

双葉町社協さんからのご依頼から、サロン（1月8日・21日）で「あいまいな喪失」の講話をさせていただきました。

双葉町社協さんからのご依頼



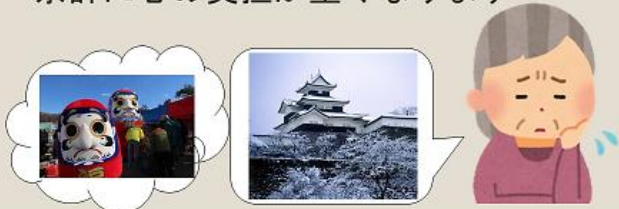
避難先に自宅を再建し、落ち着いてきているようには見えるけど…。故郷を諦めようとしたり、故郷出身の人と話さないようにしたりと、避難先に無理に適応しようとしている印象がある。また、知り合いが自宅を解体したことを聞いて、焦ったり動揺したりする住民もいる。

サロンの中で、避難先か故郷かのどちらかに決める必要はないこと、折り合いがつけられないのが普通であること、を伝えて欲しい。

【「あいまいな喪失」に関する講話の一部】

折り合いがつかないのが普通

- 双葉町を諦めようとしたり、避難先に無理に順応しようとする、余計に心の負担が重くなります



無理に白黒をつけようとしない

- 「どっちか」ではなく、「どっちも」と考えてみてはどうでしょうか？



自分の心の準備を大切にする

- 自宅を取り壊してしまう場合は、急がず、自分の心の準備が整うのを待ってみては？



いま、ここの生活を豊かにする

- 故郷で大切にしていた植物、家具や小物、写真、行事を、今の生活に合うように取り入れてみては？
- 避難先の良い所も見つけてみては？



*「ふくここ」用に一部改編

【感想】



今の自分に合った話でしみじみした。



双葉に帰りたい、でも帰れない。この気持ちを押し殺して生きてきたけど、我慢じゃなくていい。救われた思いがした。

「対話のチカラ ～オープンダイアログ～」 を開催しました。

■ オープン・ダイアログとは何か？

今年も森川すいめい先生と三ツ井直子先生を講師としてお迎えし、10月24日にオープン・ダイアログの研修会を開催しました。

改めてオープン・ダイアログを紹介します。オープン・ダイアログとは、1960年代からフィンランドで実践されたアプローチ方法です。それは症状を先に聞いて診断をし、治療方針を決めるプロセスを脇に置き、本人や家族のニーズをきいて、そのニーズに沿ってアプローチするという考え方に基づいて行われるところです。この形は、それまでの精神医療では成し遂げなかった結果を生み出しており、1992年から5年間の調査によると、このアプローチ方法で治療やケアを受けた精神の病を有する人の約8割が就労や就学、または、その準備をするまでに回復している、と言われています。（研修会資料より）



【ダイアログ（対話）によるアプローチ】

具体的な方法はシンプルで、「ダイアログ（対話）」により本人や家族のニーズをきいて、そのニーズに沿ってアプローチします。

【本人にオープンな（開かれた）支援】

本人や家族、支援者が集まって本人のニーズをきき、意思決定を行います。本人のいないところで、本人のことを決めません。

【ネットワークとの対話】

本人や家族、支援者は水平関係にあり、本人がネットワーク（取り巻く人々）と対話することで、人と人の関係性を回復させます。

当日のワークの紹介

- 基本的なワークショップ：
「きく、と、はなす、を丁寧にわかる」ワーク、一対一、あるいは、グループで話し手の話を黙って「きく」ワークを行いました。聴き手に黙って聴いてもらうだけで、「よく聴いてもらった」と感じました。
- 専門的なワークショップ：
実際の支援場面を想定し、講師による「リフレクティング」のデモンストレーションとワークが行われました。本人の希望を中心に、家族や支援者のそれぞれの話を平等に聴いてもらえることで、対話が深まり意思決定されていくプロセスは感動的でした。

●発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター
県中・県南方部センター

〒963-8022
福島県郡山市西ノ内1丁目3-24
成和ビル1階

Tel 024-983-0274
Fax 024-983-0276

<http://kokoro-fukushima.org/>



【お問い合わせ先】

被災された方々やその
支援をされている方々
からのご相談

被災者相談ダイヤル“ふくここライン”
TEL 024-925-8322

平日 9:00～12:00、13:00～17:00

その他の
お問い合わせ

ふくしま心のケアセンター 基幹センター
TEL 024-535-8639 FAX 024-534-9917

〒960-8012 福島市御山町 8-30
(県保健衛生合同庁舎 5階)