

山梨県 桃の会

会報 第135号

人との関係性は・・

自分が相手に必要以上に合わせることではない

相手が自分に必要以上に合わせてくれることでもない

単に義務的に関わることではなく

過度な期待を持つことでもない

身体的、精神的暴力は勿論、許されず

ただ我慢する事でもない

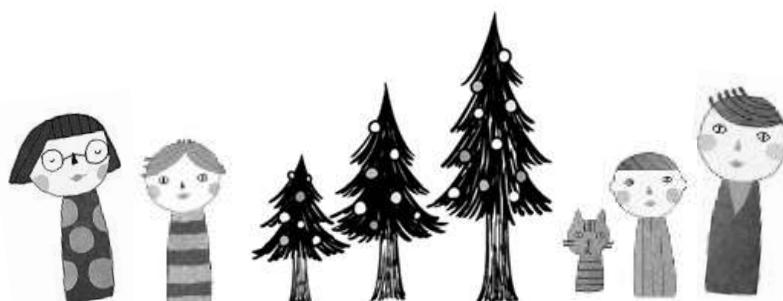
先回りして必要以上に踏み込むことではなく

無関心なことでもない

そこにはいつも大切に守るべきものがある

信頼と尊重の礎となる

揺るぎない存在価値の肯定である



December

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



ポリフォニー・・・対話への旅



* * 言葉で語り尽くせないこと

すいめいさんのワークで無言のワーク、ロールプレイを行った。言葉を使わないということは何をどのように表現したら良いのかお手上げだった。言葉を持たない方、耳の聞こえない方の表情豊かに身振り手振りで話される様子が頷ける気がする。いかに言葉に依存し反応する事が多かったのかを実感する。確かに言葉に助けられ、勇気づけられることもあれば、傷付きダメージを与えるという強い影響力が言葉にはあることは確かである。ただ言葉は誇張したり、自分の意思と反したり、頭で考え操作できる道具にもなる。自分の感情を大事にしようと思う時、言葉で語り尽くせない想いに悶々とし、歯がゆい想いをする事は往々にしてあるように感じている。

そういう時、言葉の表現だけではなく身体から発せられる情報はとても大事に思える。

森川すいめいさんや青山さん（桃の会 講師）のお話しされる様子からいつも感じることは、頭で考えた「このように話さなければ」「上手くまとめる」という言葉ではなく「体全体からその時の感情、想いが流出している」という身体的なイメージを感じている。すいめいさんは動きながら身体全体で身振り手振りでしながらお話しされる。いつもその人自身がそこにいるということを感じさせる。だから私も心から反応している自分を感じている。事前に用意されたものをきっちりこなす、「こうである」と「答えを出す」という従来の・・（何々）講演会ではない。予定を立てないお二人の場をいつも共有出来ることで「こうでなければならない」という従来の価値観が自分の中から徐々に解放されていくように思える。

相手の表情や動き、動作、その場の雰囲気だけでその人の伝えたい想いを想像する事は中々難しいがその人が今まで生きてきた背景に様々な積み重ねがあり今ここにその人の存在があることを想像する時、言葉にならない事ほどその人にとっては本質的で一番伝えたい、理解して欲しいことではないだろうか。

「対話の無いところに沈黙はない、対話のあるところには沈黙がある」

「心は私たちの身体にあるのではなく人との関係性の中に心がある」

オープンダイアローグ創始者の一人のヤーコセイックラさんがある講演で話されていることが印象に残る。対話する時の沈黙の中で想像を深め、自分の声をじっと聴き取るということ、それは自分だけではなく相手にも考える時間を与えることになるということだ。言葉で語り尽くせない想いが沸き上がってくる、言葉にならない、ただ涙が訳もなく溢れる感情を大事にしたい。その時、「私」「あなた」という本当の自分がそこにいる、その感情を敢えて言葉にする必要はない、その感情をみんなで共有する時みんなの心が動く、その事がとても大事なことだとヤーコさんは言われる。

