

山梨県 桃の会

会報 第138号

・・・そこに尊厳はあるのか・・・
あなたは「ふつうなのか・・・」と
自分に問うてみると全てがふつうな訳ではない

頑張ってふつうにしがみつければいい
どうしても手が届かないこともある
一人一人違う人間だから みんなそれぞれのふつうがあっていい

社会が生み出した「ふつう」はレッテル、尺度、大きな壁の境界を作り
相手にとって期待通りでない時 容赦なく使われる
ふつうじゃない、変な人、出来ないダメな人・・・

そしてその人のやる気、意欲、能力を削っていく
何のために生きていて 何をしたいのか・・・
自分という存在が小さく小さく縮まって自分を見失いそうになる

「ふつう」は人間の都合で作られた幻の境界
社会の都合で作られる「ふつう」ではなく
柔軟で違いを包み込む尊厳のある社会を誰もが求めているはずである

March



3月の花 ... 桃の花... 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





2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

昨年オンラインで対話に参加下さいました千葉県浦安市「ここからの会」深堀さん（仮名）をお迎え致しました。早朝、山梨までご足労頂き本当に感謝の気持ちです。環境や取り組み方の違いがある他県の家族会と、このように交流できることはお互いが影響し、影響される関係が作れればと思います。これからも進めていきたいことです。今回のワークはビー玉を使ってのリスニングワークとリフレクティングワーク、最後にトーキングサークルを行いました。リスニングワークは今まであまり話さなかった人と二人組になってテーマの「ストレスの解消法」について最後にリフレクティングワークで感じたことをグループに分かれて話しました。

*唯一無二の自分を・・

ワークの前に青山さんが話されたことは相手を「わかる」ということについてのお話でした。自分をわかって欲しいと願うことは「あなた」と「私」という違う価値観を持って違う人生を生きているもの同士で、果たして違う「私」を「わかる」ことができるのだろうか、わかってもらおう、わかって欲しいと願うことで衝突が起き対立も起きる、それは境界を超えて同一化の方向に向かっているのではないか・・・相手のことはわからない存在である、という認識を持つことが他者との境界を持つことになり相手との同一化を防ぐことになる、そして唯一無二の自分を生きることになるのではないかというお話でした。不安や悩みがあった時、それを言葉にして一緒に眺めてみる、自分の発した言葉で自分の苦しみに気付いていく、自分の中の奥底にある想いを言葉にできる、話せるようになるということが大切なこと、そこには他者と同一化しない唯一無二の自分がある、そして自分に対する自尊感情があるということだと思います。

自分を話せるようになるためには対話すること、対話の必要性を改めて感じているところです。

*リフレクティングワークについて

4人でリフレクティングワークが行われる様子を参加者は見学しました。

深堀さんと青山さんがお話されるのを聞いて桃の会参加者2名がリフレクティングを行いました

今回青山さんが深堀りさんからお話を上手に引き出して下さり深堀さんと息子さんに何が起こって、どのような状況になり、どのような想いを抱きながら、どのような行動、対応をされたのか、そして今の想いについてお話し頂きました。深堀さんは自分の感情を丁寧に言葉にされ、親としての想いや息子さんの想いもとても伝わり、そのお話をお聞きして桃の会の二人がそれぞれ感じたことを話しました。

深堀さんのお話しは親の想いが溢れていて、桃の会の二人も自分の辛いことを思い出して、苦しい感情が甦ったり、自分の想いを言葉にできにくい感情が湧き上がったようでした。

リフレクティングワークで起こった感情、想いを周りで聞いている皆さんもそれぞれの感情を共有できた時間であったと思います。今までの体験発表では、ただ「良かった」で終わるのですが、その後のグループワークでは、リフレクティングを行うことにより深く自分の感情を見つめながら聴くことができ、感情が呼びさまされていくという現象が起きることで、自然に湧き上がった素直な感情を話せたのではないかと思います。ようやくオープンダイアログに近づいたと感じる時間が持てたように思いました。

このようなワークができたこと、深堀さん、青山さんにとっても感謝致します。（メリー）

▶ 2月深堀さんをまじえたワーク

ビー玉をそれぞれが持ってワークにのぞむ。自分の言葉を最初に聴くのは自分自身。自分の話したいことを相手に伝えられるように話しているのか？と考えながら… 自分の言葉によって自分を知ることができるのだろうか。

最初のテーマはストレスを感じたときどう対処しているか。ストレスに対する反応は3つのパターンがあるとのこと。攻撃する 逃げる 固まる。最初浮かんだのは、ストレスとなる気が重いことでもやるしかないことは先にやろうとしている、ということ。

