

つながる café における対話実践のための 研修

特定非営利活動法人 つながる会

〒232-0056 神奈川県横浜市南区通町 4-94

助成事業の概要

【実施目的】 ひきこもり、気分障害などで社会参加が制限されてきた方たちが、そこから少しずつ回復され社会参加の一環として、また、次の社会参加への準備の場所として利用される施設の職員のスキルアップのために行われる研修

【時期】 2023 年 9 月 30 日土曜日 10:00 ~ 17:00

【講師】 森川すいめい氏（精神科医師 鍼灸師
オープンダイアログトレーナー）藤本真理子氏
（公認心理師）

【参加者】 日々通所される方々に、より自分らしく生きられるようになるために様々なプログラムを行っているスタッフ 6 名

【内容】 語ること、対話を重要と考えてきたこの施設にとって、対話の実践や意義を学ぶことは、職員のスキルアップにとどまらず、今まで実践してきたものの意味の理解を深めることにもつながることになった。参加者が 6 名という少人数で行われたことで、オープンダイアログを体験的に学ぶことができ、論理的な理解を超えた豊かな体験となった。

事業の成果

当団体の施設に通所されている方々は前述のとおりひきこもりや気分障害などで社会参加を長期または短期に制限されてこられている。そのため孤独感、自己否定感が生まれやすく、対人緊張も大変高い方が多い。そのため当施設に安心感を

もっていただくことが大切と考えてきた。その安心・安全な場作りにできるだけの努力はしてきたつもりだが、これでいいのか、もっとできることはないのか、模索し続けてきていた。

またプログラムとして、語ること・対話することを行っているが、さらにもっと有効なプログラムをすることができるのではないかと、それならばどのようにすればこの施設で実践できるのか、についても試行錯誤の道半ばである。

また職員は通所して来られる方々を生身で受けとめ、それぞれの方の自分らしい生き方の獲得のため、寄り添いまた寄り添い過ぎずに日々心を尽くしているが、その職員の心の健康も大切な要素として常に関心を払うこととして重要である。今回の研修はこの三つの課題に大きなヒントを得ることとなった。

この研修では私たち自身がその場でオープンダイアログ的対話を体験することにより、対話をするとういう効果があるのかを実際に感じる事がこの研修の大きな柱である。オープンダイアログでは対話することの目的に意見の一致は求められておらず、ただ語ること、聴くことが大切にされている。話すときは言葉を前に置く、人の言葉を深い関心をもって聴くことを心掛ける。「リフレクティング」、「トーキングサークル」、「リスニングワーク」、「未来語りのダイアログ」などの手法を体験した。リフレクティングを体験した後には、自分が発した言葉がどう思われているのだろう、という心配が生まれず、すがすがしさを感じた、そのことが分かることで安心してここにいて良いと思えた、などの感想が聞かれた。同

じ意見にしなければなどと思いきることによって過度な緊張を生み出すことがある。言葉を前に置く、それを受け止める、それだけで緊張が和らぎ安心が生まれお互いを認めることができる。これは通所する方が集うこの場作りもそうであり、通所されている方同志、スタッフ間の関係性の中に豊かに適応されるものだと深く感じた。

■ 成果の広報・公表

スタッフの研修は恥ずかしながら日々の仕事や課題解決、プログラムの準備が優先されやすく、また経済的な事情により、後回しにされがちな事柄であった。全員そろって外部の講師をお招きしての研修はほぼ初めての機会であった。今回助成金を頂くことができ研修を受けられたことで私たちにとって必要な栄養を補給することができたと実感している。当団体の運営母体である法人や賛同いただいている会員の方々に今回の研修について報告をし、今後の活動にいかしていくことなど理解を得る予定である。

■ 今後の展開

今回の研修で得た実践のヒントのひとつであるリスニングワークを、月一回開かれるスタッフミーティングの中で 10～15 分くらいの時間をとって行っていく。また数か月に一度、今回学んだことを振り返り日々の活動・プログラムの充実・スタッフの健康などに生かすことができているか、何を大切に運営しているかを確認する作業を行っていきたい。オープンダイアログで大切にしている一人ひとりの尊厳を大切にしていけることを対話を重ねることによってさらに深めていくことができることを心して、今後の場作りを進めていきたいと考えている。