「自分」というものは人との関係性、対話の中で引き出されていくもので、決して一人では自分の声は聴けないのだ。そして自分が何者であるのかを知らなければどのように歩みを進めて行けばいいのだろう。バフチンが言うように「対話することは生きること」だと納得する。 （Shinohara）

＊ タイトル変更について

タイトルをピア Voice からポリ（複数の）フォニー（声）ポリフォニーとしました。

立場を越えて皆さんの投稿をお待ちしております。

►・・・・・オープンダイアローグ・対話との出会い・・・・・◀

「お母さんやーめた」

タイトルは子どもの不登校に悩み抜き、子どもを殺して自分も死のうと思うほどに追い詰められたと話していた方の言葉です。学校の先生やスクールカウンセラー、夫も話を聞いてくれない。孤立無援で「子どもと地べたをのたうち回る日々」にふと、「お母さんやーめた」という心の声が聴こえたというのです。この言葉を聴いてから、少しづつお互いが楽になっていくのを感じることが増えてきたと、内的会話の間（沈黙）が自然と生まれつつ、言葉少なく話していました。世間話の中でたまたま、僕が不登校・ひきこもりの家族会に参加していることを話したら、思い掛けずにその方の人生物語の一篇に触れる時間となりました。「お母さんやーめた」に至るまでのプロセスは、親としての生き方を転換せざるを得ないほどの体験だったと思います。その方との会話から不登校に関心が向き、関連書籍を読み漁っています。「再登校を目指す」「不登校は親が治す」といった問題解決指向、発達障害やHSPといった個人要因に不登校の原因を求める支援指向の書籍が多い中、僅かに生き方（在り方）を問う本もあります。すべてに目を通したわけではありませんが、そもそも不登校は問題か、あるいは発達障害と単純にラベル付けすることを疑う、斎藤環さんのような視点を持つ人はマイノリティ（少数）のようです。「お母さんをやめた」は役割を降りる、つまりは今までの生き方を続けていては大切な人を追い詰めるだけ、だから生き方を変えねばという内なる声だと思います。大切な子どもを追い詰めたのは誰か。それはお互いだっただろうと想像しています。お互いの不安と焦燥感が相互に影響し合いながら、反復と強化を続け、次第に身動きが取れなくなっていく。もはやどちらが先かもわからないほどに、互いが否定的な思考の縄で自縛自縛を続ける。身動きの取れない体は、「起立性調節障害」や「強迫症状」でSOSを発し始めます。このように不登校体験の本質を身体化と仮説を立てているのは『学校にいけない「からだ』』（諸富）というタイトルの本だけでした（諸富さんも不登校は生き方・在り方の問題と考えています）親の場合の身体化は「うつ病」が多い傾向があるように思います。うつ病は心ではなく身体の変容です。

少し回り道をしました。ここまで書いて聴こえてくるのは、「本当に聴くことができていたか」という心の声。このような解釈は対話場面では押し付けになり得るような気がします。大切なことは、僕との会話で生まれた自らの言葉を、その方自身がどう受け止めているかに関心を向けること。つまり、発話者が（もしかしたら思いも寄らないかもしれない）自分の言葉をどのように受け止めるか、そのことに関心を向け、自分の解釈は心に留める。発話者自身が最も重要な聴き手でもある、そのことを邪魔しないように。聴く、というのは決して簡単なことではないことを再認識しています。　青山実（公認心理師、社会福祉士、介護福祉指導専門員）

「対話の難しさ」

二度目の森川さんの来訪を通して、輪になって家族や支援者、当事者が、困り事を語り合う仕組みを目の当たりにし、とても有効だと感じました。話したい気持ちが湧いてくるというのはこう言う事なのかと感じました。対話的であれば、困っている人が安心して話せるし、目の前で自分のこと語られる事で、意見が浮かんだりもっと話したくなるかもしれない。自分のいないところで話が進められないことは対等で安心につながることだなと思いました。

