

# 小さなおしゃべり



当事者語りの研究会 ニュースレター

2022年7月1日・Vol. 2



# 「想いを共に、その展望を描いて」

副会長 平岡昌典  
平岡歯科クリニック



皆様、初めまして。副会長の平岡です。

私は、くも膜下出血の既往歴がある「当事者」でもあります。正直、病気を経験した事の全てを肯定的に許容しきれていない自分がいる反面、医療従事者である自身が患者の立場になれた事は、心の底から有意義であったと思える自分もいるのです。

生前、父からは「For The Patient」の精神で臨床に臨みなさい、との教えを受けてきました。当初、自分なりにそれを実践してきたつもりではいましたが、約20年前に病気を経験後、社会復帰してからは、それまで行ってきた「For The Patient」は果たして、本当に患者さんの為になっていたのだろうか？と、度々、自問自答を繰り返す機会が増えてきたのです。でも、それは、自身が真の意味で、患者の立場になれたからこそ、そう気付けた事だったのかも知れません。

病を経験し、その壁を乗り越える事が出来たからこそ、そこから見える景色というものがあります。経験上、患者と医療従事者、双方の立場で培ってこられたものがありますし、患者と医療従事者の各々の地平から発信できる何かがあるとも確信しておりますので、微力ではありますが、それらを活かし「For The Guest」の精神で本研究会の為に臨んでいきたい、との個人的な想いがあります。

本会のテーマは「語り」と「当事者」、そして、「ナラティブ（人生の物語）」の三要素です。「語り」は心の潤滑油とも言えます。「語り」によって気付きや発見があり、それらがより、自身を深めていくきっかけにも繋がっていく筈です。只、想いや感情は時間と共に変容を遂げていき、常に、同質と言う訳でもありません。だからこそ、他人に語る事も勿論、大事なのですが、自分自身に「語り」掛けていく事、そして、「語り」続けていく事が何より大切だと私は感じております。何故なら、これらの試みによってそれまでの自身の歩みについて再認識が出来るからで、更に、心の整理も出来ていくのではないのでしょうか。

良質のエンジンオイルを使用し続ける事で車が滑らかに走る様に、質の高い「語り」を続けていく事で人生にも深みが増し、潤いが加味されていく事でしょう。だからといって常に、質の高い「語り」ばかりを推奨している訳でもなく、辛い時や苦しい時には、弱音を吐く事や愚痴をこぼす事もアリだと思っております。車とは異なり、そこには血も心も通っている、感情を持った人間なのですから。少々、質が低下したエンジンオイルを使用し続けた（弱音や愚痴をこぼし続けた）としても、想いを吐き出し、心の整理がついたその時に又、改めて、心のアクセルを踏み直して、自分なりの軌道修正が出来ていけたらそれで良いのです。もう一つ、大切な事は、前向きな姿勢の「当事者」も、そうでいられない「当事者」にも各々に「ナラティブ（人生の物語）」がある訳で、社会の誰もがその想いを尊重し合える事だと思われまます。

本研究会では、「当事者」の方々に様々な形式で「語り」の場を提供する等、多種多様な企画を創造、演出していく予定です。志は高く、それでいて敷居は低く、フレンドリーかつ活気溢れる研究会を目指して参ります。自分も語ってみたい…、当事者の語りを聴いてみたい…、我々の想いにご賛同頂ける方がいらっしゃいましたら、是非、お気軽に、本研究会の活動へご参加くださいませ。語る事、聴く事が人生のエッセンスとなり、明日への、次への一步を踏み出せるきっかけとなるかも知れません。共に感じ、共に分かち合える事が出来れば幸いです。

独創性豊かなメンバー達と共に積み上げていく、そのプロセスを楽しみながら、私自身もじっくりと歩んでいきたいと願っております。今後ともどうぞ、宜しくお願い申し上げます。