しかし家族に長年のトラブルが生じていたとき私はどのように対処していたのだろうか？

ずーっと逃げていたのではないだろうか。確かに仕事や家事が忙しかったり、自分のやりたいことに熱中して家族の問題から逃げていたと思いが当たる。最近、数ヶ月家族に重たい問題が生じたときに、逃げてはいけなと思った。真正面から向き合っていかなければ。家族に冷静に話をもちかけ自分の考えを伝えることができた。何度か話し合いをし、物事はよい方向に進みだす。問題は解決したわけではないが、少なくとも本人の意思で対応方法を考えて進んでいると思う。

深堀さんのご家庭での息子さんへの対応で、息子さんのことで苦しかったり、孤独を感じながらも家の雰囲気をも明るくすることに努めたこと、あるときは息子さんの中にはいって彼が感じていることを自分自身で感じてみたというお話をされていた。そこまでやってみられたその気持ちと思いが息子さんに届いたのか、深く強い願いが通じたのかと思えた。

相手の気持ちをおもんばかるのではなく、相手の見て感じている世界を同じように感じようとする。

そこからいろいろな気付きがもたらされるのではないだろうか。

我が家にも感覚過敏の息子がいて、長年自室の窓は罫戸を閉め移動壁を閉めて暮らしていることが理解できなかったけれど、彼にはそうする理由があることを感じられるような気がしている。 (リス)



▶ 帰るとき 元気になったよ 桃の会

最近の桃の会では、オープンダイアログ・対話実践に当事者の人たちも、ともに参加されています。

そんな中、1月の会では、私は初めて当事者の方と二人で対話のワークをすることとなりました。

相手を傷つけることなく、安心安全な場をどうしたら持つことができるのか。

とくに、ときとして迂闊な発言をしてしまう自分。なにを言ったらよいのか、何を言ってはいけないのか。

これまでの対話実践で学んでいたはずなのに、頭が真っ白になり、ただただ不安が募ってきてしまい、思考停止状態に。話せることを話すしかない。椅子の向きなどを相談しながら、なんとか心を取り直して自分と長男とのことを話しました。

ワークのパートナーとなってくださった当事者の方は静かに聴いて下さり、御自身のところの中から浮かびあがってきたであろう当事者にしかわからない、感じることのできない思いを言葉にしてくださいました。

ガーンと頭を打たれたような衝撃と自分の浅薄な理解に対する恥ずかしさが噴水のように湧き上がってきました。しかし、その当事者の方は、とてもやさしく、そんな私に対応してくださったように思います。

人間としてのこころのやさしさ、深い傷付き、対応の困難さ、そのようなものを感じました。

そして今回、2月の桃の会で、また、私は別の当事者の方から、今度はお茶の時間、雑談の中でしたが、とても思いやりに満ちた、やさしい言葉をいただきました。

長男にしてしまった軽はずみな言動にへこんでいた私はすっかり元気を回復し、多分くすんでいた顔色も良くなって帰ることができたと思います。

ありがたいなあ。嬉しいなあ。幸せだなあ。

私も、こんなふうに、向き合った人に癒やしや元気を覚えてもらえるようになりたいなあ。

御自身が、とても大きな困難さを抱えておられるのに、人に大切なものを与えて下さる。

そんな素晴らしい方々が、御自身も幸せを感じて、あたたかく平穏な日々の中で暮らせるようになってほしいパワーを回復させてほしい。そんな思いがこころの中からあふれ出してきました。 (クマ)



・・・** 世話人からの報告 **・・・

▶ 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・対話実践」に当事者・経験者も参加をしました。2人で行うビー玉ワークや5人、6人で行うワークなど、対話実践に参加されました。

また4人で行われたリフレクティングワークを外から見学もしました。

青山さんが言われた「自分のモヤモヤしたものを知るには、他者が必要で、他者の言葉で気付くことがある」とのことが印象に残りました。他者の言葉、話しを聞くことで、自分が必要としていることを得られたことは確かにあります。

お昼をとりながらの交流があり、その後午後の時間、当事者・経験者だけの話しをするグループ、当事者・経験者と参加された家族での話しをするグループなど、いくつかのグループができ、それぞれが話しをする時間を持てました。

話の内容として、当事者・経験者の集える居場所について、県内や東京西部地区について情報交換を行いました。また、初参加の方のお話を伺いました。

▶ 世話人たちの感想 (今回1名)

2ヶ月連続で初参加者を迎えることができました。参加してみたい居場所について情報を得たいということ、こここのところ伺っているところです。県内や県外の居場所や支援団体の情報を得られるHP「やまひぼ」を紹介したりしております。やまひぼではカバーしきれていない新しい居場所の情報などを、今回の午後の話しの中で紹介してもらうこともできました。それぞれの方に合った居場所などが上手く見つかる何よりだなと思ったところです。 報告 米長 

