



よつば会だより

2024年9月号

発行：毎月1回

尾道こころネットよつば会事務局

尾道市 栗原町 5083-1

TEL・FAX 0848-23-8755

9月を迎えました。8月は気象庁の長期予報がまったく外れることなく、猛暑の毎日でした。外出はできるだけ控えて、我慢をせずにクーラーを使えという、高齢者への熱中症予防のための呼びかけを忠実に守り、8月を何とか無事に通り過ごしました。パリオリンピックのテレビ放送が時間つぶしの相手をしてくれました。金メダル20個は後々までも語り草になるでしょう。しかし、9月に入っても、当分は暑さが続きます。でも、「寒いね今日は」というあいさつを交わすようになる日も、やがてはやってくるでしょう。



～いつも自分に鞭をふるいながら暮らしている～ 障害者が抱える生きづらさ



このところオープンダイアログにかかわって、斎藤環さんの著書や、関連して「べてるの家」について書かれた本を読んでいます。オープンダイアログについて書かれた本のどこかに、べてるの家はオープンダイアログに重なるところがあると書いてあって、べてるの家について書かれた本も読んでみようと思いましたが、改めて、重なることがあるとどこに書いてあったのかと探してみても見つかりません。私も、記憶力の衰えという高齢者が避けて通れない状況に、しっかりとハマっているのでしょう。今はよつば会だよりの原稿書きに入っていて、本を読む時間はありませんが、原稿書きがすんだら、また、読み返してみるつもりです。ただし、私は本を読んでいて、これは記憶に残しておきたいという内容の文章を見つけると、その文章を書き写しておくことが習慣になっています。今回「べてるの家の『非』援助論」という本を読んだのですが、その本に次のような文章があり、メモを取っていました。

精神障害を定義したり説明する言葉は多々あるが、それは一言でいうと「人づきあいに困難を生じる病」である。およそ誰しもが生きていくうえで美德とする社会規範…勤勉で、思いやりにあふれ、笑顔を絶やさず、他人と強調するといったこと…とは正反対のことが起きてしまう。それゆえ社会から孤立し、特に身近な人間関係である家族や職場において軋みが生じ、生きづらさを抱えてしまうことになる。礼節を重んじる一般社会の中では、真っ先に叱責の対象になり、排斥される。もちろん当事者は、わざととしているわけではない。理解力や記憶力が低下したり、根気が続かなくなったり、人の話し声が悪口に聞こえる。そういった現実の苦勞の中で、誰よりもそのような自分に落胆し、ふがいなさに腹を立てながら、普通に暮らすことに何倍のエネルギーを費やしながらかはらっている。そして当時はそれらの「弱さ」は、常に病気の症状の一つとして治療や訓練の結果、克服すべきものとしてあった。「病気の克服」と「社会復帰」という周囲の期待と、それができない現実との狭間で、いつも自分に鞭をふるいながら暮らしていた。

この文章を記憶に残しておきたいと思ったのは、私はよつば会だよりを14年書いてきましたが、精神障害を抱えた当事者の気持ちや思いに関することをあまり書くことがありませんでした。書いたことといえば、当事者が周囲の人にわかってほしいと思っていることのトップが「もっと気持ちをわかってほしい」であるとか、「雨が降ってきたとき、一緒に濡れてくれるほうが嬉しい」など、高森信子さんの本から引用したいいくつかのことだけでした。私には当事者の気持ちを代弁するほど、当事者の内面を分かっていないという思いと、よつば会だよりの、家族に語りかけるものとして考えてきたからでしょう。そこに、上述の精神障害を説明する文章に出会い、思わず相槌を打ち、メモを取りました。べてるの家の精神障害の受け止めですが、「いつも自分に鞭をふるいながら暮らしていた」など、はっとさせられる内容でした。2002年に書かれた文章ですが、当事者を理解する視点として一考に値する内容の文章だと思います。じっくりと再読してみてください。

8月の活動報告

18日 よつば会家族教室（市民センターむかいしま）



9月の活動予定

08日(日) 当事者との交流会（サロンよつば）

15日(日) よつば会家族教室（市民センターむかいしま）





～変えようとしなければ変化が起きる～ オープンダイアローグの展開の形



よつば会だより7月号に、オープンダイアローグの本質を短く表現した文章として、斎藤環さんの著書「やってみたくなるオープンダイアローグ」から取った「変えようとしなければ変化が起きる。この逆説こそが、オープンダイアローグの第一の柱です。オープンダイアローグでは、治療や解決を目指しません。対話の目的は、対話それ自体。対話を継続することが目的です。そうすると、一種の副産物「オマケ」として、勝手に変化(改善、治療)が起こってしまう」という文章を掲載しました。しかし、この文章だけを与えられても、理解することは難しいでしょう。そのために私が「近いうちに文章をもう少し砕いたものを、よつば会だよりに書きます」と続けました。書きますと言っても私にはオープンダイアローグの実際の場の体験は全くありません。あるのは斎藤環さんの本を読んで、漠然とながらとらえたオープンダイアローグ像を文章にするだけです。

最初に、オープンダイアローグがどのように展開されるのかを説明します。オープンダイアローグは、治療チーム(2～3人)と患者チーム(本人、家族、関係者)が一つの部屋に集まり、ミーティングを重ねて行きます。本の例では一回が1時間半ぐらい、10回のミーティングを持ちます。別の本では「統合失調症の患者の急性期の不安定な時期に毎日ミーティングを開くことは、患者の家族の安心のためには極めて有効なやり方でしょう」と書いてあり、そのあたりは特に決まったものはないようです。ミーティングはファシリテーター(進行係)が中立な立場を保ちながら、議論がスムーズに進行するように調整をします。参加者に上下関係はつけません。そのために、例えば、精神科医が参加していても、「先生」と呼ばせず、名前の「一郎さん」で通します。

ミーティングの基本ルールが4点書いてありました。① 対話の目的は、「変えること」、「治すこと」、「(何かを)決定すること」ではありません。対話を続け、広げ、深めることを目指しましょう。② 「議論」、「説得」、「説明」は対話の妨げにしかならないことを理解しましょう。③ 患者の主観、すなわち彼が住んでいる世界をみんなまで共有するイメージを大切にしましょう。「正しさ」や「客観的事実」のことはいったん忘れましょう。④ 対話が安心・安全の場になることを大切にしましょう。

このような基本ルールに基づきながら、ただひたすら対話を続けていくこととなります。しかし、対話を休みなく続けることも、かなりむづかしいことだと思います。斎藤環さんは著書の中で「対話を長く続けるための大事な心得は『大事な話ばかりしないこと』です。大事な話をするとうつやみちやいますからね、対話が、あっさり終わってしまったら、その対話は失敗なんです。続くためには、ときには空想をまじえたり、本当かどうかわからないことを話題にしてもいい。対話さえつながっていればなんとかなる。だからひたすら対話が続くように対話をしましょうということですよ」と書いています。斎藤さんは、その他多くのことを書いています。「こうすればオープンダイアローグはできる」として、始め方、聞くことと話すことをいねいに分ける、リフレクティングという手法を使うなどと、オープンダイアローグの展開の手引きとなる説明や、「オープンダイアローグベからず集」と題して、当事者の体験を否定しない、わかったつもりにならないなど、オープンダイアローグを展開する中での注意点も詳しく書いています。よつば会だより10月号に、もう少し書いていきます。

しかし、私たち家族会が期待するのは、精神疾患を抱えた人が対話によって病気の症状が改善するということです。そして、その道を「おのみち語り工房」が示してくれるという期待です。