# 第1回目企画の感想

～後半～

2022年1月14日（金）

ZOOM内にて「共感について」「それぞれが考える共感とは」「最近あった話」というテーマとして語りあいました。

自然にナラティブにつながるよう、自由を尊重し、一人10分程度で語っていきました。語ることの感想について、前半。後半と第二部にわけて掲載していきます。

## 役員 杉本 歩

人と会話する時、ついつい、これはつまらない話ではないのか？相手はこんな話題望んでいないのでは？相手にとって有益な情報以外語るべきではないのでは？むしろ今は相手の話を聞くべきでは？といろいろ考えてしまって、だんだんと何気ない話題や雑談が出来なくなってしまう。

傾聴と受容を重んじる姿勢をもつソーシャルワーカーという職業病。それと合わさって、段々と歳を重ねて、相手の事を思いやる事が上手になってきた証なのだけれど、雑談や身の上話が出来ない人って面白くないなとも思う。それは、どんどん人との距離を遠ざけてしまうものではないかと思う。

私が話した内容は「最近ママ友が初めて出来て嬉しかったこと」  
こんな何気ない話でさえ、何を話そう？何を話そう？とかなり自問自答した。

とても平凡で、何気ない事で、特に目新しい事もないのだけれど、でもこんな話、普通すぎて、語る場がなければ、きっと他人には話さなかったと思う。語る場を与えられることで、安心して語れるのだと感じた。

ちなみに、仲良くなったママ友は、何気ない日常の話をなんでもしてくれる人である。「10年使っていた電子レンジが壊れた。次は何を買おうか迷っている。」「客が少ない時を狙って、朝の5時から松屋に行った」とか。

そういう人って心地よい。

語りの場は、普段、語れない人にとっての、気持の排出の場になると感じた。

## 副会長 平岡昌典 (平岡歯科クリニック)

今回、毎年、クリスマスの時期にテレビ放送されている音楽番組、「クリスマスの約束」に絡めて、祖母への想いを語った。

正直、毎日、祖母の事を思いながら過ごしている訳ではないが、毎年、この番組が放送される頃には必ずといって良い程、祖母の顔が思い浮かんでくる。幼少の頃、夏休みに田舎の父の実家へ遊びに行き、従兄弟達と遊ぶ毎日が楽しみで仕方がなかった。そして、割烹着姿で台所に立ち、孫達の為に、忙しそうに食事の支度をする祖母の姿が今でも脳裏に焼き付いている。その表情は何時も朗らかであった。

初めて、この番組を観た時の事。今から十数年前、深夜のその時間帯、祖母は今、正に、人生の終焉を迎えようとしていた。

今回、語る事で改めて、気づき、感じた事がある。年の瀬のクリスマスの時期、毎年、この番組を観ながら一人しんみりと、祖母に思いを巡らすその一瞬が私にとって、かけがえのない大切な時間であり、意義のあるひと時なのだと。又、聞き手の存在が前提ではあるが、思いを吐露する事で、自身がこれまでに認識していなかった様々な感情が抽出された様に感じ取れた。「喜び」や「悲しみ」、「安心」や「不安」、「楽しみ」や「苦しみ」等、語りの内容によっては、それらは多種多様と推察されるが、語る行為にはその様な力があるのかも知れない。今回、祖母の事を語った事で、私自身、どこか懐かしみを覚えるような、何とも穏やかな気持ちになれた様な気がする。



語り終えた後、寒空のベランダから夜空を眺め、天国の祖母に願い、語りかけていた。

心外にもこのコロナ禍で形成されつつある心の閉塞感、そんな心の扉を少しずつでも開いて前を向いていけるように、そして、優しくそっと背中を押してもらえるようにと・・・。

## 副会長 萬谷和広 (大阪南医療センター)

最近、「患者の権利」について考えさせられる場面に出くわしたことを研究会で語った。

私が勤める医療機関で入院している、難病と発達障害のある30代の女性の話である。その女性は、発達障害があることで、医療スタッフとうまくコミュニケーションが取れず、大声で怒鳴る場面が増えていた。私は、医療スタッフから、自宅で落ち着いて暮らすために、退院を持ちかける場面への同席を依頼された。その場面で本人は、「発達障害の対応をして欲しい」と話す。医療スタッフとしては、「それは取り組むが、怒鳴ることはやめてほしい」と意見した。それに対して、さらに本人は、「正しい障害者への対応をすれば怒鳴ることはない」と続き、歩み寄れない状況であった。

