

2024年12月17日周南さわやか家族会で仲間が講演会・天地成行エール編

きょうからご自宅でできるかも

2024年12月17日に、周南さわやか家族会講演会があります。「統合失調症をライトに生きる」というリカバリーストーリーのようです。天地成行も仲間の講演を応援しています。ここでは、同会の今後の益々の発展を応援して、「ご家族が、ご家庭の当事者さんが、『いま』からでも実践できるかも？」といったことをご紹介して講演会の側面支援にしたいと考えます。いずれも天地成行が二十年をかけて、お金もかけて学んできたことなので、もしかしたらお役に立つかもしれない



□ 1つ目の実践 □ カウンセラーの極意まね 不安にとことん付き合う

まず、一つ目は一流の心理カウンセラーが失敗経験を基にして編み出した傾聴の技。二つ目は、当事者さんが福祉・心理・医療ケアの時間以外に自身で一人で行える、書く瞑想(ジャーナリング)についてです。ちなみに、この書く瞑想から発展したのが、わたしが新聞記者として培った「書く」「編集する」能力を再活用した、「天地成行あり方委員会」であります。

まず、一つ目。少し限定的ですが鬱的な不安症の症状の時に、「とことん不安に付き合う」というカウンセリング手法を採用されてはいかがでしょう

母・はるみコメント「わたしは複数の支援者から、アンタがいったことを絶対否定しないこと」と強く言われたのよ

うか? という提案です。これは、私が東京・銀座の東京カウンセリングセンター所長の菅野泰蔵さんに十年ほど通って、彼の著書を買ったりもらったりしている中であつたものです。東豊さんとの共著『カリスマカウンセラーと天才カウンセラーのところがスッキリする本』(PHP)の「カウンセラーおもしろ放談」のコーナー(68p)に「家族がうつ病になつたらどうするか」として対談されています。この中で発言を切り取ります。菅野・相談に来る人も答えはわかっているんだよね。「答えはわかっている。でも相談する」ってことなんです。だから、一番答えやすいのは恋愛相談。例えば、「好きな人に告白しようか迷ってる」って相談が

ある。これ、答えは一つだよね。告白するしかない。だから、人に話してその勢いをつけろと。だって告白しなきゃ何も始まらないんだから。頭の中じゃもうわかりきったことなんだよね。

でも、じゃあそれだけわかってるならできるかって言ったら、それはまた別。そこで皆苦しむ。怖いもん。それこそ想像力が働いてさ。

東：そういう時はまた、失敗した時の心配に大仰に付き合う。「こんなにいいところがあるから、それはもう絶対いへべき。」なんていわへんよね。そもそも得るものに敏感な人やったら、相談に来る前に行動してる。むしろ相談に来たっちゅうのは、失って怖いものに引っ張られて相談に来てるわけでしょ。だからそこを大事にせんと。

「こんなにいいことありますよ」なんて、そんなんではなかなか行動しない。だから、「失敗したらこんな目にあうぞ」と、その不安にもっともっと付き合う。紙上相談やと相手の顔色がわからんから限界があるんやけど、実際のカウンセリングは相手の顔色や反応が見えるから、その不安と安心してつきあえる。最後は、なんかマイナスイメージばかりを考えるのが馬鹿馬鹿しくなるのか、「ほなやってみますわ」てな結論に向かう。だから不安は儀式。通過儀礼みたいなもんやね。

(引用終わり)
みなさんはこの二人の会話、いかがお聴きになりました？ または読めました？ ご家庭でこの「とことん不安つきあいませ」方式の会話、できそうになりますかね？

なぜ、天地成行がこれをすすめたか。昔の御縁のカウンセラーの本もありません。そして昨年からは30代後半の統合失調症の男性のご自宅を訪問してまして、そこで図らずもその実践を一年くらいしておったんです。N君としましょう。