**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)



▶「場」のもつ「力」を信じていきたい

家族会などの場でよく耳にする「安心・安全な場」という言葉。かつての私は、それを単に「本音が話しやすい雰囲気」といった表面的な意味で捉えていました。しかし最近、その本質には、もっと圧倒的で救いに満ちた「何か」があるのではないかと感じています。

先日、山梨で開催された「桃の会」でお話した際、それを肌で感じる瞬間がありました。当初、私は息子のひきこもりを客観的な出来事として淡々と語っていました。けれど、ふと「ここにいる人たちを信頼してもいいんだ」と思えた瞬間、自分でも驚くほど、心の奥底にある本当の声が溢れ出してきたのです。

それは自分の意志というより、その「場」そのものが私に言葉を届けてくれたような、不思議な感覚でした。

今の世の中は過度な個人主義に傾き、誰かが生きづらさを抱えれば、すぐに「本人が変わるべきだ」「個人の責任だ」と突き放してしまいがちです。しかし、すべてを個人の問題として扱うこと自体が、人を悩みの渦に閉じ込め、解決を遠ざけているのではないのかなあと感じています。

この孤独な自己責任論から脱却する鍵が、アドラー心理学のいう「共同体感覚(つながり)」だと思います。自分一人で解決しようと足掻くのをやめ、その場に身をゆだねてみる。他者と繋がり、場の一部になることで、個人の殻に閉じこもっていた悩みは自然と形を変え、やがて進むべき道が見えてくるのだと。

かつて、わが家でも息子が全く口をきいてくれない時期がありました。それでも私は家族という「場」を信じドア越しに「行ってくるよ」「ただいま」と声をかけ続けました。するとやがて、あんなに頑なだった息子と少しずつ雑談ができるようになったのです。

かつて家族会では「見守りましょう」という言葉が流行りました。私は今、そのコトバの前に「家族という場に身をゆだね、つながりを感じることを付け加えたいと思っています。親が一人で頑張るのをやめ、場が持つ自然な回復力を信じたとき、止まっていた時間は、再び穏やかに動き出すのだと確信しています。

(深堀)



ポリフォニー・・・対話への旅



「家族問題は切符」

桃の会と出会って2年。たまたま見つけた宏池荘の塩山温泉でゆっくり過ごした翌日に立ち寄ってからあっという間に時間が過ぎた。東京での走り続ける日々を一段落つけようとして、独りの時間を作るために山梨へ向かったと記憶している。当時は悲嘆の最中だった。身体が覚えている痛みを失くすことはできない。ふとしたとき、発作のように不安に襲われると話していた方がいた。身体は記憶している。不安に襲われたときの身体の反応を。身体に刻まれた記憶は決して無かったことにはできない。不登校・ひきこもりに悩むという体験も外傷体験そのもの。当事者だけではない。家族皆が誰にも見せたくない傷を抱える。傷は言葉で言い表すことができない。だから代わりに身体が「発作のように」語る。しかも、この外傷体験は子どもが不登校や引きこもった、という出来事だけがきっかけではない。自分と他者が人生について語る言葉を手掛かりに気づいたことは、孤立の状態にあること、ただそれだけで外傷体験を重ねることになってしまうのではないかということ。孤立する原因はおそらく、核家族という閉じた世界にあるだろうと思う。共依存は関係の病、と家族支援では学ぶ。果たして、共依存ではない親子関係が核家族において可能なのだろうか。ごく普通の親子は共依存になる。親と子が一対一になれば支配関係を避けられない。共依存とは一体化のこと。他者と一体化したとき、私たちは自分を見失う。他者の瞳に映る自分を見ることができなくなる。不安を感じている自分、愛されている確かさを感じる自分、欲を感じる自分。真の孤立とは、この自分という他者の不在ではないかと思う。自分の中の他者と出会うためには仲間が要る。誰にも言えない痛みをわかってもらえると感じ、勇気を持って話すことができる仲間。そして、丁寧に自分の言葉に触れてもらう体験。この体験を通して自分の存在を認めてもらう。家族会とはそのような場だと思う。ありふれたものを共依存などと問題視して、親に反省を促す場ではない。仲間との出会いを通して自分と出会う場。だが、ただ集まればいいというわけでもない。出会うためには対話が要る。家族の中でお互いが出会うためにも。家族の問題は出会うための切符に過ぎない。

