

サバイバーのための「言いつばなし聞きつばなし」ミーティングの体験

サバイバーのための「言いつばなし聞きつばなし」ミーティングとは？

言いつばなし聞きつばなしのミーティングの手法はアクションの人たちだけでなく、精神疾患のある人やアダルトチルドレンの人などの様々な自助グループで取り入れられています。

なぜこの手法をサバイバーのグループで取り入れるのでしょうか。手法とその目的を見て考えたいと思います。

- ① 誰かに評価されたり、助言や指示をされずに、自分の言葉で自分を語ります。
→言いつばなし聞きつばなしでは通常の会話はしません。相槌ありません。人の話を聞いたり自分が話すことで自分の体験や気持ちを整理したり、よくよく考えます。一緒に泣いたり、笑ったりは大歓迎です。
- ② 共通の体験をもった当事者が集まり、体験を分かち合います。
→辛かった体験も楽しかった体験も当事者だからこそ分かち合えることがあるように思います。同じことを体験してもその対処法は人それぞれですが、ヒントになることもあるでしょうし、ヒントを与えることもあるでしょう。
- ③ 誰かが話し始めると、周囲の人は、その人が話し終わるまで耳を傾けます。
→何を話すのか決めるのは自分自身です。何かを置いていくような気分になることもあれば、何かを持って帰るような気分になることもあります。周囲の人は評価するでもなく、何かアドバイスするでもないのですが、そっと寄り添われているような感覚になるかもしれません。言いつばなし聞きつばなしのミーティングのイメージは別の図のようにみんなで支えあうものです。
- ④ その場で出た話は外に一切持ち出しません。
→外に漏れないから安心してしゃべれるとは限りませんが、この話は外では話されないという絆のような約束事があるということは安心や信頼の回復に効果があるように思います。

今日やってみること～今ある自分の生き辛さを語ってみよう～

言いつばなし聞きつばなしのミーティングをみんなで実際にやってみます。しゃべる人は挙手をお願いします。進行係がどうぞというジェスチャーをしますので、名乗ってから話し出して下さい。順番に一人一人回したりはしません。話さなくてもOKです。輪に居るのも辛ければ外れて下さい。

まずはステップとルールを読み合わせます。

まいふれいす
— 言いつばなし聞きつばなしのミーティング —
10 のステップ

- 1) 今の生き辛さに気付くこと
暴力の問題からの回復のために、今どのような生き辛さを抱えているかに気付きましょう。
キーワード : 周囲との人間関係、自分自身の課題

- 2) 過去の辛さを振り返ること
どのような辛さや悲しみ、怒りを感じてきたでしょうか。
キーワード : 過去に生じた辛さ

- 3) 過去の辛さと今の生き辛さの関係を考えること。
加害者との関係から経験した辛さ、親や家庭、学校で経験した辛さと、今抱えている生き辛さの共通点はありませんか。
キーワード : 過去の生き辛さ、これからへの影響

- 4) 過去の辛さから、硬直した思考と固定された行動パターンを見つけること
怒られないために培った「～しなければならない」「～してはいけない」というパターンを見つけましょう
キーワード : 硬直した思考、思い込み

- 5) 本当はどうしたかったのか。
過去を振り返りましょう。
本当はどうしたかったのですか？
何を我慢しましたか？
何を失いましたか？
キーワード : 自分との対話

- 6) 加害者への執着を手放すこと。
加害者への怒りで満ちているのかもしれませんが、また逆に加害者に認めてもらいたいのかもしれません。
暴力の構図を理解して、加害者への執着を手放しましょう。
キーワード : 執着

- 7) 新しい自分に優しい思いを創りましょう。
褒められるため、拒否されないための硬直した思考、思い込みを持っていました。しかし今それを持ち続ける必要はありません。

環境は変わっているはずですよ。

キーワード：自分に優しい考え方

8) 新しい理想の行動を描くこと。

新しくつくった自分に優しい思いを実行しているイメージを創りましょう。イメージできないものを実現することはできません。

キーワード：イメージ化

9) 新しい理想の行動の実行

イメージができたなら新しい考え方、それに基づく新しい行動を実現しましょう。固定した行動パターンを脱ぎ捨て、望む新しい行動を実行して何が起こるか体感するのです。

キーワード：新しい考え方、行動、不安

10) 人生の肯定的意味の創造

あなたが経験した生き辛さを振り返ってみましょう。その辛い経験からあなたは何を学びましたか？何を得ましたか？

必ず学んだこと得たことはあります。それを今後の人生にプラスのパワーとして発揮するのです。

キーワード：プラスのパワー

ミーティングのルール

- 1) お互いを尊重する
- 2) 話を静かに聴く
- 3) 人を傷つけることや、批判的な発言をしない
- 4) 言いつばなし聞きつばなしである
- 5) このミーティングで話された内容については、一切口外しない
- 6) このミーティングには自分の責任において参加されるのであって、強制・強要するものではない
- 7) このミーティングに大きな期待を持って参加されても、その全てをかなえられるとは限らない。

言いつばなし聞きつばなしのミーティングのテクニック

・挙手して指されれば、名乗ってから話し出す。終わったら「終わります」や「(聞いてくれて)ありがとうございました」などで終わったことを告げる。

・話す人が名乗ったら(例えばネコですと言ったら)他の人は「ハイ、〇〇(例えばハイ、ネコ)」と言います。これは〇〇さん、こんにちは。とか〇〇さん、よく来てくれました。などの意味があります。

・他の人が話したことから、自分も話すことを思いつくことがあると思います。でもそんな時、前の人も言っていました。が～みたいな始め方はしません。例えば他の人が猫を飼っている話をした時に、それを受けて私「も」猫を飼っているのですが～とはせず、私「は」猫を飼っているのですが～と始めます。

・固有名詞は極力出しません。例えばかかっているクリニックの名前や、医者の名前、好きなタレントの名前などなど。これはそのクリニックにかかっている人が他にもいた場合、内容が褒めてるにしろけなしてるにしろ、ざわざわした気持ちにさせてしまうからです。

ではやってみましょう。

最後に平安の祈りというものを唱えます。

立って、輪になり、手をつないで唱えます。抵抗のある方は、座る、手をつながないなど選択して下さい。また冒頭に神様という言葉が出てきます。これは特定の宗教の神を指すというよりは、何か大きなものや信頼するもの(太陽や八百万の神など解釈は様々)を指しているとされていますが抵抗のある方は読まないか参加しないなど選択して下さい。

平安の祈り

神様、私にお与え下さい。

変えられないものを受け入れる落ち着きを、変えられるものを変える勇気を。

そして、その二つを見分けるかしこさを。

お疲れ様でした。

