

山梨県 桃の会

会報 第 137 号

本気になるとき

人は理屈、常識、固定観念の中に埋もれ疑問を感じなくなると

その中にあることさえ自覚できなくなるのかもしれない

そこにあるのは「こうである」という結論

問題はいつも外にあるという考え方、

あなたに問題がある・・・

間違った生き方である・・・

いつまで続くのか・・・

普通という常識の枠組みから外れること

それを問題と捉え、正したいと願う

もう何年も何年も自分を肯定できない

苦しみの中にいる彼らに届くもの

自分が最も大事に抱え込んでいる

世間体、自己保身をなり振りかまわず投げ出す

その勇気と覚悟、それしか彼らには届かない

Febraury



2月の花 ... 水仙 ... 花言葉は 尊敬・自己愛

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





1月の活動報告

■オープンダイアログ・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

令和8年、お正月早々の早朝に皆さんにお集まり頂きましたこと感謝致します。

今回のワークは新たに「ビー玉ワーク」と「境界のワーク」の二つを行いました。

「ビー玉ワーク」では大きめのビー玉を、「境界ワーク」ではフワフワのボールを持って対話しました。
何故、ビー玉とフワフワボールなのか分からぬままの始まりでした。

「聴く」とはということか、「本当に言葉を聴けていただろうか・・・」という青山さんの投げかけから始まりました。ただ耳から入る言葉だけの理解には限界があり全てを他者に理解してもらうことはできないけれど他者と決して同一化できない苦しい気持ちを一緒に眺めることはできる・・・「わかる、わかる」とその気持ちをわかった気持ちなるのではなく、その人と全く同じ気持ちにはなれないことを十分に理解しながら「苦しい気持ちを一緒に眺める」ことである、それは言葉を超えて相手の感情をじっと見つめることで、「あなた」と「私」という別々の存在の境界を持ちつつその苦しみを眺める、決して溶けあわないから自分の感情の動きも感じ、相手の本当の苦しみを感じられるようになるのかもしれませんが。手に握っているビー玉は自分、その自分を感じるから境界が生まれる、その境界が白いフワフワボールです。自分という存在はたとえ親子であれ夫婦であれ決して溶け込んで存在が一体化するものではない、ビー玉と白いボールの意味が繋がったように思います。

親しい関係ほど「愛情」という名のもと、境界が持ち辛く支配、迎合、虐待、強い依存に陥りやすいのではないかと・・・自分への戒めを込めてビー玉とフワフワボールをいつもイメージしておきたいと思いました。境界は切り捨て、排除ではなく相手を守ることであり、自分を守ることです。とても柔らかく優しい「尊厳」という白いボールを見失わないようにと思うのです。（メリー）

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・



前会報に掲載された青山さんの文章の「隻手（せきしゅ）の声」について

江戸中期の禅僧、白隠禅師が公案したもの。

両手を打ち合わせると音が出るが片手ではどのような音が出るか？を問うたもので

全身全霊で音を受け止め「音のない音」を聴くことを目指す。

良い、悪いという二元的な思考や、常識を超えて音なき音、声なき声を聴くことを意味する。

言葉、常識、倫理、固定観念から解放されて真の自己と対峙する分別を超えた体現を求めるものです。

▶ 1月のワークを体験して感じたこと

＊＊ビー玉ワーク

相手の中に入ろうとすると衝突が起きる・・・相手との適度な距離を置くことが必要なのだろうか。不用意な質問を投げかけていないだろうか。相手を不愉快な気持ちにさせていないだろうか。と考えてみる。ともすると心に浮かんだ質問を気軽にしてしまうことがある。それが相手にとってどのような感情を引き起こしてしまうのかを考えること。相手のことに関心を向けてあなたのことをもっと知りたいので教えてほしいという気持ちを持って話を聴くことが大切だと感じる。

相手の話を聴くことはむずかしい。言葉にできない身体が表現しているメッセージを聴くことはもっと難しいことだが相手のことを理解するにはとても大切なことだと思った。

＊＊境界のワーク

敵対する国と国、人と人が傷つけ合わずに対話するにはどうしたら良いのだろうか。その問いに対して思い浮かんだことは気が合わない家族とのやり取り。いつも自分の目線で相手の話をとらえているからイライラしてしまうのではないか。相手と同じ目線・・・立場・境遇に心を寄せて感じてみると相手の気持ちが理解できるような気がする。

敵対する人と人の間に緩衝帯となってくれる人・・・ただ話を聴いてくれる人がいることで、苦しい気持ちを溜め込まず吐き出すことができる。

その役割を家族ができたなら素晴らしいことではないかと思う。 (リス)



