

「もしもこの世に対話がなかったら。

オープンダイアログ的対話実践を求めて」
(KADOKAWA刊)

要旨

対話研究会 2025年6月18日 中村

対話にルールを持ちこんだら うまくいく

- ・ キーワードは「オープンダイアログ」
- ・ フィンランドのケロプダス病院で1980年代に始まった精神療法
- ・ 統合失調症の患者のために開発された
- ・ 日本には2010年代に本格的に紹介され始めた
- ・ 国内の病院には広まっていないが、精神疾患の患者、家族、支援者、生きづらさを抱えた人たちが自助グループで対話を実践中
- ・ ルールがないと対話実践が紛争地帯になってしまう

波打つ対話

- ・ 著者は発達障害と依存症の当事者。ボランティアで自助グループを主宰
- ・ 「オープンダイアログ的対話実践」を、オンライン会議アプリを使って自助グループ「ゆくゆく！」で毎月開催
- ・ 本来のオープンダイアログでは、患者と医療チームが何度も継続的に対話。自助グループでは参加が一回限りの人が多い
- ・ 著者の自助グループでは一回のミーティングで、相談者が自分のことを話した後、相談者の目の前で参加者が意見交換（リフレクティング）を3、4回繰り返す

自助グループでの対話実践を フィクションを交えて シナリオ風に紹介

- ・ 第一夜 仕事の悩み
- ・ 第二夜 人間関係の悩み
- ・ 第三夜 孤独という悩み
- ・ 第四夜 子どもに関する悩み
- ・ 第五夜 自助グループの主宰者が長年抱えていた悩み

毎回冒頭にルールを説明

- ・ p17～ p22
- ・ 参加者全員がひとりひとり「安心安全な場を作る」仲間として対話する集まり
- ・ トラウマ・インフォームド・ケアを重視。二次被害を与えないように努力する
- ・ 対話を進めるのが困難と感じたり、つらくなったら時は離席する。戻ってきてもこなくてもいい
- ・ ミーティングには守秘義務がある。会の内容は口外禁止

毎回冒頭にルールを説明

- ・不確実性に耐える。動揺したらそのことを他の参加者に伝え、支えあいながら対処する
- ・リフレクティングは内輪で話すイメージで。相談者に共感的でいながらも、直接的に語りかけない。多声性（多くの人が発言すること）に価値がある。相談者に対する否定、説教、押しつけがましい評価、断定は避ける。話し手が傷つきそうなことは絶対に言わない。そのうえで自分にも嘘をつかない。話し手はカメラ、マイクをオフにして外部から内輪話を観察する気分で聞く
- ・自己紹介は一言、二言で
- ・相談者（話し手）を決める
- ・画面のカメラをオンにするか、オフにするかは相談者が決めてよい

毎回冒頭にルールを説明

- ・ イントロダクション（ルールの説明）
 - ・ 自己紹介
 - ・ 相談者が悩みや困っていることを話し、ファシリテーターがサポート。10分間
 - ・ リフティング 10分間
 - ・ 話し手が一回目の応答、ファシリテーターが支援。5分間
 - ・ リフレクティング 5分間
 - ・ 話し手が二回目の応答 5分間
- ↓
- ・ 全員で感想の共有。リフレクティングチーム、ファシリテーター、相談者の順で

トラウマ・インフォームド・ ケア（T I C）

- ・トラウマに配慮するケア。こころのケアとの言い換えも
- ・すべての人にトラウマ体験の影響があるかもしれないという観点を持ってケアを行う考え方。トラウマやこころのケアへの理解と生活への影響について、知識を持って関わる支援の枠組み
- ・相談者にトラウマがあることを意識して、それを刺激しないように話すのと、なにも配慮せずに話したいように話すのとでは、対話の質が根本的に変わってくる→不用意な発言で相談者が傷つくことを避けるためにルールを整備しておく

相談者の悩み

- ・ **第一夜** ウェブデザイナーとして大手に転職し、チームのリーダーになったが疲弊。三社目（一社目は経理）
 - ⇒ リフレクティング 2 回、応答 2 回
 - ⇒ 自分が考えるクリエイティブな仕事ができず、期待外れでモヤモヤしているんだと気づいた。「みなさんがぼくのために一斉に応答してくれることがこんなに気持ち良いことだとは想像していませんでした」

相談者の悩み

・ **第二夜** 人間関係が苦手。転居後ママ友らとうまく付き合えない。発達障害かも。ソーシャルワーカー復職の準備もしていない

⇒ リフレクティング 2 回、応答 2 回

⇒ 誰かに苦しみを理解してほしかったので、話し手になって短い時間で明るい気分になれた。「いろんな声が天使になって自分のまわりで踊っているようで、幸せな気持ちに包まれます」