その意味で、支援の場では対話的であることはとても重要だと思います。それでも、普段ワークを重ねる中で思うことは、やはり家族の間には長年の我慢やコミュニケーションの断絶が積み重なっていて、理想の対話を追い求めて、現実には難しさがあるということです。特に不満やつらさを正直に伝える場面は、相手に受け止める余裕がなく衝突を深めることもあります。感情の揺れの中では対話的でいられないこともあるし、誰にとっても簡単なことではないなと感じています。形だけの対話を追い求めるのではなく、本当に大事なのはもっとシンプルなことなのだと感じる事があります。頭での理解と現実のギャップそのものに向き合うことも家族会での大切な学びなのかなと感じています。（マリ）



11月の活動報告

■ 森川すいめいさんのオープンダイアローグのワークショップ

講師 森川すいめい氏（精神科医、鍼灸師 O.D国際トレーナー）

協力 青山実さん（オンライン視聴の対応など）

「平和」という「開かれた状態」を維持していくためには何が大切で何が必要なのかという人間に与えられた根源的問いかけから始まったように思います。リスニングワーク（ベンチ式）、トーキングサークル、リフレフティングの見学、役割を決めて無言のロールプレイ（無言のワーク）を行いました。

今回はオープンダイアローグのオープン「開かれた場」とはどのような場なのか、何故「開かれた場」が必要なのか、一人の人間が生きていくために対話が源となるのは何故なのか、そのような学びが詰め込まれていたように思います。対話主義者のバフチン（1895～1975）の対話理論、ポリフォニー（参照1）カーニバル理論（参照2）などから、対話の必要性を学び続けると感じると同時に、すいめいさんがご自分の知識をみんなと共有されようとされる熱意を強く感じる「開かれた時間」でした。

*参考1・・・ポリフォニーについて

ミハイル・バフチン（1895～1975 ロシアの思想家）が対話理論の中で用いた複数の声の共存、対等で自律性を目指す、対等な立場での対話、まとめない、溶け合わない展開を表す。「みんな違ってみんないい」という相対主義にとどまらず自立しありに異論を宿した者同士がちがいを前提に連帯し対等な関係の中で能動的に対話を交わす行為、それがお互いの中に豊かな変化をもたらす。

*参考2・・・カーニバル理論について

ルネッサンスの民衆文化カーニバルというお祭りから・・社会の既存の秩序、枠組みが揺らぎ上下逆転、自由な発想や対話が生まれ多様な価値観の並存、ポリフォニーやダイアローグの思想と深く結び付いている



►すいめいさんのワークから

すいめいさんのワークショップ2回目、ほぼ一日をかけた長時間ワーク。午後からの質問タイムで常々心にひっかかっていることをきいてみた。参加者からの質問に対してすいめいさんともう一人の参加者の方とのリフレクティングを通してフィードバックがなされた。

他者性という言葉が記憶に残っている。他者性とは？

自分のことは自分では見えない。自分だけではわからないことを知るため他者が必要。

というようなお話を聞き…だから対話が必要なのかなと思った。

発話と応答というお話も心に残った。発話はひとかたまり。応答するための知恵は学び続ける。

応答できる人になるためには3年は学習が必要となるとのこと。私たちはまだまだ実践をしつつ学び続けることが必要なのだと、たぶん残りの人生をかけて学び続けることが必要なのだろうなと思う。

いまだに良くわからない事ばかり、もやもやしているこの状態もこれからにつながるのかを感じている。

（リス）

・・・・「言葉を置く」　二度目のすいめいさんで感じたこと

今回、私にとって二回目の生すいめいさん。「言葉を置く」という表現や、その内容、置くタイミングに私は惹きつけられた。

そこにいるだれもが安心して聴いたりこころのなかに浮かんだものを言葉にして外に出したりできる場。

そのような安心安全な場をつくったりキープしたりするのに、この「言葉を置く」ということが、とても大きな役割を果たしているように感じられた。

どんな言葉を選んで置くのか。どういったタイミングで置くか。

置き方ということで感じたこと。例えば質問が出たとき。それについて伝えたいと浮かんできた言葉を、すぐに、直接的には置いていかなかった。

いくつかの質問やその場で出てきたこと、こころの中に浮かんできたことなどを、ちょっと時間をかけてキープしておき、よいタイミングでいくつかの言葉として置いていく。その絶妙さ。