▶ 桃の会の未来 イマジン（想像してごらん）

桃の会の話題で「外から人が入って当事者と信頼関係を築くには10年はかかる」と青山さんが語っていた。と思う。家族が当事者とコミュニケーションを回復し、深め、安心安全な環境をつくりだし、お互いに信頼できる関係をつくりだすことをめざしたほうがはるかにはやい。……たしかに…それができればどうしたらできる…。

当事者を含めた家族会の活動の中で、まなび、実践し、交流し、理解を深め、勇気をもらい、泣き、笑い励まされ、癒され、紆余曲折七転び八起きしながら、家族が本当の家族になっていく。そんなことが、くまのころには浮かんできたのでした。

僕のことを夢想家だと言うかもしれないね、でも僕一人じゃないはずいつかあなたもみんな仲間になってそして家族はきっと本当の家族になるんだ、想像してごらん。 (くま)



・・・** 世話人からの報告 **・・・



1月4日（日）10：00～15：30（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6名（内、女性3名、男性3名）（初参加者1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」に当事者・経験者も参加しました。

講義、対話実践があり、「ビー玉ワーク」では、当事者・経験者のグループになり行いました。

「境界のワーク」では、参加された皆さんと共に二人一組となり行いました。今回の「境界のワーク」は初めての体験でした。その中での相手の言葉から、自分自身気が付いていなかったことに気が付くこともできました。

お昼をとりながらの交流、その後はグループトークの時間を持ちました。図書館の利用について図書館の思い出、読書会への参加体験談、趣味・取り組んできたこと、家のこと、近況についてなど話しをすることができました。

▶ 世話人たちの感想（今回1名）

今回の対話実践では当事者・経験者のグループでの対話と、参加家族などの皆さんと一緒に行う対話と2つのスタイルで実践に参加しました。当事者・経験者のその時の希望を聞いて、臨機応変にグループの組み合わせも考えることができて良かったと思います。

午後の時間では様々な話しが出たのですが、その中で率直な思いを聞くことができました。

私自身も考えたことがあったことなので、感じるころがありました。

報告 米長



・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・



「心の声を大事にすること」

ひきこもりの話はこれ以上したくない。そんな心の声が聞こえています。ひきこもりの問題に解決の答えはなく、それぞれの専門分野で支援や制度を活用して一時的に楽にすることはできても、生きることの苦しさは根底に残っているような気がしています。

お金の心配がなくなっても、仕事を始めても、人とのつながりがあっても、また波はやってきます。人生の困難はそこに折り重なってくるのだから、その時に耐えられる力や心の支えを持てるかが課題になるのだと思います。一時的に調子が良くても、再び立ち止まらざるを得ないことがあります。人と関わることで自分が困難を伴い、心の声に背き、無理をしなければ生きていけないと感じてしまいます。エネルギーが溜まって動き出しても、なかなか回復した実感を持てないことが苦しいです。体をほぐし、心をケアして休息を取り、個々のペースで生きていける社会はないのだろうかと思います。（マリ）



小林和子さんに 感謝をこめて

・・・出会い・・・

生きることは出会いの連続である。必然なのか、偶然なのか
沢山の糸が繋がっていて必要な糸をたぐりたぐり寄せるのは
自分自身かもしれないし必然的にたぐり寄せられてくることもあるのかもしれない
多くの出会いは人間に何をもたらすのか・・・もたらしてきたのか・・・
他という存在を知り自分という存在を知る、
人として「生きる」そのために必要とするもの
出会いによりお互いが多くを学び、守られ、支えられ、生かされていると思える
その大事な出会いがまた一つ消えていった
あっという間に、何故・・・？という疑問を残し沢山の人の影響を与え役割を終えて・・・
繋がった糸は肉体を超えて消えることはない、そう思いたい！
残してくれた見えないもの一つ一つを思い出しながら「ありがとう」と言いながら
今ある命を大事に生きよう

眠ったままの生きているかのような笑顔「また会おうね・・・！」

と語りかけているようで彼女らしい旅立ちだった・・・

桃の会の運営委員として共に活動してきた仲間、小林和子さんが1月11日、穏やかに、静かに旅立たれました。体調に異変を感じて4ヶ月あまり、駆け足で駆け抜けて行かれました。ようやく身体的な苦痛から解放されて「すごく楽になったよ！」と満面に笑みを浮かべている彼女の顔が浮かぶのです。よく笑い、よく食べ、沢山おしゃべりし、冗談を言っではみんなを笑わせる彼女の笑顔が、今まだそこにあるようです。

