

分科会 9

未来語りのダイアローグ

～「私たちが望む精神保健システムが実現した未来」をともに構築しよう～

コーディネーター：伊藤順一郎（メンタルヘルス診療所しっぽふぁーれ）
福井里江（東京学芸大学）
ファシリテーター：森川すいめい（みどりの杜クリニック）
三ツ井直子（訪問看護ステーション KAZOC）

「未来語りのダイアローグ」(Anticipation Dialogue ; 以下 AD) とは、困りごとがうまくいくようになった未来の世界に全員で飛び、「どんなふうによくなったのか」「何がよかったからこうなれたのか」を語り合い、望んでいる未来を実現するために今できることは何かを考える、フィンランド生まれの対話の手法です。

この分科会には、なんと 100 名を超える参加者が集まってくださいました。全員が 1 つの大きな輪になって座り、ウォーミングアップのあと、みんなで「2018 年 8 月 25 日（土）～私たち一人ひとりが今よりもよい方向に変わっている未来～」に飛びました。一人残らず未来に飛べるように、そのプロセスはていねいに、ていねいに。そして、未来に生きている自分たちになりきって、次の 3 つの問いについて一人ひとりが紙に書き、具体的にイメージしていきました。

- ★一年が過ぎて、あなたはとてもうまくいっています。あなたが特にうれしいと思うことはどんなことですか？
- ★うまくいったのはどうしてでしょう？ あなたは何をして、誰がどんなふうにサポートしてくれたのでしょうか？
- ★一年前になやんでいたことと、そのなやみを軽減させたものをおしえてください。

書いたものをもとにまわりの人たちと語り合ってもらおうと、そこにはたくさんの素敵な未来が集まっていた。

「たばこが心の安定に効くとして診療報酬の対象になりました！」

「大きなイベントがうまくいくようにたくさんの人に働きかけたら、本当に皆さんが協力してくれたんです！」

最後に、もう一度現在に戻り、明日からやってみたいことについて、マイクリレーをしながら発表しあいました。

お互いの語りに耳を傾けあう中で、「なるほど！」「そんな未来もいいね！」とイメージがふくらんで、未来がだんだん確かな色合いを増していきました。今の困りごとから未来を眺めるのではなく、うまくいった未来に飛んで、そこから何が見えるかを味わうことで、思ってもみなかった発想にたくさん出会うことができました。

今回の分科会が、皆さんの素敵な未来作りに少しでもお役に立てたらうれしく思います。

《福井里江（東京学芸大学）》