

山梨県 桃の会

会報 第136号

自己との出会い

対話は「自己→対象」の関係の中で自分を知ることなる。

まず一番身近な自己という他者との出会い

自分の言葉で自分に気付く自己との対話

自己対話から他者との対話循環を生み

他者は自己を写し出す鏡となり、

自己を知ることで他者が見えてくる

ただそれはほんの一部の自己であり他者の存在

「ちがう」「見えない」「わからない」存在

だから対話をする時には価値観の揺らぎを生じ

自分の中の価値を手放し新たな価値へ向かう

そして終りなく問い合わせ続ける

自分とは、何者であるかと・・



January

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





12月の活動報告

■オープンダイアローグ・対話実践を行いました

講師 青山実氏（公認心理師/社会福祉士/介護福祉指導専門員）協力 マリさん

今回も早朝から沢山の方にお集まり頂きました。

ワークはリスニングワークと Well being （参照 1）におけるエコロジカルモデルを活用し本人、家族、行政、支援者の 3 つに分かれてそれぞれの立場になってロールプレイをしました。

ワーク前の青山さんのお話は「聴く」ということでした。まず他者としての自分の声を聴くことから始まり自分の聴き方、あり方、自身の声をどう聴いているか、家族の話を本当に聴くことができていたのかを改めて考えさせられました。

トム・アンデルセンの本の表紙の絵図（参照 2）に示されているように「聴く」ことはまず、自分が自分の話をすることを聴き、聴いた自分は、自分がどういう会話をしているか、自分の言葉で自分に気付いていく自分の声を聴くことにより相手の声もしっかり聴けるようになるということだと思いました。

リスニングワークでは 2 人グループでテーマ「自分の強み」について話しました。自分の弱点はすぐに浮かびますが「強み」となると、はて…?と考えてしまいます。自分の強みに目を向けることは自身の持つ強みを引き出すことになりポジティブな思考となります。そして相手に対しても相手のポジティブな強みに目を向けることになり、相手の強みを知ることになるという思考の視点を変えるための興味ある取り組みでした。日常の関係性の中で取り入れていきたいと思うことでした。 （メリー）



▶2つのワークを体験して感じたこと

* * リスニングワーク

“自分が発した言葉を最初に聴くのは自分自身” 言おうとしていることが今思い浮かんだ言葉で伝わるのか？自分の中で自分の声（言葉）を聞きながら考える、考えながら話す…

このことに集中してみた。言葉を選び、思いついた言葉を心の中で感じながら発話する。

自分の言いたいことを言葉にして発することは容易ではないなと実感した。自分の強みについて話すというテーマは相手を知る上でとても良いテーマだと思う。その場にいた皆さんがどのようなお話をされたのかとても興味があり聞いてみたいと思った。また家族の対話のときにいつかこのテーマについて話ができるたらと思った。

* * 問い直しのエコロジカルワーク

‘本人’の周りに‘家族’その周りに‘支援者・専門家’が取り囲むように座る。私は本人を選んでロールプレイを体験した。周りの支援者や家族の言葉を聞いて感じたことは、本人の気持ちや不安、怒りなどは本当にわかっていないなということ。想像したり、息子の言葉から推測したりしてみても、出てきた言葉はなにか違うという感じがする。 （リス）

・・・ * * 世話人からの報告 * * ・・・



12月7日（日）10：00～15：30（途中休憩あり）ピュア総合2F研修室

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「オープンダイアローグ・対話」に当事者・経験者も参加しました。

講義やベンチ・L字式になっての2人での対話ワーク・全員でのエコロジカルワーク(問い合わせのワーク)に参加しました。

お昼を取った後には、フリーの話しの場が開かれました。当事者・経験者に向けての桃の会会報の発信呼びかけの方法について意見が出され話し合いました。

また、当事者スペースや県内の他の居場所についての話もしもしました。

居場所の数も不足している実態や、青山さんから東京などの居場所についての話しも伺いました。

▶ 世話人たちの感想（今回1名）

対話をを行うときに、相手方が話しをしてくれる内容について、「相手方の人の人生の宝物として聴きましょう」と、先月講師として桃の会に来てくれた森川すいめいさんが言っておられますと講師青山さんが話してくれました。そのことが心に残りました。今まで体験したことのないワークに参加できました。

様々なワークがあることに毎回驚かされております。

報告 米長



.....

