし出される柔らかく穏やかな解放された空気の中で素直な気持ちで対話ができたらと思います。皆様の参加をお待ちしております。

▶ オープンダイアログ・対話実践

11月3日(月曜・祝日) 10時～16時30分 緑ヶ丘スポーツ会館研修室 参加費 無料

(山梨県ひきこもり民間団体補助金で行います)

* オンラインの視聴は桃の会 HP <http://momonokai.org> を開きダイアログ体験会のアドレスよりお入り下さい

『 森川すいめいさんによるオープンダイアログ ワークショップ 』



講師 森川すいめい氏(精神科医、鍼灸師)



当日は長時間になりますので軽食をご用意下さい。いつもと会場が異なりますのでご注意下さい。

「お金、就労、親亡き後への備えの前に」

斎藤環さんは、ひきこもり生活を支える上で考慮しておくべき3つの「限界設定」を提案しています。「お金」「寿命」「暴力」です。暴力については斎藤さんのマニュアルをご参照ください。「お金」はまず、無気力化を予防・回復するために月々のお小遣いを渡すこと。お金に絡む親の「寿命」、つまりは親亡き後のライフプランと相続についてを考慮した上でが望ましいです。ここで大事なことは健康寿命です。高齢になるほど複数の疾病と付き合うようになり、その先には介護サービスの利用者となる将来があります。つまり介護についての勉強も必要ということです。お子さんに福祉的就労で経済的自立を望む方もいらっしゃると思いますが、福祉的就労の目的はケアであり、現状で経済的自立は難しいです。経済的自立を支える社会資源には障害年金と生活保護があります。どちらも診断書が求められるため、通院が必要となります。そのため、家族だけで受診の可能な医師を探さなければなりません。東京では相談が多過ぎて、どのクリニックも初診まで数ヶ月待ちだそうです。このような厳しすぎる現実を前に、八方塞がりの中で孤立を深めているのは当事者だけではありません。本当に求められているのは、家族それぞれが自分の世界で1人っきりで生き延びている、その苦労と努力への敬意ではないかと思うのです。敬意が対等性を産み、その上に対話が育つと私は考えています。対話あってこそその社会資源です。対話がなければ本人と資源を繋ぐこと、家族がお金や老いに向き合うこともままならないように思います。(青山)

◆ 12 月の予定



■ オープンダイアログ 12月7日(日) 10:00～

ぴゅあ総合

■ 当事者スペースは家族の方と共通の場を当事者スペースとして対話を学んでいます

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