

「ご本人さまの会」内容  
2017.2.12

まず最初に、おひとりずつに画用紙をお渡しし、自己紹介のための絵を描いていただきました。アロマの香りの中、癒しの音楽を聴きながら、皆さん画用紙に向かって集中していました。



続いて、会の中で呼んで欲しいあだ名と描いた絵を基にした自己紹介タイムです。「緊張してます」「参加できてうれしい」「感謝！」など思い思いの言葉で自己紹介されました。



**Aさん** 急斜面の山を登っている絵を描いてくださいました。  
「会が開催される3日くらい前から体調が悪くなり、今日もやっとの思いで参加した」ことを象徴している絵だと話していただきました。  
会の中盤のグループワークでは積極的に参加してくだり、自分についてお話をしてくださいました。  
参加していたご家族の皆さんは熱心にお話を聴いておられ、ご本人の意見はとても参考になったと言っておられました。  
会が終了した後、「また次回参加させていただきます！」と言って明るい笑顔でお帰りになりました。

**Bさん** 手に汗をかいている絵と口からハートが飛び出している絵を描いてくださいました。  
「今日はとても緊張しながら来ました。今も話しをしたら手に汗がびしょりです」と紹介してくださいました。  
序盤は緊張された面持ちでしたが、時が経つにつれ参加された方のお話をにこやかに聴いていらっしゃいました。  
会の終了後は「勉強になりました！」といらした時とは打って変わって元気にお帰りいただきました。

まとめ  
皆さんからお話いただいた事に関して、先生からもお話しいただきました。

ある方が森田療法を心に留めて生活をされているというお話しから、「ものごとの捉え方に対して『よい』『悪い』のどちらかに傾いてしまうのではなく、人間はだれでも『よい面』もあれば『悪い面』もあるし、どれがよいとか悪いとか決め付けるのではなく、その人『そのまま』を受け入れるというのが特徴的な療法で、その考えを心に留めている事はとてもうれしい事です」とお話しされました。

また、ある方が心のモヤモヤをどう解消したらよいのか分からないという気持ちを、ヒナが親鳥の助けを借りて卵の殻をやぶって誕生する際のお話しを例にあげて解説してくださいました。「お互いの気持ちをうまく伝えられないことから生じてしまう『誤解』からさまざまな壁ができてしまう。壁を作るには理由があるんですね。大事なのはタイミングよい気づきで、無理なことを強いたり、支援を求めているのにそれに気づかなかつたり…」とお話しいただきました。

参加者の声(アンケートより)

無力感でいっぱいでしたらよいのか…話だけでもできてよかったです。

あーなんか、気楽に来る所ではなかった…

⇒ 後日、メールで「みんなの話を聴いて自分が恥ずかしいと思った。だから顔を見られなくて下を向いてしまった。話が聴けてよかった」と送ってくれました。

とても緊張しましたが皆さんのお話を聴けてとても勉強になりました。

大変勉強になりました。また、参加したいです。

たくさんの話が聴けて参考になりました。

担当講師ご紹介



担当講師:渡邊 直樹先生

昨年4月からメンタルホスピタルかまくら山に常勤として勤務を始めました。鎌倉の歴史的に由緒あるすばらしい自然の中で、精神医学の立場から、こどもから高齢者まで、人々が安心して生活できる地域づくりのお手伝いをさせていただければと考えています。人々の悩みに「気づき、支えてつなぐ」ことが大切と日々の臨床に携わっています。どうぞよろしくお願いいたします。

※ アンケートで開催報告書への掲載にご協力いただけると回答された方のコメントとイラストで作成しています。

※ 今後とも協力頂ける方は、アンケートへの回答にご協力ください。