

分科会10

オープンダイアログ ～人と人が出逢うということ～

- ◆出演者(五十音順) 大迫晋(ACT-K、ねこのて訪問看護ステーション)
三ツ井直子(訪問看護ステーション KAZOC)
村井美和子(みどりの杜クリニック)
山田千恵子(ACT-K、ねこのて訪問看護ステーション)
渡邊乾(訪問看護ステーション KAZOC)
- ◆コーディネーター 福井里江(東京学芸大学)
- ◆協力 ODNJP:オープンダイアログ・ネットワーク・ジャパン

例年、オープンダイアログの分科会では、リスニングワーク、ロールプレイ、リフレクティングなどを取り入れて、参加者の皆さんと体験を分かち合い、対話することを大切にしてきました。今年は無 Webinar形式ということで、いつもと同じことはできませんでしたが、その中でも対話というものを少しでも感じていただければと思い、次のような流れで分科会をおこないました。

1. オープンダイアログとは何か

オープンダイアログの成り立ちと7つの原則をめぐって、出演者がそれぞれの思いを語り合いました。

2. リフレクティング・トーク

～オープンダイアログに出会って自分自身は何が変わったか～

出演者が関西チーム2名と関東チーム3名に分かれ、「関西チームの語り」⇒「それを聞いて関東チームに浮かんできたこと」⇒「それを聞いて関西チームに浮かんできたこと」・・・というように、相互にリフレクティングを重ねていきました。

3. 質疑応答

ZoomのQ&Aに質問やコメントを書きいただき、それを見ながら、出演者全員で応答していきました。

当日は300人以上の方がWebinar上に集まってくださり、200件以上の質問やコメントがQ&Aに寄せられました。その場で答えきれなかった声がたくさんあったため、私たちは後日あらためて集まり、「本当は、お一人お一人にその言葉を書いてくださったお気持ちをお聞きして、お顔を見て話したいね」と言いながら、どんな応答ができるか語り合いました。

ここではその中から、紙面が許す限り、私たちに浮かんできた思いをお届けいたします。1つの問いにたくさんの応答が浮かんできたことから、そのまま複数の声を挙げてあります。何かの正解ではなく、あくまでも今の私たちが感じていることとして、そのままお読みいただければ幸いです。

Q 「どのように反応しようか考えずに聞く」「用意した言葉を言わない」ことが難しく感じます。オープンダイアログを実践するのに、まず何から始めればいいでしょうか。

A ①自分の感覚を信じる

- ・自分がどのようなことを考えているか、そのことについてどう思っているかを誰かと話してみる。多くの人が疑問を持っていないこと、あるいは疑問があっても心に蓋をしているようなことでも、自分にとって違和感があったなら、その違和感について誰かと話してみる。ちょっと勇気がいるけれど。

②話すときは、自分と相手の間のスペースに言葉を置く

- ・言葉は、人と人との間に生まれてくるもの。お互いの関わりの中で生まれた言葉は、お互いのお盆に載せるように置いてみる。その中に受け取りたいものがあるかどうか、あったときにそれを受け取るかどうかは、その人自身が考えて決めること。

③変容を求めない

- ・人は多様であるということを知る。その人の人生はその人の人生。“これを身に付ける必要がある”と他者が思うものがなくなっても、その人の思っていることを聞かせてもらう中で、その人自身が持っているものがあらわれてくるかもしれない。

④あきらめない、希望を持つ

- ・一緒に考え続ける姿勢が届けば、その人はきっと心を開いてくれると信じる。

Q 薬の服薬など相手に強く言わなければならない場面、客観的に意見を伝えた方が相手に入る場面もあるのでは？

A ①安心できる関係性を作り続ける

- ・とにかく話を聞き続ける。とことん何カ月も継続する。話を聞いてもらう体験、わかってもらえる体験を積み重ねた先に、信頼が生まれる。
- ・相手の中に自分の考えを“入れよう”とするときは、相手の話を本当には聞いていない。

②薬さえ飲めば本当に落ち着くのか、考えてみる

- ・その人の体験はその人にとって独自のものなのに、自分独自の体験を症状としてのみ扱われ、薬物の処方ばかりで体験を語ることは許されず、入院により自由を奪われた長く辛い歴史が多くの人にある。自分の体験を奪われたまま、薬だけ飲んでも、同じことの繰り返しなのではないか。
- ・「そんなにひどい目にあってきたんだから今度はだまさないぞ」という気持ちで、その人がこれまで誰にも聞いてもらえなかったかもしれない話を聞く。それが怒りであっても。

③「支援者にとっての正解」はいらない

- ・相手にとってそれが正解かどうかは、相手と話してみないとわからない。

④支援者が心配している気持ちを、お盆に載せるように伝えてみる

- ・じっくりその人の話を聞き続ける中で、心配している気持ちを伝えてみる。信頼関係のもとで提案の形で伝えるうちに、「お前がそう言うなら飲んでみるか」となることもあるし、薬のこもを持ち出さなくても薬を飲むようになって「え、飲んだの？」とこちらがびっくりすることもあるし、飲まないこともある。

⑤処方について医師と話してみる

- ・処方をめぐる医師の思いを聞く。「この薬を出してくださっているのは、どんないきさつやお考えからですか」「お薬がこのままで大丈夫か心配しているのですが」など。もしかしたら医師もこれまでに聞かれたことがなかったのかもしれない。どんな返答であれ、そのことが話題になっただけでも、次につながるかもしれない。

