



# 第10号

福島復興心理・教育臨床センター（FCセンター）ニューズレター

## さすけねえ

発行日：平成28年8月6日 発行人：橋本和典（センター代表） 編集：吉田愛・花井俊紀

今年も暑い夏が始まりました。夏といえば？……私は、スイカ、海、蚊取線香、花火大会、などが浮かびました。いくつか言葉にしてみると、スイカが食べなくなったり、ゆったりした気持ちになったりもします。

さて、今回のニューズレターは、センタースタッフの星先生がFCセンターのワークショップの体験記を、吉田先生が気に入った絵本の紹介をそれぞれ寄せてくれました。どちらも言葉を通して自分を感じるということを考えさせてくれます。どうぞ、お読みください。  
(事務局長 花井 俊紀)

### 「応答構成」トレーニングに参加して

今年度の「精神分析的対話教室」で「応答構成」法を使ったトレーニングを行っています。このワークショップは、家族や友人、あるいは職場など、あらゆる場面で自分の対話の中での応答のクセをつかみ、相手と自分の心を活かした対話の秘訣を学ぶものです。今回、参加されているスタッフの星郁夫さんに、体験を聞いてみました。

「子どもの立場からすれば～」、「親や教師の立場からすれば～」……、こんな二極化を日々目の当りにする。そんな自分もまた「対話法」において、自身の立場との葛藤に悩むこともある。精神分析的対話教室では「対話力」を精錬していくのだが、所謂、対人援助の専門職等のためのトレーニングがもとになっている。私自身、この講座への期待は、調和的な「対話」の関係性を学ぶ手段として……。いや、本音は「会話を楽しみたい。」を試行する、そんな「心もよう」でしょうか。

その中で、「応答構成法」のエッセンスを使ったトレーニングがあり、少人数のグループワーク形式で進められる。自分と相手のやり取り、喩えて言えば“餅つき”の場面”で、次第に餅の形に成っていく過程であろうか。相談者は“杵”に、受ける方を“臼”に充ててみよう。“餅つき”の場に、モチをつく杵の加減（角度や速度/強さ）や臼側のリアクション（情緒、塑性）があり、ここに杵と臼との相互の妙がある。「〇〇をして」「×△はダメ」などのコマンドは出さず、臼の形質（材質；広さ、深さ）と杵との“モチ反応” - 飛び散る・つぶつぶのまま・モチ感/つやが出てくる等 - によって、話し手・受け手、それぞれが、各自の心の中の状況や情緒を自覚し洞察を得るイメージだろうか。

(次ページへ続く)

情緒的に、その場の折々で“できあがった餅（会話の空間）の味わい”も多様なと思う。講座の回を重ねるに連れて、色々なことに気づかされる。自分の特徴（思考のフレーム）やコンテキストの一貫性、そして、「資源」としての自己といったことである。ここでのキモだが、理論やテクニカルなことは、一旦、脇に置いて右脳をフルに働かせることだと感じている。「なるほど」、「わかる」のイメージを収束していくことだが、私自身は脳ミソの結晶化も進んで……、なかなかだ。

……とも有れ、様々な“餅”の造形へ思いが馳せる。「対話」の様式と言ったワクにとらわれず、会話の場がもっと面白く、そして味わえるに違いない。いっぺん、よってみなっしょ！

（なんとなくすたっふの）星郁夫

## 声に出して読みたい絵本 一心がうごく絵本の世界

みなさん、普段絵本を手取ることはありますか。大人になるとなかなか機会がないでしょうか。

絵本は、その絵と短い文が読み手の心に響いてくるおもしろいものです。また、読み聞かせであれば、聴いている人の心にも波紋を呼び、読み手と聴き手の間に独特の空間が生まれます。ストレスに強くさらされている方も、そうでない方も、日常の中で自分の心が生きている、その人らしく動いていることを感じられる絵本を、このコーナーで紹介していきたいと思います。気になる本があればぜひ、一人でも、誰かと一緒にでも、声に出して読んでみてください。

今回の1冊：「最初の質問」 作：長田弘 絵：いせひでこ

長田弘さんは福島市出身の詩人・児童文学作家です。そのスタイルは、空や海、鳥や猫などの自然界のものや、友人など自分の周りの人々との対話を詞や文学として表現するもので、これまで多くの作品を残しています。この絵本は少し立ち止まって自分を感じる、少し大人向けの本です。心が行き交うFCセンターにいらっしやる皆さま、書店で見つけたらぜひとも手に取っていただきたい一冊です。



「時代は言葉をないがしろにしている—あなたは言葉を信じていますか」

この絵本の最後の一節です。たくさんの言葉があふれる今の世の中において、強く印象に残る。言葉を信じるとはどういうことだろうか。言葉の力を信じるというのとは違う。どういうことなのだろう。