質問をした人や、その場で何かを感じていた人たちは、置かれたいいくつかの言葉の中から自分に響いてくるものを、みずから選びとって感じていく。

オープンダイアローグ、簡単ではないなあ。でもとてもステキだな。出会えてよかったな。

すいめいさん、ありがと。　　(くま)



2人のグループや4人のグループでワークとロールプレイを行いました。ロールプレイは、過去に1回職場で経験したことがありますが、今回は無言でのプレイで戸惑いました言葉のない状態でも僅かな態度や表情で心境を読み取れることがある、無言でも伝わることを再認識しました。加えて無言も自他との対話表現であることがわかりました。

実践を繰り返す中で理論を学び、継続していくことが大事で、話すことと聞くことを分けて丁寧に相手の話を聴き、応答する事からお互いの関係性に変化がもたらせるのでしょうか。

自己の殻や常識から解放されていき穏やかな気持ちになって家族内会話が成立していければと思っています。　　(わたなべ)



< 家族会という名称について >

KHJ 家族会連合会は当初「親の会」でしたが、「家族会」と改められました。

それは親だけでなく本人、きょうだい、祖父母など家族全体で共に考えていくという想いに至ったからだと思います。KHJ 家族会は親だけの集まりではなく、本人を含め家族の立場でどなたでも参加できる会です。ヒエラルキーのない一人の人間と人間として「開かれた場」を作っていくたいという想いが「家族会」という言葉に込められています



桃の会 12月の活動

■立場を越えて「開かれた場」オープンダイアローグを行います

今年最後の会となりました。毎月早朝からお集り頂いた皆さん、オンラインで参加下さっている方々、講師の青山さん、まりさん、そして身延山、清水房からお菓子を送り続けて下さっている僧侶の内野さん皆さんのお陰で一年を終えようとしております。心より感謝申し上げます。ひきこもるという一つの社会現象は多くの気付きを私たちに投げ掛けてくれていると思いますが、それを誰がどのようにキャッチしどのように考えていくかがとても重要であると感じています。まず家族が安心安全の場になること人間が生きるために根源的な意味をもつ対話をまず家族の中からと考えます。今回も対話を重ねていきましょう

►オープンダイアローグ・対話

12月7日(日) 10:00~13:00 ぴゅあ総合2F研修室1 参加費一家族￥500 当事者無料

講師 青山実氏（公認心理師/社会福祉士/介護福祉指導員）協力 まりさん

本年度行ったすいめいさんのワークショップや高畠さんとの対話を振りながら

リスニングワーク、トーキングサークル、リフレティングワークなど組み合わせて行います。

* * オンラインでの視聴は <http://meet.google.com/hwh-iyhg-sht> よりお入りください。

「問題とみなされた人」

オープンダイアローグは家族療法から発展しました。家族療法には「問題とみなされた人」（Identified Patient）という考えがあります。再登校できなかつたらという母の不安と焦燥感が子どもの不安と焦燥感を強化し、互いの不安が増強される。強まった不安と焦燥感は、「わかってほしい」という怒りと共に父親への攻撃となる。実は、この攻撃は従前からの夫婦間葛藤を隠蔽し、壊れかけの夫婦関係をかろうじて繋ぎ止める働きもある。このように、家族の中で「問題とみなされた人」は本当の問題（夫婦間葛藤）の肩代わりになっていることがある、というのが家族療法的な考え方です。家族療法家はこのような話を家族のいないところで話します。ちょうど、スクールカウンセラーや学校、家族が「解決」のためにその人のいないところで「問題」についてを話すように。たとえどれほど深い分析だろうが、「問題」とみなされ、さらに本人のいないところで話されていると感じたら、その人は決して本当のことを話さないだろうと思います。問題が仕組みを創り、その仕組みが孤立を産む。いま起きていることをこのような観点でみると、対話が求められる背景に近づけるような気がします。（青山）

◆令和8年1月の予定 1月4日(日)10:00~ ぴゅあ総合 3F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