２πｒ通信（2024年 3月号）R6/3/9　海老名精神保健福祉促進会「２πｒ」

２月定例会で皆様の積極的な立候補により 2024 年度の役員・係が内定いたしました。ありがとうございました。本日は５月から始まる２πｒの 2024 年度事業計画について話し合います。意見、要望をお出し下さい。それらを役員会で検討し、原案を４月定例会で示し再度話し合う予定です。

［報告］

＊2/22（木）13：30～16：00　オープンダイアローグ学習会　講師：渡邉晴美氏　福祉会館
参加者 27 人（2πｒより７人）　分かり易かったという感想多数あり　⇒ アンケート結果回覧

＊2/29（木）小田急トラベル・連合会主催　無料「房総方面いちご狩り」ツアー（4 名参加）

＊3/2（土）10：00～17：00「つばさ」精神保健ボランティア養成講座　　福祉会館
２πｒより ET さんが講演し「家族の思い」を受講者にお話しました。ありがとうございました。

［予定］

＊3/11（月）イオン黄色レシートキャンペーン　お買い物をしたらレシートを２πｒポストへ

＊3/15（金）14：00～16：00　市家族教室「薬との付き合い方」　市役所７階　702 会議室
⇒　現在２πｒより４名参加予定　参加希望者は会長までお知らせください。チラシ参照

＊3/16（土）10:00～12:00 かっぱ堂「カラオケ」前日まで申し込み要（046-233-0333）チラシ参照

以下はフレッシュ厚木さんより勉強会のご案内です。時間のある方は是非参加してください。

3/17（日）13：00~15:30 フレッシュ厚木「勉強会」アミュー厚木７F　ミュージックルーム
・テーマ「家族と当事者が共に安心できる接し方」
・前半は、家族と当事者がどう接したらおたがいが安心できるのか、講師の井上先生に講演していただきます。講演後、グループ毎に感想など話し合い結果を報告し、講師よりコメントをいただきます。後半は、参加者からの個別の質問（フリー）時間といたします。
多くの方の参加をお待ちしております。

＊3/21（木）13：30～15：30　「第４回菜の花サロン」　市役所１Ｆ　喫茶ぱれっとにて
家族内に心の不調を抱えている人がいて、心配し悩んでいられる方、どうぞご参加ください。

次回定例会　４月 13 日（土）13：00～15：30　福祉会館２F　第１会議室

（10：00～12：00　有志によるオープンダイアローグ学習会　第１会議室）

人助けの気持ちが人を傷つける時、助ける時　　森川すいめい

私が住まいを失った人の支援活動を始めたのは、今から約 28 年前です。始まりは阪神淡路大震災での活動でした。当初は避難所で何か月も過ごす人たちの肩を揉むという活動をしました。

その最中に、会話をする人もいれば、ただ黙って眠る方もいました。私が肩を揉むという活動には、何の意味も意図もありませんでした。一瞬の間、マッサージを受けて気持ちがよいと思ったとしても、次の瞬間からは冷たい体育館の床の上に敷かれた段ボールの上で人々は寝るのです。すぐに体は固くなります。

そうではありましたが、しかし私は、毎日、避難所を訪問しました。そして毎回、たくさんの人が私のマッサージを希望してくれました。今、思えば、その活動は、かれらに何かを強いるものでもなく、かれらに希望を尋ねるものでもなく、何か役立つ意図や成果のあるものでもなかった。だからこそ、かれらにとっても、そして私にとっても大事な時間になったのかなと思います。

その後、私は、東京にいる、路上生活をする人たちの支援活動への参加を始めました。そこでも、ただ肩を揉みました。私は、当初は、かれらを助けようと思ったかもしれません。しかしそれは本当の助けではなかったと今は思います。私はただ肩を揉む。かれらに今の現状から抜け出す方法を伝えるのでもなく、生活保護を受けることや施設に入ること、よりよい生活になることなどを求めることをしない、そういう活動になっていたのだと思います。

今、困っている人が目の前にいたとします。その人を助けようと思うとき、私たちは何をするでしょうか。かれらがより良い何かになるように、私たちは手を差し伸べようとしている、ということはないでしょうか。その行動は、時には人を助けたとしても、もしかしたら、その人をただ傷つけてしまうだけになることがあります。助けようとして傷つける。それは、その人を良い方向に導こう、助けようという行動の前提が、かれらを傷つけているからでしょう。それは、その人の現状が、悪いものだ、否定されるべきものだ、と言っているのと同じだからです。支援をする人たちは、善意をもって人を助けようとします。しかし同時に、現在のその人を否定しているということが、その行動に同居しています。

このことは、相手が子どもであっても、家族であっても、生徒であっても、患者であっても、同じことです。今のその人を否定し、良い未来に向かえるように助ける、ということであれば、それは助けにはなりません。

できることは、ただ、肩を揉むことです。その人と、ただ一緒にいることです。そして現状が苦しくてどうにかならないかと思っているその人が選択する道を一緒に歩むことです。時には相談がある、例えば、どうしたらいいと思う？と聞かれるかもしれません。ときには、その人がどうしようもない選択をしようとしたならば、それを止めようと全力でその人と向き合うことになるかもしれません。ときには、あなたが持っている知識が助けになることもあるかもしれません。

しかしそうだとしても、本人ではない周りの人が助けになる唯一のことは、ただそばにいることです。その人が歩む世界を一緒に見て、一緒に歩む。その人がどうしたいと思うかを一緒に考える。その人の選択を一緒に歩む。

だれもがそうだと思います。自分自身のペースで生きている。一人ではどうしようもないときに近くに一緒に考えてくれる人がいる。それが一番助けになることのはずです。

（　精神科医、鍼灸師、オープンダイアローグトレーナー　）