共に悩み、苦しみ、考える、桃の会という様々な人との出会いの場は人との繋がりの中で影響を受け、影響を与える場であったことでしょう。その出会いという宝物を沢山詰め込んで、新たな旅立ちへと向かったと思います。最後にお会いした時「ありがとう」という言葉だけははっきりと繰り返し、私が帰ろうと玄関へ向かってもずっと言い続けていました。

本当に桃の会の皆さんに伝えて欲しかったことなのでしょう。

こちらからも今、「ありがとう!」と大きな声で伝えます。

「小林和子さん、ありがとう」 聴こえますか・・・

(Shinohara)

ポリフォニー・・・対話への旅



「尊厳を存在させる」

不登校・ひきこもりに悩む子どもについての正しい理解と対応（コミュニケーション）方法を学ぶ、という支援の在り方に疑問を感じています。かつて『親がかわれば子どももかわる』という本を書き、メディアに引っ張り風となった長田百合子という人がいます。親や子どもを面前で叱責し、怒鳴りつける場面をテレビでご覧になった方もいるでしょう。いまだ Youtube に残るその映像に、多くの迷える人が共感して救いを求めました。ところが、全国各地へ講演で飛び回る彼女の勢いは訴訟によって失われます。自身が経営する引きこもり支援塾「長田塾」での軟禁と暴力に対し、入塾者が裁判を起こしたのです。メディアは彼女の実妹が逮捕監禁致死罪で実刑（妹が経営していた別のひきこもり支援の寮で入塾者が死亡）となったことも報じ、不登校・引きこもりの「救世主」を引きずり降ろしました。

「親が変われば」というタイトルの講演や学習会のチラシを目にする度に、彼女の書籍を思い出します（まだ読んでいないのですが）。書評を読む限りでは、親の過保護・過干渉を戒め、『親なら親らしく！』（このタイトルの書籍も書いています）と叱咤激励する内容のようです。不登校・ひきこもりへの「正しい対応」についてを家族に伝えていた自分の過去を振り返ると、彼女と同じ一方通行のかかわりだったのではないかと自らの恥を感じます。「正しい」ということは「いまのあなたは間違っています」と裁くこと。無自覚に眼の前の親を裁き、辱めていたことに気づいたのはここ最近のことです。

変化を目的にした途端、いかなるかかわりも一方通行になる。一方通行のかかわりは、どれほど丁寧に言葉を尽くそうが暴力となりうる。変化という幻想を捨て、眼の前の人の現実にいる声を聴くこと、つまり一方的なかわりかたで相手の存在を無視しないこと。まずは自分が家族の声を聴くことができるように対話の努力を重ねる。その先にもしかしたら、家族が不登校・ひきこもりで悩む本人の声を聴くことができるようになるのかもしれない。そう在ってほしいと願う心の声が聴こえます。親で在る前に一人の人間として、子どもに「こう在ってほしい」と望む心の声が聴こえることはごく自然なことだと思います。支援者が家族に対してもそう、変化を期待する心の声が聴こえるのは自然なこと。

「聴く」というのは、眼の前の相手の声だけでなく自分の心の声も丁寧に聴くことです。言葉は手のようなもの。自分の心の声を自分の手で、そして眼の前の他者の手に触れてもらう。そうして「自分」というものを存在させることが、互いを尊重することではないかと考えています。

青山実（公認心理師、社会福祉士、介護福祉指導専門員）



『 反応から応答へ 』

オープンダイアログ 対話の取り組みを始めるようになりもうすぐ2年になろうとしている。参加者からの「この場が本当に安らぎの場になっている」という声はとても励みになる。知識や理屈、頭だけで理解することであればどんなに楽であろうかと思うが、実践という人との関係性の中でしか得られないものであり自分がどのように感じるかで変わってくる。実践の場は与えられた実践の場だけのものではなくて、普段の生活が正に実践の場で、何か特別のことをすることではなく、生きていることそのものが実践のための場ではない。かと思うようになった。決めつけない・・結果を求めない・・尊厳がそこにあるから信頼が生まれ、お互いが影響し合い生きやすくなるため相乗効果が生まれてくるのではないかと思う。

