

# といろ通信

2018年01月

第66号(睦月)

皆様、明けましておめでとうございます！今年もよろしくお願ひします！2018年最初のといろ通信です！どうか皆様が実りある一年を過ごされますように！

(といろ木曜日スタッフ川澤岳也)

という訳で、去年とは少しだけ趣を変えた年始の挨拶をさせて頂きました。改めましてこんにちわ！ちなみに、この原稿を書いている時点では、2017年の紅白歌合戦はまだ見てません！（というか見れないんですけど）丁度この原稿を書いているのが2017年の12月25日、クリスマスの真っただ中です。坂本会長に「えー？まだ書いてなかったの？」とか言われちゃいそうです。ゴメンナサイ！先月(2017年12月)はどつてもどつてもしんどかったです。服薬中の薬の副作用のせ

いか日中にとんでもない眠気が襲ってきていて、ほぼお手上げの状態が続いてました。今日(12月25日)、かかりつけの医師に処方箋を調整してもらったんですけど、結果がどうなるかは未知数です。眠気の強い主剤を減らしてもらったので、多分現状よりは改善されるはずですよ。まあ、こればかりは実際に生活してみないと分からないことなんですけどね。とりあえず次回の診察が来年1月末頃なので、それまで様子見です。2003年以来、今年になるまで基本の処方箋はずっと同じだったんですけど、先述の通り、ここに来て目先を変えようとしています。どうなるでしょうか？



そのことと繋がるかどうか分かりませんが、当事者研究の話をしてみたいと思います。先月のといろ通信の終わりの方でお伝えした通り、といろにホワイトボードが寄付された(ありがたいございます！)！それを使って当事者研究をしています。参加者の中に視覚的な見方を意識したボードの書き方が上手い方がいて、書記を頼んできます。私は講義のノートを取る時、走り書きしか出来ないもので、本当に助かっています。ここに提示させてもらったのは去年の12月14日の時の写真(テーマ・不安の解消法)なんですけど、ビジュアルなまとめ方が功を奏していると思われます。で、こうやって図式的にアイディアを示すことによって良くなりました。私分かったのですが、私の脳内がやり方によっては袋小路になっていることに気づきました。このボードに記した図の斜め左下半分なんですけど、川澤が司会進行役をしているのですが、まず「不安」について掘り下げようとして質疑応答の時間を割きました。「不安」って自信の喪失ってことじゃないか？という問いかけをして、話が川澤の学生時代(過ぎ去った過去)に及び、そこから知

患をくみ取ろうとしたのですが、しばらくそのことに一生懸命意識を傾けていて、「これ、どうも変だぞ」と思いました。何となくなんですけど、苦しいだけで何も出てこないというか、このボードに整理された情報を見ているうちに、「何か行き止まりに入っていないか？」ということに気づき、急ぎよ「この追求、パス！」と宣言しました(この時はこの板書の右上半分は出来てなかった)。要するに、建設的でなくて不毛な議論をしている、と感じたのですが、そのことに気づけたのは、やはり当事者研究の力かも知れません。視覚的に自分(だけ)という訳でもないのですが)の思考に光を当てていくことで、予想外の気づきが生まれてくるんだなという大きな発見がありました。ひよっとしたら私が単に追求から逃げてしまっただけかも知れないんですけど(汗)、気分を切り替えてメインテーマである「不安の解消法」に立ち戻ったら前向きな意見が出てきて、「ああ、良かった」と思いました。(注・スピリチュアルな観点から精神統一などを行った場合、初めに出るのは必ず悪霊だそうです。日本に最初にスピリチュアリズム(近