これは、患者からすると、病気から生じるコミュニケーションに対する特性（反応）があるため、その特性に応じた適切な対話を求めることは患者の権利と言える。ただ一方、個別性の高い対応や、一人の患者に多くの時間が費やせない現実もある。ルールや限界がある医療機関では、こうした個別対応をどこまで支援できるかは課題である。最後に彼女は、私に「ソーシャルワーカーは患者の権利を守る職種でしょ」と言った。

この場面は、私にとって、「患者の権利」について突きつけられる経験の語りだったが、この場面で特に私自身、何かできたわけでもなく、不全感を抱えている中での語りでもあった。ただ、聞いてもらうことで、少しすっきりした感じがする。また、この体験を語ることで、参加者から「私も最近同じようなことがあって」と受け入れられた感もあった。さらに、「どちらの立場にもない第三者が、そこにいてくれたことがその人にとって救いになったんじゃないか」と参加者からの言葉もあり、そこにいた存在意義を感じ、なんだかいまは、ホッとしている。





## 役員 山之内由美 (松下看護専門学校)

私は、年末に体験した失敗とその後をテーマにお話をさせていただきました。年末、ようやく仕事を終え、ホッとした矢先に自分の不注意で車を傷つけてしまいました。その直後はショックと怒り、想定外の出費に対する悲しみと焦りといった負の感情しかありませんでした。しかし、その後の保険会社の方や気分転換で立ち寄った店の店員さんたちとの関わりの中で気づけば感謝や幸せな気持ちが占める割合が増えていました。

その後、新型コロナウイルスの影響で予定の変更が余儀なくされ、不満や怒り・やりきれない思いになりがちだったのですが、年末の体験を思い出し、ほんのちょっと視点を変えてみると感じ方や考え方も変わり、気持ちが楽になったという内容でした。

自分のことを話すことが苦手な私は、「語りの会」の日程が決まり当日の順番が回ってくるまで「一体何を話そう」「うまく話すことができるのか」「場をしらけさせてしまったり、雰囲気悪くさせてしまったりしたらどうしよう」などといった思いで過ごしていました。しかし、実際に自分が話始めようとした時、真っ直ぐにこちらをみている姿に「さあ来い。聞くよ」という声が聴こえたようで、緊張はしていましたが話し始めることができました。

途中、目をつぶって聞いてくれている姿、内容によって微笑みながら聞いてくれている姿、大きく頷いたり、小さく何回も頷いたりしながら聞いてくれている姿など、聞いてくれている方々の様子を画面越しで見ているうちに、最初感じていた緊張感は消え、反対に心が落ち着き、話すことが楽しい、もっと話したいと思うようになっていました。また、話しながら自分はこんなことを感じていたのだと客観視できたり、新たに気づいたりすることもありました。話終わった時は、すっきりとした気持ちで「話してよかった」と心の中で呟いていました。

他の方の「語り」を聴いたり発表者の「語り」に対してみんなと語ったりした場面では、自分とは違う味方や考え方に自身の視野が広がり、自分だけじゃなくて他の人も同じように感じ・考えているのだといったホッとした気持ちにもなりました。

「語りの会」が終わり、最初に抱いていた不安や緊張感がなぜ安心感や達成感、充実感といった感覚になったのだろうとずっと考えていました。そして、それは「語りの会」が自分にとって最高に心地よく安心できる、そして新たな気づきや見方を得られる空間と時間だったからだと思っています。

今も「語りの会」のことを思い出すと、あの時の心地よさが蘇り、ありのままの自分で明日からも頑張って生活していこうと前向きな気持ちになれている私があります。