N君「天地さん、最近外出できないんです、コンビニも散歩すら。たばこも買いにいけないんです」
てんち「どうしたん？」

N君「どこに行っても、ぼろを着た醜いやつらが殴り合いのけんかをしていて、とにかく物騒で家から出られないんです」

ここで一旦会話とめますね。

みなさんならここでど

う会話をつなぐでしょう？ 少し考えてみてください。それでは私の回答です

てんち「おおー、そりやたまらんねー。例えばそのぼろって貧乏神みたいなぼろの服かな？ それともTシャツとかが殴り合いつかみ合いで生地が切れちゃったり？」

てんち「そんな、殴り合ってたんなら、そのあたりの床とか地面は血だらけじゃな。お互い歯が折れてやれんの」

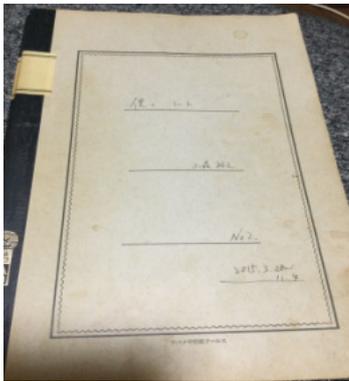
とN君の不安や反応に、寄り添ったイメージでの疑問を投げかけた。勝手に納得して。こんなことをまあ、とにかく続けたんです。一番最初は何を言っているかわからなかったけど二時間ずっとききっぱなしをしました。言いたいことはあったようですが、い

ろいろご家庭の方では吐けない何かがあったよう。わたしも彼が何を言ったかなどはご家族には基本言わないように、何度か通いました。

いつぞやにご母堂に「うちのN、朝おりてきて久しぶりに朝食をみんなで食べるのが出来たの」という嬉しい報告があつて、次はタクシールから外出できないのをご母堂とドライブでも行けたらと思つてました。でも街中ぼろをまとつたやつらがけんかしているような光景(幻視)では難しいかもな、と思つてましたら、後日、またご母堂から「わたしの運転で紅葉狩りいけたのー」つてご連絡がありました。

まあ、こういう実践もあつたわけであり(ま)す。(写真はリス)





バズってるかって試でもないが 書く瞑想の「ジャーナリング」

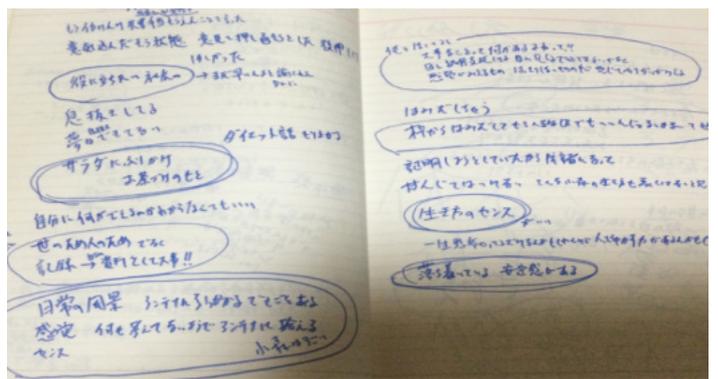
□2つ目の 実践□

はい、二点目は、当事者が主体で暇つぶしにできる書く瞑想（ジャーナリング）のご紹介になります。

まず背景から。

基本的に病院やカウンセリングなど、ご自身の子どもさんたち当事者を通して付き添っていても、そのケアの時間って、移動や待ち時間に比べて「あっ」という間に終わリませんか？

これは私が特に苦しんでいた時に「数十分診療」や「往復に二時間かけてはじまる一時間前に到着して、一時間カウンセリング受けて帰る」みたいな一〇年間がありました。また数十分診療のためにタクシーで5000円かかっちゃうみたいないメージでしょうか？ それでご家族としては、御病気の御子さんらを間近でみていて、どうしたらいい



のか再々迷うけど、その時にはどうしたらいいのかわからない。こういうわれているけどどうしたら。。。みたいな感じてしまうか？ これは84歳になる母親から、り患当初の頃、そう私に對し思っていたことでもあります。