*(参照1)well being ・・・ WHOによるウェルビーイング（Well-being）の定義は、「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます」

*(参照2) トム・アンデルセン 会話哲学の軌跡 金剛出版

言葉は相手の心に触れたり
言いたいことを探る手
自分の声と相手の声で鳴らす音
その音（声）が内的対話へと
導かれるのか・・
(青山実氏の「隻手の声」から)



ポリフォニー・・・対話への旅



「問題を超えて」

不登校・ひきこもりの解決や回復、治療という考えに違和感を感じています。誰が「ひきこもり」を問題とみなすのか。支援の立場にある人や家族、不登校やひきこもり経験がある方と話す中で生まれたこの問いを心に、先月のワークで得た気づきや発見を書きます。支援者の立場。「専門性」という「パワー」が、家族が本当に言いたいことを内に閉じ込める力となっているように感じました。改めて、アンデルセンも書いているように、支援者と家族は対等にはなれません。立場にかかわらず、私たちは固有の人生を生きています。家族は支援者が体験していない人生を生きているからこそ、会話に広がりと深まりが生まれます。支援「する」「される」の関係を超えて、互いの体験を共有し合う対話しかない。そう思うのは、「解決という幻想」を抱かざるを得ない私たちの目を醒させてくれるのは対話しかないから。家族と本人の立場で発話したときに感じた自分の「怒り」。甘やかしているという心ない言葉や発達障害という決めつけ、まるで存在を無視されているかのような他者の言葉に対し、「違う」と拒む怒りと「わかってもらえない」という虚無感を感じました。障害年金や生活保護の受給。自分のいないところで自分の人生についてを話す支援者や家族が周りにいると、本当に独りっきりの世界を生きているんだ、という孤立感を憶えました。今まで第三者（支援者）として話していたことが家族と本人にとって決して良い影響になってはいなかったと学びました。誰が不登校・ひきこもりを問題とみなすのか。全ての人の中にいる他者かもしれません。いつの間にか自分の中に根付いている「かくあるべし」という規範や常識。正体の見えないこの「世間様」という神様が、家族の問題を「恥じ」と断罪する。この世間様は、人と人の間に存在する、つまりはそれぞれの心のうちに存在するものだと思います世間様に従う人生ではなく、自分の人生を生きる。不登校・ひきこもりはそのきっかけに過ぎないのかもしれませんと最近は考えています。どう生きたらいいか。家族それぞれがこの問い合わせに向き合い誠実に対話を重ねる。その先に、いまとは違った家族の在り方が見えてくるのかもしれませんと想っています。ただ、家族だけでは問い合わせへの答えに近づくことは難しいかもしれません。もっと違った経験と言葉を持つ他者が、自分を語るために言葉を授けてくれることもあります。「自分」の人生というとき、この「自分」は他者の瞳にしか映りません。そのため、親・支援者の立場にある人がすべきことは、他者として留まり続けることだと思います。そう言葉にできても、実際には相手の中に入つて操ろうと、アドバイスをしたがる自分がいる。その自分に「留まって」と語り掛ける自分の中の他者との出会いもまた、眼の前の他者との対話を通して。もちろん失敗もあります。それでも、失敗を赦してくれる他者の優しさに気づくことができたのは、あなたが居続けてくれるからです。 青山実（公認心理師、社会福祉士、介護福祉指導専門員）

「家にいる時間が多いだけ」

人と関わるようになったきっかけが何だったのかを振り返っています。ひきこもりが長期化して自分でもどうしていいかわからず、焦燥感や、世界から切り離され自分だけが取り残されたような感覚に苛まれていました。それでも病院には行きたくないし、認知行動療法に行っても続かない。病院でも本当のことは言えませんでした。短い診察で薬は出るけれど、副作用で寝てしまう。効いたって言わなければいけないと、まだ二十歳くらいのころはそんなふうに思っていました。相談先でも安心できず、話してもわかってくれない気がして、自分のことを説明しては家に帰ると行く前よりも消耗しているという経験も何度もありました。母がつながってくれた相談先ではじめて、「この人なら聞いてくれるかも」と思え、そこで話を聞いてもらえたと感じられたことは運が良かったのかもしれません。はじめは自分がひきこもりだと認めることにも抵抗がありましたが、それでも人とつながる手段はそれしかなく、教えてもらった当事者の集まる「居場所」に行ってみたら、そこには私と変わりない人達が集まっていて、「この人たちがひきこもり？生きづらさを抱えている人なの？」と不思議な気持ちになりました。繊細で人一倍神経を使って

人に接して帰つたらぐつたりしていると話す人もいた。「ひきこもりって、ニュースで言っていたイメージと違う。誰とも変わらない普通の人たちだ。」最近とある場所で、昔のひきこもりに関する偏向的な報道や、犯罪者予備軍のような悪いイメージが植え付けられたことについて話している流れで、親御さんから「ひきこもりって、家にいる時間が多い人っていうだけのことよね」と言われているのを聞きました。ひきこもりは、社会から排除される存在でその表現にはある意味納得できる部分もあり、改めて「ひきこもりを問題としているのは誰か」という問い合わせ振り返りました。ご家族とお話ししていく、当事者の話を聞く機会って案外少ないかもしれませんと感じ、今回は少し自分の体験について共有してみました。（マリ）

・・他者は常に自分の想像を超えた存在・・・

オープンダイアローグとの出会いは私の人生において2回目の大きな価値の転換を感じている。

一回目は自閉症の子供を育てる経緯の中での転機、「当たり前」「一般常識」という概念は見事に崩されていった。オープンダイアローグでは、対話をする事で「わからない」「わかつていなかつた」自分を知ることになる。

