

9月 依存症家族勉強会のお知らせ

こんなやりとりはどうか

A

「私、髪の毛を茶色に染めたいの」

『きれいな黒髪なのに、なんで染めるの！』

B

「私、髪の毛を茶色に染めたいの」

『そうなの。どうして茶色にしたいの？』

「
私は黒髪のほうがあなたに似合うと思うけど」

上の例を使って考えてみましょう。

【例題について】

親子の会話です。娘には薬物依存の問題があります。その娘が「茶髪にしたい」と言い出しました。それを聞いた母がすぐさま「なんで染めるの！」と反対したというやりとりがAです。

さて、このやり取りはどう見えますか？どこに問題があると思いますか？娘が茶髪にしたいと言った、母は茶髪なんて何事？と反対した、そのどこが問題？

どの親子もこれまでの歴史があります。Aのようなやりとりが普通になれば、特に問題を感じないかもしれません。今月のテーマである“その人の回復力を発揮するにはどのような環境(＝関係)が必要か”という視点から見た時に、極めてもったいないことをしているように見えます。娘が投げた「茶髪」というボールを、母はいったん受け取ることなく、自分の「茶髪についてどう考えているか」という価値観＝バットでばち～んと打ち返している図です。このボールを投げた側の心になにが生まれるでしょうか？「自分が～したいという気持ちを全く聞くことなく、自分の考えを言うてくるだけ。こんなんじゃあ、何を言っても無

今月考えたいテーマです。3つの命題を用意しました。

『どの人にも復元力・回復力が備わっている』

『邪魔しなければ、それは力を発揮する』

『何が邪魔するのか？』

依存症からの回復のみならず、すべての病気に共通する考えであり、この命題は通用すると思います。この考えからは、さらに次の命題が引き出されます。

『回復できる環境があれば、回復する』

駄だ」と思っても不思議ではありません。こういうやり取りは伝染していくものです。人と人との関係で最も重要な要素が抜け落ちてしまっているのではないかと思います。

Bのやり取りを見てください。「茶髪」の話を受けて、まず「そうなの」と言っています。これは「そうなの。茶髪にしたいんだ～」という受け止めです。相手がそう考えていることを受け取っています。ボールをグローブで受けましたね。ここには母側の価値観は全く無関係です。娘はそう思っているということなので、そして、次に「どうして？」と問います。相手になぜそう思うのかを聞いています。受け止めて、さらに相手に尋ねることはもっと相手の心に近づくこととなります。こうなれば、娘も自分の思いをいろいろ母に言うのではないのでしょうか。「
」の部分で娘から出てきます。その意見を聞いて初めて、母は自分の意見を相手に伝える。これが対話です。この対話ではお互いの心が無視されたり、切り捨てられたりしません。茶髪か黒髪かの決着をつけるのが大事なのではなく、この対話をするのがなによりも大事です。その人の中にある復元力や回復力や共感する力や自分を表現する力などが出てくるのではないのでしょうか。依存症からの回復の源泉だと思います。

9月 9日(土)勉強会B 学会出張のためお休みです

9月23日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習) / 依存症研究所研修ホール