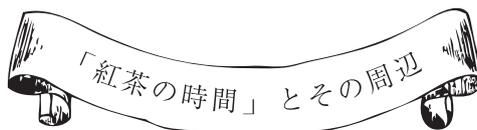


きもちは、 言葉を さがしている



第54話

水野 スウ

石川でのSSTワークショップ

東京調布にあるレストラン、クッキングハウスの代表で精神保健福祉士の松浦幸子さんを石川にお迎えして、年に一度、SSTワークショップを開催しています。

相手にも自分にもきもちのいいコミュニケーションの取り方を学ぶSST（ソーシャル・スキルズ・トレーニング）。クッキングハウスでは、精神障がいのあるメンバーさんが日常茶飯にSSTで対人関係の練習をしながら、それぞれのペースで自分らしく働いています。

クッキングハウスで実践しているそういったコミュニケーションを私たちも学んでいこう、ということからはじまった松浦さんとのワークショップ、今年で17回目です。

1日目の会場は「紅茶の時間」をしているわが家で。2日目は、このマガジンに「馬渡の目」というタイトルで連載を書いている友人、ソーシャルワーカーの馬渡徳子さんが子ども食堂などで関わって

るスペースで。参加者の中には、援助職の人もいれば、金沢大学の学生さんも何人か、SSTはこの日が初めて、という紅茶つながりの人たちもいます。東京や埼玉、愛知からやってきた人も。

SSTはいつもこの日集まった人たちと一つの輪をつくることから始まります。この円陣の中はセルフヘルプグループの場合、ここはあなたの居場所ですよ、と語る松浦さんのおだやかな声と自然な笑顔に、初参加でドキドキしていた人たちの緊張が徐々にほぐれていくのが表情を見ていてわかります。

マインドフルネス・リスニング

1日目の午前中は、マインドフルネス・リスニングという聴き方のワークをしました。二人ひと組になって、いま感じているきもちを相手に話してみる。片方が話している時は口をいっさいはさまず、集中して、ただ共感的な反応だけで聴く、というワークです。

時間にしたらほんの5、6分。それでも、何一つ

介入されずにただただ聴いてもらっていると、あ、まだ話し続けていいんだ、一言ひとことがちゃんと受けとられている、という安心感でいっぱいになっていきます。この日の私はなんだかとても長くとっぷり話せた気がしたし、お相手からも、たった5分でこんなに！と感じるほどの深い話を聞かせてもらえました。

それぞれのお弁当（松浦さんのはわたし謹製）を食べながら、午後は実践的なSSTのワークの時間。「何かみんなに聞いてもらいたいことがある人はいますか？ または、こんなこと練習課題になるかどうかわからないけど話してみようかな、と思う方はいますか？」と松浦さんが問いかけます。

すると、これ午前中に聞いてもらったことなんですけど……と前置きつきで話し始める人が何人か。もしかしたら、まずはじめに一人の他者に話してみたことで、その声を自分の脳もしっかり聴いていて、さえぎられずに受け止められた安心体験が背中を押して、この話、みんなの前でやっぱりもう一度だしてみよう、と思えたのかもかもしれません。

気持ちの交通整理

SSTでは、悩んでいること、迷っていること、つらいことを誰かが話したとしても、それに対して松浦さんが答えをくれるわけではありません。松浦さんはその人と向き合って、いくつかの問いを投げながら、たいていの場合まだごちゃごちゃしている気持ちの交通整理、問題のきりわけをしていく係です。

その人が一番大切にしたいと思っていることって実は何なのだろう、どうしたらちょっと楽になれるだろう、未来に向かって具体的に今ここで練習できることはいったいなんだろう——。そういったことを目の前の人と対話しながら探っていくのです。

松浦さんとのそんなやりとりの中で、ある瞬間にその人が、あ！と何かに気づき、そこから勇気を出して実際にその場で練習をしてみる。たとえば、ずっと胸のうちにあったことを、家族に話してみる練習、友人にメールで伝える練習、または公的機関に電話をかけて相談する練習。その一連の流れを輪の

中の私たちは見守りながら、時にはその人が練習する際の相手役にも。そして、短いロールプレイが終わったら即、今その人がしてみた中でよかったところを、仲間たちが次々伝えていきます。

