



よつば会だより

2024年8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 0848-23-8755

8月を迎えました。7月21日の中国地方の梅雨明け以降、まさに猛暑日が続いています。7月23日の新聞には、「気象庁はこの先1か月、全地方で平年より高温になる確率が高いと予想し、記録的だった昨年に続き今年も猛暑が見込まれる」という記事がありました。テレビでも熱中症に注意の呼びかけがひんぱんに流れています。特に高齢者に対して、外出をなるべく控える、のどが渇いていなくても水分補給、がまんせずにクーラーを使うなどの呼びかけがなされています。外出を少なくする一つとして、8月の当事者との交流会(昼食会)はお休みにします。



～自分から取り組むことで相手に変化が～ 「相手を変えるには、自分から」



メンタルヘルスマガジン「こころの元気+」7月号の特集記事のテーマは「人間関係を心地よくする」でした。漫画あり、当事者の体験談あり、専門家のアドバイスありで、記事は「特集10」までありました。その「特集1」は高森信子さんの投稿記事で、「特集3」が土屋徹さんの投稿記事でした。このお二人のことはたびたび「よつば会だより」に書いています。最近では、高森さんはよつば会だより令和5年3月号に、「高森さんの記事から刺激を」というタイトルの記事を書きました。高森さんが「こころの元気+」への投稿記事で、40年余りに左耳の聴力を失ったことを書いていて、私と一緒にだという思いになり、同時に、高森さんを見習って私も頑張らなければと思ったことをよつば会だよりに書きました。土屋さんは、よつば会だより令和5年12月号で、土屋さんの提唱する「家族が元気になる10ヶ条」を紹介しました。このお二人には、私もいろいろ教えられ、考えさせられてきたという思いがあり、会員の皆さんにお伝えしたく、よつば会だよりの両面に紹介記事を書くことにしました。

「特集3」の土屋さんの記事のタイトルは、「相手を変えるには自分から」でした。記事の一部ですが以下に紹介します。土屋さんはSSTのエキスパートでもあります。

あるSSTのグループでSさんが「職場で俺のことをみんなが無視する。誰も挨拶すらしてくれない。俺は悪いことなんか何もしていないのに。きっと、俺のことをみんながきらっているのだ」と、不満を口にしました。Sさんはよく「相手が悪い」といった発想になってしまいがちです。すると、他のメンバーさんから、「職場の人にあいさつしてほしいと思ったら、自分からすればいいだけだよ。相手からあいさつされるよりも、自分からあいさつしたほうが、気持ちもいいと思うよ」と助言されました。Sさんはブツブツ言っただけなのですが、最終的には「俳優になったつもりでやってみよう」と、「相手を見て・笑顔で・『おはようございます』・会釈する」という練習(ロールプレイ)をしました。それから数日後、職場で練習したことをやってみたら、「みんながあいさつを返してくれて。自分からあいさつしたら気持ちもよくなった」と笑顔で報告してくれました。

「こころの元気+」誌は精神の病を抱える当事者向けのマガジンですが、家族が読んで参考になります。この、土屋さんの事例も、土屋さんが行っている当事者向けのSSTの場で実際に交わされた話でしょう。この会話を受けて土屋さんは、相手に変わってほしいと思ったら、

- 相手にたくさん話してほしいから、相手の話をじっくり聞く姿勢をとる。
- 相手のことをたくさん知りたいから、相手にいろいろ質問をする。

など、自分から取り組むことで、相手を変えて行けるようになることはたくさんある。挨拶一つでも自分から工夫することで相手の態度や自分の変化が起きてくると述べています。

7月の活動報告

- 14日 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 21日 よつば会家族教室 (市民センター)

8月の活動予定

- 18日(日) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)
- * 当事者との交流会(昼食会)は、お休みにします





～希望を持って焦らずに当事者の心に寄り添いましょう～
「親が変われば子も変わる」



土屋徹さんに続いて、高森信子さんの登場です。高森さんは、精神の病を抱えた当事者の家族向けに、当事者にどのように接していくことが、当事者の回復力を高めていくことになるかを書いた、「あなたの力が家族を変える」という著書で有名な方です。その高森さんが、「こころの元気+」誌7月号の特集記事に「親が変われば子も変わる」というタイトルの記事を投稿されていました。私は、「あなたの力が家族を変える」を10回ぐらいはくり返し読んできました。そして、「あなたの力が家族を変える」という表現は、「親が変われば子も変わる」に置き換えても意味が通じるのではと私なりに思ってきたのですが、奇しくもこの度、高森さんから「そうなんですよ」と伝えてもらったように思えました。

7月のよつば会家族教室で、私からの課題提起に、高森さんの記事から2点取り上げて参加された方に配りました。その一つをここで使わせてもらいます。家族教室に参加された方には、二番煎じで申し訳ないですが、お許しください。以下に高森さんの記事の内容を紹介します。

「相手と過去は変わらない。けれど、自分と未来は変えられる」 この言葉の一例をあげてみましょう。

家族 SST の集会の終わりの質問タイムのときです。家族（父親）が手を上げました。「私はオープンダイアログを素晴らしい治療法だと思います。私は自分の娘にそれをやりたいのです。でも、娘は口を一言も開こうとしないのです。会話にならないのです。どうしたらいいですか？」

私（高森さん）は「あなたはえらい。家族として父親として娘さんを愛しているから、オープンダイアログの情報が目にとまり、『これを娘にやれば薬漬けにしないで病気を癒すことができる。そうだ！これだ』と。しかし、実際に娘さんを前にしたら一言も話してくれないということですね」と、父親の言葉を繰り返してから、次のように続けました。

「相手と過去は変わらないという相手が、娘さんなんですよ。でも後半の言葉『自分と未来は変えられる』が重要です。あなたのレベルに娘さんを引き上げようとするから娘さんはしゃべらない。あなたが娘さんのレベルに合わせれば、つまりあなたが、娘さんが変わりやすいように変われば、未来は変えられる」と。

記事は、父親が具体的にどのように変わることで、娘さんが心を開いてくるかを段階を踏んで書いています。その第一段階は、娘さんは父親と会話をしたくない現在位置にいる方だから、今は声掛けだけする。明るく挨拶をし、「今日は暑くなるよ」、「ケーキ買ってきたよ」、「雨になるらしいよ」など、返事を求めない語り掛けをする。次の段階は、ほめる言葉や感謝の言葉、「その服似合うね」、「ゴミ出しありがとう」などを気持ちを込めて口にしていける。娘さんの反応がよくなっていくまで、焦らずに声掛けを続ける。娘さんの反応が良くなってきて、自分から「おはよう」と言ってきたら、未来が見えてきたということ。希望をもって焦らずに娘さんのレベルに合わせる。つまり、寄り添ってあげてください。娘さんが、あなたに心を開いて自分の気持ちが言えるようになったら、オープンダイアログを考えましょう。あなたが変わることで、娘さんの未来も変わるのです。

高森さんの話しからオープンダイアログが出てくるとは思いませんでした。高森さんがオープンダイアログをどのように評価しているかは、私には分かりません。しかし、高森さんの提唱する「周りの人の接し方にも当事者の回復力を高める効果がある」ということと重なるところが、かなりあるように思います。（N.T）