この絵本はページをめくるごとにさまざまな質問がならんでいる。その質問たちは、今日の自分の行動についてのもの、その人が持つ感覚や信念を問うもの、これまでの自分をふりかえるもの…簡単に答えられるものから、自分に問うてもすぐに答えが浮かばないものまで幅広い。ただ、どの質問も自分の心をゆさぶる。さまざまな感情や記憶、自分の感覚、生き生きしたものが動き出す。そしてそれらを言葉にしてみると、意外とじっくりこなかつたり、逆にずいぶんフィットしたり、新鮮な感覚にハッとしたりする。質問と答えを行き来しているうちに、自分の中でやり取りが生まれているのだ。

ふと「ロジックという単語の語源は『ロゴス』」ということが連想された。ロゴスは事実を伝える「言葉」という意味を持ち、このロゴスで哲学者は自らの存在を証明していた。おとぎばなしや空想ではなく、その人の生の体験、つまりその人が「いること」を示すのが言葉なのだと思う。

（次ページへ続く）

同じ言葉を使っている、それぞれの感覚や体験は全く違う。しかし、同じ言葉で表現していれば、いつの間にか相手も同じことを体験していると思ってしまうし、相手が何を言おうとしているのか関心を持たないまま「こういう事を言っているんだ」と思ってしまう。それは自分の中でも同じかもしれない。人と、そして自分とも、出会っているようでいないということが起きているのかもしれない。

今、多くの言葉が生まれている。伝えるものとして、励ますものとして、また傷つけるものとして、多様に使われている。しかしその言葉たちは大事にされているのだろうか。その言葉の奥に、一人ひとりの人がいることを忘れさせるものになっていないだろうか。大量生産・大量消費の現代で、言葉も同じように使われてきているように感じられる。

…ここまで書いて、「私ってかたいんだよなあ。まじめだなあ」という感じができて、ちょっと苦笑いしたい感じになります。そんなときに、いせひでこさんの優しい絵、特にきれいな青色が、おだやかな気持ちにさせてくれます。私の柔らかさ、こんにちは。ちょっと仲良くなれるかしら。

ふと目をやると「問いと答えと、今あなたに必要なのはどっちですか」という質問。これはドキッとさせられる。そんなこと、考えたこともなかった…。直観的には「問い」かな。前に進むエネルギーが出てくる感じがするから。いやいや、でも知りたいのは「答え」だなあ。あら、欲張りになってきた。

いつの間にかこんなやり取りが生まれて、楽しくなってくる。いつの間にか自分の言葉が好きになって、私が「いる」んだなと感じられる。うーん、絵本の世界は奥深い。

自分の言葉でひとつひとつの質問に答えてみると、心が動き出す。そのときの自分の状況によって、全然違う答えが生まれてくる。そして、自分自身が実感できる。そんな絵本です。みなさん、ぜひ！

(臨床スタッフ：吉田愛)

## ◆ 素敵なお便りが届いています！



藤澤けさこさん（郡山市在住、センター町おこしスタッフ）が、毎月、FCセンター事務局へ素敵なお便りを送ってくださいます。絵手紙はホームページでも紹介しています。ぜひご覧ください。

藤澤さん、いつもありがとうございます！

## FC センターからのお知らせ

### ● 今年度の開室日について

**FC センターは 2016 年度より、原則第 1 土曜日の開室となります。**

【年間予定】

2016 年： 9/3(土)、10/1(土)、11/12(土)：第 2 土曜日、12/3(土)

2017 年： 1/7(土)、2/11(土・祝)：第 2 土曜日、3/4(土)

開室時間やスケジュールはホームページに掲載されるチラシをご覧ください。

### ◆ ご寄付を頂いた方々

FC センターの活動を支えてくださっている皆さまに心からお礼申し上げます。

柴田 隆一 様      高松山 人間塾 様

## 福島復興心理・教育臨床センター Educational Center for Fukushima Reconstruction

### ● センター所在地：

〒963-0115 福島県郡山市南 1-45  
公益社団法人 全日本不動産協会福島県本部内

### ● 相談窓口/センター事務局：

〒153-0041 東京都目黒区駒場 2-8-9

PAS 心理教育研究所 非営利事業部

担当：中村有希（臨床ディレクター）

橋本和典（福島復興心理・教育臨床センター代表）

ご相談・お問い合わせ TEL: 03-6407-8201

携帯電話: 080-3606-0640（代表 橋本）

どうぞお気軽にご連絡ください。

ホームページ： <http://www.fukushimafreeclinic.com/>

お知らせ等、随時更新しています。こちらをご覧ください。

### アクセス



郡山駅下車。駅から約 3 km。車で約 5 分。郡山 I C から約 7.5 km。車で約 10 分。