⑥支援者自身も心配な気持ちをチームに聞いてもらう

- ・支援者にもわかってもらいたい気持ちがある。その気持ちをチームに聞いてもらい、いろいろな声に触れる。

Q 1対1ではなく複数で会うのはなぜですか？そのときの工夫にはどんなことがありますか？

A ①1対1が本当に安心ならばそうする

- ・“2人で会うことになっているからそうする”のではなく、その人と話し合っただけで決める。

②1対1ではない対話の場を一度は作ってみる

- ・複数で話す場がどういうものを体験していると、その人にとって必要なときに「あのときみたいに集まってももらえませんか」と頼まれることもある。その経験自体がそもそもなければ、そういう選択肢があることさえも知ることができない。

③複数で行った方が相手の安心になるかもしれないと感じたときにそうする

- ・「自分の心配や苦しさがその人に向かってあふれてしまいそうなとき」「支援者1人の考えだけでは圧力になってしまいそうなとき」「無理に話しかけるより、その人の前で2人のスタッフ同士がただ話している感じの方がその人には安心かもしれないと思うとき」など。

④スタッフ同士と一緒にいて安心できる存在になる

- ・いつも語り合っていると、その人のことがよくわかってきて、安心感が増える。そのお互いへの安心感が、一緒に訪問したときに相手にも伝わる。

⑤相手を思いやる気持ちを正直に話す

- ・お互いに気心が知れたスタッフ同士で訪問するときは「心配だから2人で来たよー」、普段あまり一緒に行動しない2人で訪問するときは「この2人で訪問することはあまりないんだけど、私にはないものを持っている人だからきっと助けてもらえると思って一緒に来てもらいました」など。

⑥話さない自由を尊重する

- ・相手にとって話すタイミングでないときは、そのことを尊重する。
- ⑦「私じゃなければその人のことはわからない」は危険
 - ・1対1で関わるときも、1人では完全ではないことを知っておく。
- ⑧当事者・家族のネットワークの中で誰を招くかは話し合っ決めて
 - ・「あなたが辛い思いをしていることを知っている人は誰ですか」「あなたのことを心配してくれている人は誰ですか」「その場にいてほしい人は誰ですか」「当日来られる人は誰ですか」など。

Q 職場がオープンダイアログの実践に消極的です

- A
- ①まず1人、リフレクティングの相手を見つけてみる
 - ・見つけたら、話をする。仲間が1人増えたら、今度は3人で話をする。そうしたら次に、仲間と一緒にクライアントさんと話してみる。そういう中で自分や他者は何を感じるか、また話していく。そうやって、人と人とが会って話す中で生まれてくるものから学んでいく。
 - ②勉強会を始める
 - ・小さくてもよいから、職場で勉強会を始めてみる。オープンダイアログのガイドラインや書籍を読み合わせるのもよいし、すでに対話実践を始めている人を招いてもよい。そこで何を感じたかを語り合う。
 - ③“医師や職場と一緒に始めなければできない”という考えから抜け出す
 - ・自分がまず、できることから始めてみる。自分の思いを話す、他者の思いを聞く…それは、2人いればできる。
 - ④全員の声を聞いてみる
 - ・早々に1つの結論が出そうとき、そのことについて全員の声を聞くことをやってみる。席の順に発言をまわすのではなく、1人1人のお名前を呼びかけながら、「〇〇さんはどう思いますか？」と。その役割を取る人がいないなら、自分がその役割を取ってみる。異なる意見が出てもジャッジはせず、異なる意見のまま尊重する。その声を聞いて自分の中に生まれてくるものをまた感じ取り、言葉にする。
 - ⑤今まで話したことがない人と話す
 - ・関係機関の職員、ご家族、ご本人など、今まで話したことがない人と話し、相手の話を真剣に聞く。今どんなことを考えているか、大事にしたいと思っていることは何か、相手との関わりの中で自分が嬉しかったことやありがたかったこと、など。

Q オープンダイアログによって変化した事例が知りたい

- A
- ①変化したのは支援者
 - ・オープンダイアログを意識した実践をする中で、「病気だから仕方がない」ではなく、その中で自分ができることは何か、どうしたら安心してもらえるか、自分がその人の立場ならどうしてももらったら安心できるか、あきらめずに考え続けるようになった。
 - ・相手をどうにかしようと思わなくなった。自分の中の正解を探さなくなった。「どうしたらいいかはその人に聞いてみよう」と思うようになった。
 - ・どうやって一緒にいる場を続けていくか。一緒にいられる場を作るまでには時間がかかる。家族の苦勞も聞き、家族に安心感をもってもらえるように、時間をかけて関わる。
 - ②変化とは、相手が安心できるということ
 - ・安心できると、その人が自分の体験を話してくれる。自分がどのくらいの薬を飲んでいるのか知りたいなど、薬のことも話してくれるようになったりもする。今まで話題に出なかったような話を聞かせてもらえるようになる。

ダイアログの世界は、いろいろな方々と語り合う中で、変化し、深まり、広がっていくものだと思います。ぜひ、皆さんそれぞれの場所で、身近な方々とダイアログを始めていただければと思います。そして近い将来、今回集ってくださった皆様とも、それぞれの体験を持ち寄って、語り合えるときが来ることを、心より願っています。

～オープンダイアログを実現するのは、他の誰かではなく、私たち自身の小さな一歩から～