相談者の悩み

・ **第三夜** 孤独に苦しむ27歳の男性会社員。大学の時に突然友人から仲間外れにされ、彼女が浮気をして別れ人間不信に。悪夢にうなされる

⇒ リフレクティング 3回、応答 3回

⇒ 「問題の連続は二度連続で交通事故にあったようなもの。人格の問題ではない」と言われ、なるほどと思った。何年も引きずっていたが相談できてよかった。マッチングアプリで恋人探し、実家を離れているが家族で何かやってみる、小確幸を見つけていこう——新しいアイデアがどんどん湧いてくる

相談者の悩み

・**第四夜** 高校生の上の娘が素行不良。頻繁に外泊、大学生の彼氏宅にも泊まりに行く。母親に暴言、物を投げつける。父親との関係は比較的よい

⇒リフレクティング3回、応答3回

⇒上の娘で手一杯で、下の娘へのケア不足かも、我慢させているのを見て見ぬふりをしていたと気づく。高校教師である母親が休職を考える気になった。カウンセラーとの面談では事態が変わらないと感じていたが、今回希望を感じた。

相談者の悩み

・ **第五夜** グループ主宰者が相談者に。自閉スペクトラム症、ADHD、アルコール依存症による睡眠障害。パワハラ体質の上司と同僚が原因で休職、復職後も断絶。自分に加害者要素も。怒りと悲しみでつらい

⇒リフレクティング5回、応答5回

⇒話していて安心感を覚えた。抱え込んでいたものを下して、みんなに少しずつ背負ってもらう良さを実感。「状況が楽になるように、人生の登場人物を変える」という気づき。自助グループは「自分の人生に納得できるようにするための装置」みたいなもの。

自分の事例を話す時は 押しつけがましくならない ように配慮

- ・「そのような突破口もあると伝えておきたいです」
- ・「（どう受け取るかはあなたの自由ですよ）」と優しさのこもった発言をする
- ・アドバイスは「不確実性に耐える」という原則を破っている

オープンダイアログの 7つの原則

1. **即時対応** 必要に応じてただちに対応する
2. **社会的ネットワークの視点を持つ** 患者、家族、つながりのある人々を皆、治療ミーティングに招く
3. **柔軟性と機動性** その時々ニーズに合わせて、どこでも、何にでも、柔軟に対応する
4. **責任を持つこと** 治療チームは必要な支援全体に責任を持って関わる
5. **心理的連続性** 患者をよく知っている同じ治療チームが、最初からずっと続けて対応する
6. **不確実性に耐える** 答えのない不確かな状況に耐える
7. **対話主義** 対話を続けることを目的とし、多様な声に耳を傾け続ける
→自助グループは治療ではないのですべては守れないが、6は重視。他も留意

リフレクティングでうまく発言できなくてもOK

- ・「どういうことを言ったらいいかわからないんですけども、受け答えが誠実な印象で、胸を打たれました」
 - ・「ほとんどちゃんとしたことを言えなかったのですが、この場に参加できて、参加者のひとりとして声を出せたことをうれしく思います」
- さまざまな声が出てくる**ポリフォニー**が要点。対話において誰もが対等に扱われ、中心的な立場を認めないという考え。西洋音楽に由来する概念。主旋律はなく、調和しなくてよい
- ・ **対話を続けること自体を重視。治療効果は副産物**

聴いてもらうことが 変化を促す

- ・ 人間関係は直接的にはコントロールできない
- ・ 目指すべきは対話による「**共進化**」。ともに変わることで、関わった人皆が巻き込まれるような変化。患者と家族、友人・知人、治療チームのネットワークが更新されること
- ・ 目の前の他者を思いやりながらいろいろな人が発言することによって、相談者の閉ざされていた視界が開かれ、起こったことに納得しやすくなっていく。自分の人生に納得することで、悩みの多くが解消される

対話性の基本要素

- ・「傾聴され、応答される」：それだけで人は力づけられる
- ・応答がないこと以上に恐ろしいことはない

ケロプダス病院

- ・西ラップランド、トルニオ市の精神科病院。2023年、地域の医療センターに吸収された

- ・治療のドキュメンタリー映画「Open Dialogue」日本語字幕付き

https://www.youtube.com/watch?v=_i5GmtdHKTU&t=10s

(参)p99 第三夜 小確幸

〜〜〜生活の中に個人的な「小確幸」（小さいけれども、確かな幸福）を見出すためには、多かれ少なかれ自己規制みたいなものが必要とされる。たとえば我慢して激しく運動した後に飲むきりきりに冷えたビールみたいなもので、「うーん、そうだ、これだ」と一人で目を閉じて思わずつぶやいてしまうような感興、それがなんといっても「小確幸」の醍醐味である。そしてそういった「小確幸」のない人生なんて、かすかすの砂漠のようなものにすぎないと僕は思うのだけれど。

村上春樹著『村上朝日堂ジャーナル うずまき猫のみつけかた』（新潮社刊）1996年5月

通信販売いろいろ、楽しい猫の「食う寝る遊ぶ」時計 p118