相手や自分が「わかつている」ことは、ほんの一部に過ぎずそこからは説得やアドバイスが生じ、まとめる、結論を出す方向に進んでいく。対話は継続しない。「わかつている」はこちらの一方的思い込みに過ぎない、相手には想像に及ばない今までがあり今がある。そして自分のこととなるとなおさら見えにくいのだ。

「わかつていない」自分を認めることは様々な場面で大きく価値を転換せざるを得ない。

森川すいめいさんが投稿されている「対話とは何か」というメッセージの中で「わからない」という立場について述べられている。

「わかる」は時を止める。しかし時は止まることはない。実際に自分の気持ちはこれまで、今、そしてこれからも様々な影響を受けて変化し続ける、他者もまたそうなのだ。

「わからない」だから「わからうとする」ことが対話を継続すること 更に 相手を「こうである」と解釈しそれを「答え」とする時、相手を脅威と見なすことで防護力を高めたり、先に攻撃するということもあるかもしれない。

相手にとってもこちらが脅威になり事態は悪化するだろう 対話では「わからない」という感覚を持ち続けることであり、対話を継続するための出発点となる、という考え方である。

すいめいさんのワークでも感じることがだが、参加者に知識を提供する側であっても一方的に教え込む「わかった存在」ではなく、「わからない存在」として共に知識を共有しようとする姿勢、自分も学ぼうとする姿勢をとても大事にされていると感じる。ご自分のフェイスブックに「ぼくは知識を運ぶ」と表現されていることからもうかがえる。私自身、今まで不確実な状態は納得がいかず「こうである」と結論を出さずにはいられなかった。納得のいかない気持ちを引きずるからである。そこには「私にはわかつている」が「あなたにはわかつていない」という思い込みがある。相手が自分の想像を超える存在だという発想はまったくなかった。実は自分のことも相手のことも見えていないことを認識していなかつた自分を今になって感じている。

「他者は常に自分の想像を超える存在」という考え方方は自分も他者も絶えず変化し続ける存在で予測出来ぬ可能性を秘めていると捉えると「こうである」と結論を出すことは自分にとっても他者にとっても予測出来ぬ可能性を「終り」にしてしまう。「わからない・想像を超える存在」という捉え方はその人が今まで生きてきた人生やこれからの可能性を信じ一人の人間としての存在価値を守るということになるだろう。オープンダイアローグの揺るぎない核となる「尊厳」の意味するものを考える時、本質を見失わない自分、その自分が自分に問い合わせ続ける存在でありたいと思うのである。

(Shinohara)



桃の会 1月の活動

■開かれた場 オープンダイアローグ・対話実践を行います

* * 家族、本人、支援者、立場を超えて共に学ぶ開かれた場を目指します * *

明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願ひ致します。

東北、北海道ではすでに積雪が多く、地震などの自然災害も懸念される新年の始まりです。

1月の活動は新年早々でまだお正月気分が抜けきらない頃となります。今年度の始まりを気持ちも新たに皆さんと対話の場を作つて行けたらと思います。当日集まつた人数やテーマによりワークを選びながら行います。オンライン視聴の方も沢山のご参加をお待ちしております。

HAPPY NEW YEAR 2026



▶オープンダイアローグ・対話

1月 4日(日) 10:00~13:00 ぴゅあ総合 3F 音楽室 参加費一家族￥500 本人無料

講師 青山実氏（公認心理師/社会福祉士/介護福祉指導専門員）

青山さんの対話に向けてのお話で理解を深めながらいくつかのワークを行います。

* * オンライン視聴の方はこちらからお入り下さい → <https://meet.google.com/umd-hbcp-ezp>

お詫び → 12月の山日新聞イベント情報に掲載された内容を変更しております。

「隻手（せきしゅ）の声」

相手の言いたいことを聞くことができているのだろうか。その前に、自分の言いたいことは言葉にできているだろうか。自分の言いたいことを言葉にできなくて、どうして相手の言いたいことがわかるだろうか。満員電車の中でふと、「聴けていたか」と問う声が聴こえ、「隻手の声」を思い出しました。禅僧の白隱が問うた難問です。「隻手（片手）で鳴る音（声）はどのような音か」と世に問うた彼が求めていたことは、いまの言葉でいう「平和」ではなかつたかと想像しています。大切な人とすれ違い、争い、避ける。家族の中は外傷が繰り返される場です。そのような場にこそ隻手の声が必要ではないでしょうか。アンデルセンは、言葉は手のようなものと言います。相手の心に触れたり、自分の言いたいことを探る手。自分の心の声（手）と、相手の声（手）で鳴らす音、つまりは内的会話が隻手の声ではないか、ふとそう思いました。手を使えないほど外傷の痛みが強い方もいます。話さない（痛む心に触れない）まま側にいる、それだけで十分に対話的なときもあるという体験が先日ありました。また皆さんと体験を共有できればと思います。（青山）

◆2月の活動 オープンダイアローグ・対話 2月 1日(日) 10 時～

* 当事者（本人）の方も当面オープンダイアローグを共に学びます。

グループ分けなどには配慮しながら行います。初めて参加される方は受付でお声掛け下さい。



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