青山実（公認心理師、社会福祉士、介護福祉指導専門員）



お知らせ

SHIP！ 第4号『いじめ後遺症と大人のひきこもり』 会員価格 300円

月例会当日販売しております。読み応えのある1冊です！

・ ・ 自分の事を語る ・ ・

*見えない自分を知る

家族会のグループトークで長い間行ってきたのは会話で困り事、悩みを話しみんなに聞いてもらいアドバイスを受けたりそれぞれが意見を出しあったり、子供、家族の問題行動について話すことが主となっていた。その場ではひきこもりをどうしても問題行動と認識し正したいと思ってしまう。問題と認識する事はひきこもるその人を否定する事になり否定からは何も生まれないどころか不信感が増し関係性の修復が難しくなる長い時間の経緯の中で十分に頭での理解はできていたとしても否定している自分に気付かないまま否定し続けていることが人間には往々にして起きてしまうことがあるように思う。タイトルの「自分のことを語る」はそういう見えていない自分に気付くようになることだと感じている。

*自分は何者なのか

自分はどのような考え方でどのような価値観を持っているか、どのような人間なのかを知る必要がある。そのためには自分自身のことを話す大切さが対話実践をすることで段々分かってきたように思う。オープンダイアログを始めて2年あまり、ようやく自分を語ることの大切さが見えてきたということだ。愚痴や不満、現状はただ相手のことを話しているだけで、自分自身について、自分はどのような人間なのかを話してはいない。ただのモノローグ（独り言）である。(斎藤環氏)どれだけ多くの言葉を発したとしても自分自身について語られなかったらその人の存在は不透明なままである。

*印象的な平野歩夢さんのお話

最近、スノーボードの金メダリストの平野歩夢選手が子供たちとのイベント後、彼らからインタビューに答えていてそれが正に自分を語る場面だった。「けがの後の恐怖心をどのように克服していますか」という質問だったが平野選手はゆっくり考えながら「自分にはとても恐怖感がありそれはぬぐいされない。いつもその恐怖との闘い、自分との苦しい闘いである、その中で一步一步とにかく前に進むことだけを考えている」と言葉を自分で確かめ、言い聞かすように話していた。相手が子供であっても表面的な表現ではなく、そこに自分という存在と共にそれを真っ直ぐ見据えながら真剣に素直に誠実に自分自身を言葉にされているのがとても印象的であった。そこには何の驕りもなく、てらいもなく必死で生きている自分自身を見つめている姿があった。

*自分を生きる

「自分を語る」ということは紛れもない本当の自分の存在がそこにあるということで、自分を語らないところにその人はいない。その人自身が存在しない人と相手は自分をオープンにして安心して話せるだろうか。長年、相手を理解するためには相手の話をただしっかり聴くことと思っていたが実践をする中で聴くことだけでは一方通行だと感じるようになった。これからの実践ではお互い自分の話をしようと思っている。自分の話その為には安心して素直に話せる関係性、聴いてあげる人、聴いてもらう人と上下関係ではなくお互いが「話す、聴く」という対等性を大事にしたい。素直な自分になり心に琴線に触れた時、大きく感情が揺れ動き自分の中に気付きを得てその場にいる人もみんながその感情を共有する、その大切さを感じている。自分の歩みが自分自身のものである為に「自分を語る」対話を続けたいと思う。 (Shinohara)



桃の会 3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＊＊

2月は日本海側で大雪に見舞われ多くの被害がありました。温暖化による気象の変化は季節を問わず様々に私たちの生活に影響を与えるようになり自然と共に生かされていることを実感しております。

オープンダイアログ（OD）を始めて丁度2年目になりました。皆様のご理解とご協力が続けてこられたことを本当に感謝致します。ODは思い出したように時々やることではなく継続して一貫して対話を続けることだと感じています。生きている限り悩み、苦しみ、自己との闘いに終わりはありません。人間が人として生きていくために、生きていく力を引き出していくために対話は必要だと感じています。

3月の会でまた皆さんとお会いして対話できることを楽しみにしております。

▣（ODは一般的に言われている対話とは違います）

▶オープンダイアログ・対話

3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

・・・オンライン視聴の方はこちらからお入りください ➡ <https://meet.google.com/qfw-jahv-nwt>
9時50分から参加可能です。

「対話という遊び」

幼稚園に通っていた頃だったと思う。行方不明になったのではと心配した両親と祖母が探しに出たら、真っ暗な砂場で黙々と砂遊びしている僕たち兄弟を見つけたというエピソードを祖母から何度か聞いていた、張り詰めた空気が漂う家にいるよりも、外にいる時間の方が圧倒的に多かったと記憶している。木登りや高いところから飛んだり、いつも側に友人がいた。いまも変わらない。遊びを通して家庭で得られなかった安心感を得ている。かつて夢中になっていた遊びには目的も終わりもなかった。初めて会う人と遊んでいるうちに仲良くなっていた。対話もそのようなものだろうと思う。対話は万能かという問いをよく聞く。効果を目的にしたら会話になる。対話を目的にしたら対話となる。実践を重ねてようやく会話と対話の違いがわかってきたこれも遊びと同じ、体験を通してしかわからないことではないかと思う。（青山）

◆4月の活動 オープンダイアログ・対話 4月5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