そういう練習を通して、話す前の自分と練習した後の自分のきもちがかわっていく。ああ、そうか、家族やまわりからの期待を背負って、自分一人で全部を引き受けようとしなくていいんだ。そこに思いが引きずられる前にまず、自分は今どこに立っているのか、現在位置確認をしてみる、自分にとって大切なことは何かをみきわめる、優先順位をつける、自分からヘルプを出す——。

そんなふうにしてSSTを通してその人の中でいろいろな変化が生まれてくる瞬間を、そこに参加している一人ひとりが感じあっていくのです。

ほどほど音頭

この日参加した仲間の一人に、強い責任感や仲間からの期待、プレッシャーをたった一人で抱えこみ、不安マックスになっていた人がいました。彼女とのSSTが終わると、松浦さんはその彼女にある歌を贈ることを提案。クッキングハウスのスタッフとメンバーさんたちがつくったオリジナルソングの「ほどほど音頭」です。

私も大好きな歌で、ほかにもこの歌を知っている人がたまたま何人かいたので、声を合わせて一緒に歌いました。こんな歌詞です。

♪何事もほどほどに 夢中になってもやりすぎない
考えないで早く寝る 続いていることが大事だよ
ゆっくりほどほど 人生無理せず ^{あした}明日があるさ～

重い荷物は背負わずに 軽い気持ちでいきましょう
やさしい想いを大切に 生きてみるのも大事だよ
ゆっくりほどほど 人生無理せず ^{あした}明日があるさ～

歌っているうち、歌声を聞いているうち、その人の涙が笑顔にかわっていく空気感をその場のみんなと共有するような、そんな大切な時間になりました。

引き受けすぎない

今回のワークで得た私なりのキーワードが、「引き受けすぎない」。というのも、この日出された悩みごとの多くが元をたどっていくと、一人で引き受けようとしすぎたところから始まっていました。その結果ごちゃごちゃになって、もうどうしたらいいかわかんなくなってるけど、そもそも引き受けすぎちゃうこと自体が、実は向き合うべき課題だったんだ。あ、これって私にとっても大切な課題です。

話を聞き始めるときは大抵、一つひとつどれも、個別具体的な問題や悩みごと、と思います。けれどもそれをSSTリーダー役の松浦さんがていねいに解きほぐしていくうち、自分ではない人の問題と自分の問題との間に共通点が見えてきて、時、場所、状況、登場人物、を入れ替えたならそれは誰にも、思い当たることのある／あった悩みかもしれない、と気づいていきます。個別なんだけど普遍、そこがSSTワークのおもしろくて深いところ。この日もそんなふうにしたのでした。

全員でつくる「曼荼羅」

2日目の午後（あ、参加者さんには1日だけの参加をお願いします、と言いながら、私だけ両日の参加。そこは主催者、世話人ということで許してもらって）。その日のワークのふりかえりシェアリングタイムが終わった後、松浦さんからの提案でこの日の仲間の一人、元旦の地震で被災した奥能登珠洲のKさんに「曼荼羅」をつくってプレゼントすることになりました。

Kさんが小さい時に大好きだったもの、いま大切に思う人、大好きな人、そばにいてほしい人、尊敬する人、今の自分を見守ってくれているもの、をあげてもらいます。それに加えて「未来の自分」と彼女の「守護天使」も登場します。その一人ひとり、一つひとつから、自分になんという言葉をかけてほしいか、Kさん自身にそのせりふを決めてもらうのです。仲間たち全員がそれらの役になって、彼女が望んだ言葉をそのまま、心をこめて彼女に伝える、それがこの日の「曼荼羅」のつくりかた。

私は、彼女が子どもの時に大好きだったというお人形（「サウンド・オブ・ミュージック」でジュリー・アンドリュースが演じたマリアのお人形）の役をさせてもらって、「よくがんばっているね」と彼女に声をかけました。その日の別れ際、Kさんは一言、「今度、珠洲に帰ったらマリアを探してみるわ」と。

SSTのおつり

「行ってみよう、と思ったこと。話を出してみよう、と思ったこと。それだけでもう半分以上、問題は解決しているんですよ」と松浦さんはよく言います。

愛知からはるばる初参加してくれたMさんが、SSTの翌日、参加してよかったとお礼のメッセージをくれたので、お返事に松浦さんのその言葉を伝えました。すると彼女から、「なるほどです。確かに、なぜだかよくわからないけど、帰ってきてから、なんか心が軽くなっているのを感じていました。話すは放す。話した事で、ああ、私が自分で自分のストーリーの中で苦しんでるだけかあ、、と、少し苦しいストーリーから距離をおけた気がします。SSTは、その場だけでなくその後にもジワジワ作用していくのですね。不思議です」というお返事が。