2年経過しても長い間慣れてきた感覚の会話を対話に移行する事は容易ではないと感じている。つい相手の言葉に反応したくなる。そうではなく、こうではないかと言葉を挟みたくなる。衝動を押さえ最後まで聴く集中力が萎得てくる。いつの間にか自分が会話をしているのか、対話なのか、話の中に巻き込まれてわからなくなったりもする。話がそれて本当に言いたいことから遠のいてしまう。「発話はひとかたまり、全部話さないと話したことになる、だから遮ってはならない」というすいめいさんのワークで学んだことが浮かぶ。頭での理解と実際に行動に移せることは自分の中で距離が生じてしまう。とにかく言葉が終るまで聞ききることなのだ。自分も中途半端な対応で、はがゆい思いを経験している、そして相手にそういう同じ思いを与えてきたらと思うと心苦しい。自分への理解、相手への理解が不十分であると、思い込み、誤解が生じてしまう。「会話」にはこのような現象が生じやすいと感じている。表面的に「反応し結果を出す」→（こうだから、こうなんだ）を繰り返すだけでは話しても話してもそこから先に進めなくなり堂々巡りを繰り返す、そこにどれだけ時間を費やしたとしてもお互いの関係性に信頼関係は構築されないと感じている。

相手の言葉を聴くということについて、いつも自分に問いを向ける、自分という他者の声を聴く確認作業が必要である。それは相手の声も聴こえるようになることだから。

そして自分がどのように価値や倫理を持っているかが明確になることでもあり大きな気づきを与えられることもある。

自分に問いを向ける・・自分の声を聴こうする自分がある・・それは自分に関心に向けること・・そして他者に関心に向けられるようになること・・そこに尊厳という揺るぎない核が根ざしているかどうか・・

まず自分に対峙し自分に関心が向けられるようにならなければ、人への関心は沸き上がってこないのではないかと考えるようになった。

最近、音楽家の元 X ジャパンの YOSHIKI の音楽を久しぶりに聴く機会があった。彼は自分が演奏している時、「上から演奏を見ている自分、聴いている自分がある、そしてその音楽を共に感じているんだ・・同じように周りの人が共に聴いて感じ癒されることがとても嬉しい・・」と語っていた。自分でピアノを演奏しながらその演奏を客観的に聴くということはピアノを学んだ私自身の経験ではとても難しいことなのである。

自分が一番近い観客になり一番関心を持ち続けているからこそ人の心に感動与える音を作り出せるようになるのだろう・・YOSHIKI の音楽を聴きながら思ったことである。 (Shinohara)



桃の会 2 月の活動

■開放された場 オープンダイアログ・対話を行います

＊ ＊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＊ ＊

いつも対話に関心を持ってお集まり下さり有難うございます。とても冷たい季節ではありますが、気持ちはポジティブに温もりを感じて頂ける場になったらと思います。

家族会は小さなボート、共に揺れを感じ小回りのきく小さなボートです。選ばれた人だけの豪華客船ではありません。年齢、立場、役割を超えてお互いが一人の人間と人間として対話ができるようになることを願っております。今月は昨年オンラインで対話に参加頂きました「ここからの会」深堀純一さんを交えて対話を行いたいと思います。どのようなワークになるかは当日の参加者、雰囲気決められます。希望のワークがある方はご提案頂ければ有り難く思います。当日も寒い一日になりそうですが皆様のご参加をお待ちしております。

＊ ＊オンライン参加の方は下のアドレスからお入り下さい。9 時 50 分から参加が可能です。

▶オープンダイアログ・対話

2 月 1 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）協力 マリさん

千葉県浦安市「ここからの会」深堀純一さんを交えて共に対話を行います。

・・・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/eeey-gnsi-bds>

「分かり合えるという幻想」

家族で取り組むべき最も難しいレッスン（試練）の一つに「自他境界」があります。自他境界の対義語は同一化。相手が何に悩み苦しんでいるかを知りたいと思うとき、すでに相手の踏み込んで欲しくない境界に踏み込み始めていると最近は感じています。回避や衝突、密着は家族それぞれが健全な境界を保てていないために起こるのではないのでしょうか。世界でたった 1 人、唯一無二のあなたが、同じように唯一無二の相手を分かる、つまり同じ痛みと苦しみを体験する（同一化）することなどできません。この弁えを境界と呼びます。傾聴や相手に寄り添う共感は大切ですが、自分をしっかりと存在させなければ、無自覚に自分と相手（自他）の境界に足を踏み入れていることに気づくこともできません。同一化とはすなわち自己喪失、「唯一無二の自分が不在」となることです。溶け合い、一体化に向かうとき、すでに自他の境界を侵しているかもしれない。境界を保つためには自己の唯一性、つまりは自分を存在させること。そのための一歩は、自分について話せるようになることではないかと思います。（青山）

◆3 月の活動 オープンダイアログ・対話 3 月 1 日(日) 10 時～

＊当事者（本人）の方も当面オープンダイアログを共に学びます。

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