

「ご本人さまの会」
第3回内容
2017.6.18



第3回目は、先生・スタッフ含め7名で行いました。
前回同様、自己紹介のための絵を描いていただきました。
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、描いた絵を基にしたがらの自己紹介タイムです。

Aさん

魚の死骸が綺麗なリボンで結ばれている。
1匹だけ抜け出せている絵

綺麗なリボンがギュッと絞めていて、
魚が死んでしまった。かろうじて
逃げ出せた1匹も地面に落ちていく。
これが自分なのかもしれません...



Eさん

たくさん怒っている人の中で
ニコニコしている一人の人に
ホッとしている自分の絵。
人間関係が難しいと感じてる
怖い人間関係の中で一人の
人の存在でほっとできている。
やすらぎを感じ、ともしびが
ともっている。
でも、苦しい...

Bさん

緑色の殻で覆われた赤い自分。
殻が少し割れている絵
体調が悪く、内向的になっていたが
今日、こうして来ることが出来て、
殻に少し穴が開けられた。他人の目が
気になり自分を出せずにいる。
殻から出て本当の自分を探したい。

Dさん

高い山を小さな鳥が強風に立
ち向かいながらニコニコのお
ひさまに向かって行く絵
噴火しそうな山の近くを
逆風の中、鳥が飛んでいて、
ニコニコと手を広げてくれて
いるおひさまの所に行きたい
が、山をどう乗り越えれば良
いか分からない。今の気持ち。

Cさん

真っ白な画用紙に小さな点の絵。

年齢が上がるにつれ、人と向き合うと疲れてしまう。人と自分が違う考えを
持っている事が理解できなかったが、今日、皆さんの絵を見て話しを聴いて、
色々な考えが聞く事が出来て安心して泣けてきた。





続いて、先生より①不信感②アンビバレント③心的現実についての講義をして頂きました。

- ①いつ頃、不信感を抱き始めるのか。先生の実体験を交えてお話して下さいました。
- ②アンビバレント(例えば、嫌いと言っているけど心の中は違う)人間にはそんな気持ちが存在する。
- ③心的現実⇔事実(お母さんの事がキライ。何もしてくれなかった。⇔お母さんは頑張って子育てしてくれていた。) 心的現実を受け入れる努力が大切



最後に、今抱えている気持ちを話しました。

- ☆ パートナーの言葉遣いで、なんでこんな事で怒りが出て来てしまうんだろう。怒りをぶつけて幸せになれるかどうかを考える様になった。
- ☆ 初対面の人でも、自分と合わないと思う人がいると違う自分が出て来てしまう。



参加者の声(アンケートより)

気になっていた会に参加出来て、やっとここまで来られた。これから、もっと良くなればと思っています。

アートセラピーの時間がとても良かった。じぶんの気持ちを少し引き出せたと思います。

モヤモヤしていた気持ちを皆さんに聴いてもらえてスッキリしました。

普段フタをしている心の部分が開くようで、「ここでは呼吸ができる」と感じます。

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く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。

※ 今後ともご協力頂ける方は、アンケートへの回答にご協力ください。

次回予告

次回(第4回)は7月16日(日)
代々木オリンピックセンターで開催予定です。
6月下旬にホームページで告知しますので、ふるってご参加ください。