話すは放す。以前、私の言った言葉をMさんはずっと覚えていてくれたんですね。そのこともうれしかったし、Mさんが書いてるように、その日だけで終わらないのがSSTの不思議、だと私もいつも思うんです。

松浦さんの言葉、参加した人たちの言葉、その時に私の感じたこと、その日のメモを見返しながらあとになって気づく、SSTは本当におつりがいっぱいあるワークです。

PTSDからPTGへ

今年のSSTワークショップのテーマは「PTSDからPTGへ」でした。PTSDというのは「Post Traumatic Stress Disorder：心的外傷後ストレス障害」、ものすごくつらく苦しい出来事を経験した後に出てくるストレス反応のことだけど、最近では新しくPTGという視点も生まれているのだそうです。

GはgrowthのG、PTGは「心的外傷後成長」と訳されているそうです。深く傷ついて、いっぱい悲しんで、だけどその悲しみを経験した先に、新しい希望が生まれてくることもある。

心の傷をいっぱい負ったけれど、そのことによって他者の痛みに共感できるようになっていけるといいですね、そのためには、悲しみを封じ込めないことが大切、と松浦さん。歯を食いしばって誰にも何も語らずがんばり続けていると、つらかったことがどんどん蓄積されていって、その後何10年も経ってからPTSDを発症してしまうことがあるそうです(晩発性PTSDと呼ぶそう)。

心に深い傷を負った人がPTSDを発症するのはトラウマ体験から半年以内、と考えられてきたけれど、そうとばかり言えないのではないかな。そんな疑問を抱いた蟻塚亮二さんという精神科医さんのことを松浦さんが紹介してくださいました。

蟻塚さんは沖縄で、心の不調を訴える多くの人たちを診てきたお医者さんです。お年寄りの中には、沖縄戦で集団自決の場から生き延びた人、死体を踏みつけて走って逃げた人たちも多くいる。がんばって働いていた若い時は問題なく生きてきたように見える人が、引退後に奇妙な不眠症になったり、死体の匂いが急にフラッシュバックしたり、または、うつ病に似ているようでそうではないさまざまな症状に苦しんだりしている。中には戦後60年も経ってから症状が出た人もいます。

蟻塚さんはそういった人々をたくさん診てきて、それまでの解釈では説明がつかない、晩発性PTSDという概念が確かにあることを調べて報告したお医者さんなのです。今は原発事故後の相馬に住んで、生活者としての患者さん一人ひとりとつきあい、診ておられるとのこと。

こんな誠実な精神科医さんがいるってうれしいですね、という松浦さん、蟻塚さんをととても尊敬しているのが伝わってきます。蟻塚さんの書かれた『悲しむことは生きること～原発事故とPTSD』（風媒社）という本も読んでみようと思いました。

元旦に起きた奥能登の震災から11ヶ月が経ち、

もうすでにつらく、苦しくなっている人たちがたくさんいます。中には、9月の水害で更なる被災を体験した人も。はじめは生きること必死だったけれど、状況が落ちついてきてはじめて、自分が負っていた痛みが気が付く人もいます。

それぞれの人が、悲しみをとじこめずに語る人になれるだろうか。そのために、周りは悲しみを聴く人になれるだろうか。十分にきもちが話され・放され、聴かれたあと、そこからまた新しくgrowthしていくことができるだろうか。

自分のきもちを話す・放す、他者のきもちを聴く。自分の悲しみやつらさを封じ込めない、閉じ込めないで、悲しみをいっぱい悲しんで、話す・放す。他者の悲しみや傷ついたきもちを聴く、アドバイスでなく、支援でもなく、それがマインドフルネス・リスニングだと知ることができたことが、この日の私の希望でした。

誰かが心の奥を語るためには、聴く人、聴く受け皿、聴ける場、そういう関係性をつくっていく努力がきっと必要。マインドフルネスをできるだけ心しながら、ゆっくりとそういう私に育っていただけますように。日常生活の中でも、マインドフルネス・リスニング、何気にもっとしてみようと今、思っています。これもSSTのおつり、なのかもしれません。

2024.11.27