医療や福祉・心理ケアに通いながら、それ以外の時間で書くことで御自身のお気持ち「見える

化」する作業は非常に本人や家族や医療関係者にとって良いことが多いんだろーなと感じています。

私はココヨの特A-I-Oという大きなノートに、「いま、なにを思う」ということをただただ書き連ねていきました。テレビや本には言わなかった・書かなかった、どうでもよいことかと思っていたら、ジャーナリングはいまSNSで若者にバズって

いて、おしゃれでお気に入りの文房具にハーブティーなどのみつつ、カウンセリングなど高額な予算をかけずに「5ドル

できるトトノエー」というような感じでユーチュー

ブやtiktokなどでインフルエンサーがいるほど。やはり、コロナのパンデミックなどでの世界的なメンタルヘルスの考え方が日常になったというところでしよう。天地成行は初めての精神科退院後の2014年秋頃からはじめてます。

これでできること、まずこれまでの人生の棚卸です。どんな気持ちで過去にあったいいこと、いやなことに向き合ったかが「見える化」します。

それから、収入面がなくなるお金の不安などもでてきてそれについて、やはり書き出しますよね。まあ、そんなことを数年わたしはしてました。自由律俳句と並行し、時には句もそのノートに書きこんだりもしてました。そうしていると「自己受容」の形が



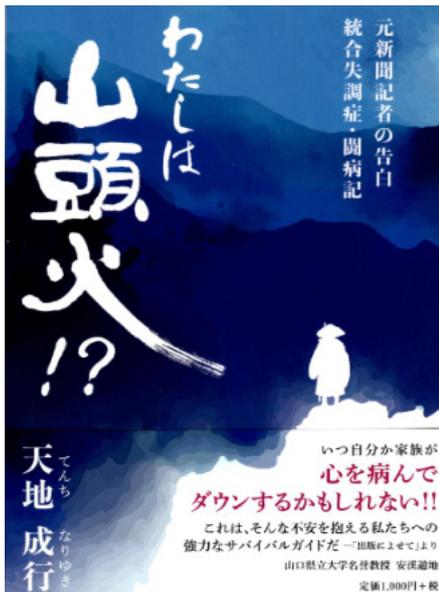
できてきて、「今できること」「理想はこれをしてみたい(かった)」ということが、結構クリアにわかって「見える」ようになる。そこがすごいんです。私の場合、とにかくバイトすらできないけど、紙面は作れるということで、だれかが記事や写真をくれるわけではないので、「みんつど」の前身で自分の病気の歴史を書いた「出会い通信」というのをA4でペライチで100部作って刷って、適当に配ったりしたんです。その流れで「みんつど」につながりました。

どこかのだれかと出たい、語り合いたいという思いで始めた「出会い通信」が、心と体が疲れたらみんなでつどおよう、という意味合いで「みんつど」という四ページのミニコミ誌になり、

そこにイラストや写真、文章や、ネットに載せてくれる教授に広告を載せてよと出版社、というわいわいした場になっていった。それがあある種「自己実現」の一步で、リカバリーの一つの形なんだということになりました。著作も印税ががっばりぽみたいな世界はまったくないですが、最後にご紹介しますが、最後にお願いたします。周南市と下松市の図書館は「みんつど」「わたしは山頭火!?!」「精神疾患の元新聞記者と発達障害の元新聞記者がお互いを取材してみた。」の四冊も豪華に配架されています。そちらで閲覧でももちろんいいとおもいます。(「おメーは結局、本のPRしたかっ たかっ たんぐ?」ヤギ)



本やブログで発信 していますニヤ



脚本家・映画監督 足立紳氏絶賛!
(NHK連続テレビ小説「ブギウギ」脚本・映画「百円の恋」脚本他)
「お二人の対談は爆笑しながら優しい気持ちになれる。リスペクト・トレーニングもいけれど、この本を読めば必ずや他人と自分に優しくなるはず! なんなら道徳の教科書にしてほしい!」



検索「天地成行」「みんつど」だワン



ご清聴ありがとうございました