



青い麦の会通信 令和7年3月号

編集責任者：青い麦の会

事務局：〒247-0051 神奈川県鎌倉市岩瀬569-7

TEL&FAX：0467-46-7210

3月に入ってから、思わぬ寒さにコートを着込んだりしましたが、やはり、花の季節は約束通り訪れてくれました。皆さん、お花見はどこに行きますか。



2月例会報告

心理勉強会 第7回 「対話法を使って快方に向かった事例の紹介 その2

～自閉症と統合失調症の30代男性 仕事の挫折、闘病からの再起～

2025年2月5日(水) 13:30～16:00 鎌倉市福祉センター 福祉団体活動室

講師：井上雅裕氏(カウンセリングルームそらいろ 代表)

今回の事例は、精神的に病む当事者のネガティブな歪んだ発言を家族は訂正するのではなく、本人の考えを尊重しつつ、家族も自分の意見を伝えるという対話を続けているうちに、変化がうまれてきたというお話でした。正誤を問うのではなく、本人の考えと家族の考えは違っていても、違う考えが共存して良いという雰囲気の中で、本人は少しずつ正常な考え方に自分で気づいていき、回復に向かったとのこと。この事例を通して先生は、対話をしながら本人が自分自身に気づきをもつこと、本人が「自分から生きていく」という感覚を育てることが回復の鍵であることを話され、先生はこれを「認知」と定義されていました。

先生のお話で印象的だったのは、日本は先進国の中で唯一、精神疾患の治療を薬に頼っている国で再発が多い事実があるということでした。精神疾患が薬では治らない理由として、薬は行動を止めることはできても本人の「認知」を変えることはできないからだという説明に衝撃を受けると同時に納得しました。このお話を聞き、回復の可能性に希望が見えた気がしました。

講話の後は、グループに分かれてそれぞれの疑問や意見、悩みなどを話し合いました。各ご家庭での事例や当事者への対応の仕方など、各グループから出された質問に対し、井上先生は丁寧に答えくださいました。ご家族の方々のお話を聞きながら、皆様も自分が日々直面しているような症状や状況の中で葛藤されていることを知ることができました。

最後に、井上先生は5月から始まる心理勉強会についてご案内されました。同勉強会は、“心理学的アプローチ”で対話法を活用する改善方法の勉強会であることを強調されていました。

(F.K)

感想

・久しぶりの出席でした。

この3年間、社会福祉士、精神保健福祉士の勉強をしてきてよかった。机上の学問が、事例を通して具体的にわかる内容でした。ありがとうございました。

・お話ありがとうございました。

いままで、家族の中で同じことの繰り返しだったことに疑問があったのですが、もしかしたら何かが変わる可能性があるかもしれないという希望を抱くことが出来ました。

・自発的、主体的に生きる力を育てる、育つ。それが、当事者の人生だと、本人も家族も理解していきたいと思います。

・有意義な時間でした。今後の勉強会に参加させていただきたいです。

・勉強会に期待します。現状が良くなりますように。

・その子に合った対話を考えて、お互いにハッピーで過ごしたいと思います。

認知を変えるのは、かなりの時間がかかりますが…。

これから、対話法の学びを楽しみにしています。

・勉強会に参加することでいろいろと学びたいと思っています。

親の会とは、共感と情報交換の場として参加すればよいと考えております。それが、理解するということの第一歩と考えております。

・快方に向かうために当事者の認知の修正が大事と理論的には理解できるのですが、現実には「促されて生きるのではなく、自発的・主体的に生きる力を育てる」とか「回復したいなら、(今)どれだけ出来ても、義務的なのでプラスの感情が全く育っていない。一度ゼロにしてプラスの感情を燃料として動く自分を作る。」に至る対話が、具体的に思い浮かびません。具体的な対話の例をお聞きしたいです。



お知らせ

井上先生による従来心理勉強会は、来年度も継続します。

第8回は6月4日(水) 第9回は2026年2月4日(水)の定例会にて開催します。

また、かねてよりお知らせしていました井上先生による新たな勉強会「心通う対話学習会」は、下記の要領で開催します。

勉強会の前半は、先生の講義を聴き、後半は、参加者の日常生活での困ったことについて、具体的な対話を皆で学びます。

学習会開催日：5/14 7/9 10/8 12/10 1/21 2/18

全日程水曜日 時間：13:30～16:00 場所：鎌倉市福祉センター 福祉団体活動室

現在、20名の方が参加を希望されていますが、まだ申し込み可能です。

参加ご希望の方は、宮杉 090-4053-9263 までどうぞ。

3月例会報告

茶話会とDVD鑑賞「オープンダイアログが教えてくれる とっても大切なこと」

2025年3月5日(水)13:30～16:00 鎌倉市福祉センター 福祉団体活動室 参加者19名

鑑賞したのは「こんぼ亭月例会」の録画の前半です。オープンダイアログについて3人の先生方が講演なさっています。

齊藤 環先生

オープンダイアログには、当初は懐疑的だったが、今ではその有効性を確信している。オープンダイアログで大切なのは「対話」であり、これは相手の主観と自分の主観の交流である。「対話」は話し合いの目的が先行していないので、解決しなければいけないとか、こうしなければいけないという義務がなく、当事者の持つ力を奪うことがない。

