

とにかく話そう会

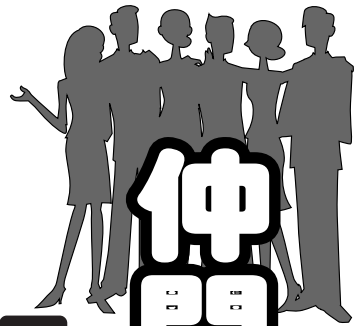
〒343-0813

埼玉県越谷市越ヶ谷4-1-1 越谷市中央市民会館1階

越谷市障害者福祉センターこぼと館

Tel : 048-966-6633 (こぼと館)

ブログ <http://tonikaku.cocolog-wbs.com/newsletter/>



第46回 仲間のチカラ

とにかくはなそう会

小川奈穂子

私は、埼玉県越谷市にある「とにかく話そう会」というセルフヘルプグループに入っています。もともと、作業所で知り合った人同士でこの会を立ち上げました。そこでの活動は、おもにピアカウンセリングをしています。

マニュアルがあつて、その日のファシリテーター(進行役)がそのプリントにそって読み上げて行くと、グループカウンセリングが自然にできるようになっています。だから、誰でもファシリテーターができます。

話すテーマも、その日にみんなで話

し合つて決めます。もちろん守秘義務も守ります。

月2回の会が終わつた後にも、お楽しみとして、その日に行ける人でお食事会や飲み会をしています。みんな和気あいあいとしていて、私も楽しく過ごせています。

ピアカウンセリングといつても、私は、やはりその場にいる人たちを信頼してないと話せない内容もあると思います。でも、この会の創立時のメンバーは、作業所が一緒だったり、その後のいろんな活動をともにしたこと、

絆が生まれています。だから、私も自分自身のとて深い内容まで話せるようになりました。

私は、仲間づくりがへたで、友達とどうか、知り合いはたくさんいると思うのですが、深い内容の話ができる人がなかなかいませんでした。こちらが信頼して話した内容を他の人に話されることもしよつちゅうありましたし、自分が話していないことを「なおちゃんが言つてた」と広められる(共感の姿勢?)というか「そうだね」とうなずくと、それが「なおちゃんが言つてた」になる)ことが多かつたのです。まわりの人たちをあまり信頼できなくなつてきていました。

でも、この会に通うようになって、他の場所での人の話を聞く姿勢も、自分の話す内容も、時と場所、場合によって、だいぶ選別できるようになってきました。

「とにかく話そう会」はよい仲間たちです。私はとても感謝しています。