代心霊研究)を持ち込んだ人物のもとで宗教家が精神統一を行った時に表れた霊は動物霊だったそうです。で、そういうことがあった後にふと自分の人生を振り返ってみると、世間でよく言う「右に行くか左に行くか」という人生の選択の分岐点が見れた時、「一方通行」という標識や「進入禁止」という標識が同時に取り付けられていて、しかも自分が標識を確認しようとするその時に限って標識が消えるないしは見えづらくなってしまっている、そういう道のりをたどってきたのではないか、そんなことを思いました(たとえ話です)。自己理解の契機としてこの時の当事者研究があったおかげでたどり着いた認識なのですが、本人が矛盾を抱えていて大変しんどい!という状況でも、困ったことに他人から見るとその辛さが伝わらない、その典型的な例のように思いました。こういう時、〈僕の人生はエンターテイメントとくと言えれば良いんですけど、人間、渦中にあるときはそれどころじゃないんですよ。格言を持っていて下田つきゆびさんは強いなあ、と思います。ホント。でも、今回の居場所便りの執筆を通してこういう

振り返りが出来たということは、自分も少しは強くなれたということでしょうか?うーむ、分かりません。ゴメンナサイ!自分はひきこもる寸前に当時行きつけだった床屋の店長に人生の行き詰まりを打ち明けた時、「川澤君、もっと強くなったら!。」と言われて納得がいかず、別の散髪屋に移動したことがありました。今考えてみるとただ単に逃げただけなのかも知れないですけど、必要なのは「強さ」ではなくて視点を換えることなんじゃないか?そんなことを思います。「視点を換えることに強さが必要なんだ!」という考えをお持ちの方もいらっしやると思いますが、でも「強さが必要」って言われる場って、ある程度人間関係が固定している所じゃないですか?特に学校教育とか。話が脱線しますが、人間の強さって某アニメで言ってるみたいに「逃げちゃだめだ!」ってことなんですか?今の私の周りには「川澤さん、強いじゃないですか!」とか言ってくる人が居るんですけど、振り返ってみると先述の通り、自分も逃亡人生まっしぐらだったので、その辺は恥ずかしながら「?」そうでもないよ・・・。」ということにさせて

もらいます。「逃げ出さない人イコール強い人か?」ということは常に問われなければならない人生の課題なんじゃないでしょうか?

長く語ってききましたが、ここで最後に一つ大事な話を・・・。去年、(株)相愛さんで仕事をさせて頂いた時、12月1日に坂本会長が事故に遭いました。わたしも現場に居合わせ、ヒヤリとする一幕でした。相愛のMさんを始めとする職員の皆様と関係各方面の方々のおかげで、何とか今でも薪割りの仕事は続けさせて頂いております。ご厚意感謝いたします。あの日は何が何だかわからなくてかなり気が動転してたと思います。私も出来る限りのことはしたつもりですが、何分差し迫った状況の中で指示通りに動くのが精いっぱい、自分が何かプラスに出来たか?と問われれば何とも・・・。今後はより安全の確保が求められます。皆様方のおかげで注目もされているらしいのですが、安全尊重第一で仕事に臨みたいものです。薪割りスタッフの皆さん、坂本会長、よろしくお願います。〈では皆様、また来月!〉 **まったく、監督者がこれでは困りますよね。(会長)**

居場所「といろ」の所在地は

〒781-5102

高知市大津甲969-3です。

TEL・FAXは

088-821-6519

メールアドレス

[qavv3dr9k@globe.ocn.ne.jp](mailto:qavv3dr9k@globe.ocn.ne.jp)

または

[skatoiro1016@gmail.com](mailto:skatoiro1016@gmail.com)

お便り、お待ちしております。

相談メール・友達メール・お尋ね

メール何でもOKです。

〈といろスタッフからのお願い・初めて来所される方はどうぞお読みください〉

といろは月・水・木・土曜日の午前10時から午後4時までの間オープンしています。もちろん、アポなしでの来所も構いませんが、出来れば来る前に居場所にお電話いただくと助かります。といろの近くまで来てくれたら迎えに行くことも出来ます。一度試しに覗きにおいでくれたらと思います。お菓子と飲み物(麦茶・ジュース)があります。漫画コーナーには「ジョジョの奇妙な冒険」文庫版 第一部・第二部と第

四部が揃っています。第三部を揃えるかは未定です・・・。