基盤となるのは SPORN

S；スペース、空間、環境

P；ペース、速度

O；オポチュニティ、機会

R；ルート、通過点

N；ナラティブ、当事者がたどってきた物語



向谷地 生良先生

自分が究極の行き詰まり（職場である精神病棟からの排除）にぶち当たった時、相談者として頼りになったのが当事者のメンバーさん達だった。オープンダイアログは「べてる」の当事者研究に通じるところがあると思う。平田オリザの「対話のレッスン」には、近代を生きる私たちは対話から遠ざかっているのではないか？お互いの差異の発見の中に 21 世紀の対話が始まる、とある。

伊藤 順一郎先生

ACT とは、転倒的な医療とは別の新たな医療を設立することではなく、「リカバリー（病いや障害があっても、自分らしく生きること）」の視点から当事者を地域で包括的に支援してゆく体制づくり。ACT とオープンダイアログには共通点があるように思う。また、オープンダイアログではスタッフ（支援者）も自分の思いを「お盆にのせるように」当事者の思いと同等に言葉にすることによって、支援者自身の思いに耳を傾けることができる。

三人の先生方が共通してお話しされたのは、オープンダイアログという対話では「何かを解決しよう」とする目的論は持ち込まれないこと、また、話し合いの目的がないことで生じる不確実性の中に留まることは、難しいことだが大事であること、でした。

鑑賞後の茶話会では、会員の方から、お子さんとの関係で思うことや、鎌倉の地域でもっと意見交換できるような場と制度が必要とのご意見が出され、また当事者の方からは「自分の話に耳を傾けてほしい」とのお話がありました。新しく参加された方から、お母様とのやり取りに迷う日々だが、今日のことが参考になるとのをお伝えいただきました。（Y.Y）

感想より

- 今まで、ひとりでどうしようと抱えて考えていても見つからなかった方法に出会えたよう。
- 対話の相手の人が、自分の人生を肯定的にとらえられるよう対話をするのは難しい。こちらの考えを押し付けがちです。悩みを共有して一緒に考えていくという姿勢が大事。
- まず、当事者の話をよく聴くこと。そして、何らかの結論をすぐに出そうとしないこと。
- 「対話」を心がけているが、難しい。「目的」のある対話が優勢になってしまいがち。
- 対等な立場で、同じ目線で対話が出来るとなりたい。
- 身近に、オープンダイアログや ACT のチームが増えてくれると良いと思った。

2月活動報告

初旬 月刊「みんなねっと」発送
4日 葉山町地域生活支援ネットワーク委員会
(啓発活動の取り組み・民生委員との勉強会について)

3月活動報告

初旬 月刊「みんなねっと」発送
10日 葉山町地域生活支援ネットワーク委員会
(民生委員との勉強会 他)
25日 葉山町自立支援協議会全体会

令和7年度 青い麦の会 定期総会・食事会のお知らせ

令和7年度の定期総会を、下記の通り開催いたします。
総会前に、トントン工房特製のお弁当を戴きながら楽しく歓談いたしましょう。
皆様、ご多忙とは存じますが、ご出席くださいますようお願い申し上げます。
総会・食事会の出欠席及び委任状は、同封の返信用葉書にご記入のうえ、
4月11日までに投函してください。

日時 : 2025年4月23日(水)
食事会 : 12時30分から13時20分
総会 : 13時30分から15時
会場 : 鎌倉市福祉センター 2階 福祉団体活動室



令和7年度 年会費と「月刊みんなねっと」購読料 納入のお願い

青い麦の会 年会費 4000円
「月刊みんなねっと」年間購読料 2000円

「月刊みんなねっと」の家族会年間購読料は、3000円/1人ですが、
青い麦の会から1000円/1人の補助を致します。

この機会に、購読をお勧めします。

購読なさる方は、青い麦の会年会費と合わせて納入額は6000円となります。

青い麦の会は、会費の納入状況を公的機関を通して証明することを求められています。
納入は、お手数ですが、郵便局から振込用紙での送金をお願いいたします。

5月例会のお知らせ

高森信子先生勉強会とSST「当事者が、安心・元気になれる真の対話とは」
2025年5月7日(水) 13:30~16:00 鎌倉市福祉センター 福祉団体活動室

第1回 心通う対話学習会のお知らせ

2025年5月14日(水) 13:30~16:00 要 申し込み (本紙2ページ参照)