

A J U 岐阜ダルク ニュースレター 平成 18 年 7 月 11 日増刊 (毎週火曜日) 発行
A J U 通巻 7402 号 昭和 54 年 8 月 1 日 第 3 種郵便物認可

つ
鶺鴒



おひか
鮎



A J U
つうしん

岐阜ダルクニュースレター 夏号

「体験、洞察、見守り、仲間」

岐阜県精神保健福祉センター 所長 丹羽伸也

人が真に学べるのは経験からである。経験が本当に意味をもつのは、それが洞察されたときであるが、洞察は簡単には得られない。激しい体験はそのことの意味を考えるのに長い時間を必要とする。周囲の人のほうが岡目八目で事態を察知把握するので、本人が洞察する前に、あるところまでは我慢していても、やむにやまれず注意してしまう。つい言ってしまう。言えるというのは、近い関係だからで、家族の有り難さでもある。

心理療法の分野では、洞察に関しては作爲的誘導的であってはならないとされる。本人が自ら洞察に至るのでなければ、力となりえない。よくあるのは、ここでも先回りをして評価や批判をしてしまい、本人に外から洞察を迫ってしまう場面である。何とかしてあげたいという善意から発しているのかも知れないが、それは専門家としては未熟な行為である。見守りということが如何に大変な作業であるかがわかる。

底つき体験という言葉がある。こんなことをしては駄目だと心底思い、そこから行動が変わる。それは孤独な作業である。もう他に頼るべきところが何もなくなった状態。家族もそれに耐えねばならない。そんなことは簡単に出来るものではない。サーバイバーの体験談には真に迫った底つき体験が紹介されるが、それをすべての人の道しるべとすることは出来まい。そういう中で、底つきに至る前に動機を強化する方法について議論され始めている。つまり、より現実的な気づきを目指すということである。

その 1 つが、仲間の体験から学ぶという方法。そこには人間のかかえる共通の問題としての視点があるので、当事者単独の問題として責められることは無い。そこで初めて洞察が芽生えたとすれば、少なくとも責めるという行為は極力避けるべきなのだろう。これは自分も含めて大いに反省すべきことである。

