

Co だより

オープンダイアログ・ネットワーク・ジャパン 2020年度総会記念イベント

「オープンダイアログをめぐるミアさんカリさんとの対話」

Kari Valtanen (カリ・ヴァルタネン)：西ラップランド医療区 精神科医・家族療法士

Mia Kurtti (ミア・クルティ)：トルニオ精神科クリニック 精神科看護師・家族療法士

2020年9月13日(日) オンライン配信

主催：Open Dialogue Network Japan

ダイアログ（対話）は、互いに影響を与え合うだけではなく、そのものがプロセスでもある。常に限りなく一緒に何かを生み出している。続けていくことで互いに影響し合うのである。平等であり、互いを尊重し合うことで、互いの経験を共有し、価値観を伝え合うことができる。理解されたい、理解したいという状況下で、ダイアログは成立する。



1. ダイアログのエレメント（要素）

- ①安全な場所・十分な時間の準備。
- ②一人一人の声を聞きたいという気持ちが伝わること。
- ③人間関係が問題になっている人が多いので、人と人との関係性が重要であることが伝わるようにする。
- ④その上で何が起きたのか、どういうことがあって危機を迎えているのかを聞き出す。

安全な場所の提供は自分が助産師になったつもりで考えるとわかりやすい。

安全な状況とは、インタラクティブ（相互に作用する）な状況である。一人一人の話に関心を持ち、聞き続ける。話さなくてもいいんだという意味でもあり、聞くだけでも十分である。

2. 否定的な感情をぶつけてくるとき

この場所では、すべてが許されている。どんな風を感じてもいいし、どんな感情も許される。このような考え方はセラピー的にも大切な部分である。その人がその人であってよいという状況を作ることが大切なのである。表情や身振りで励まし、応援し、許されていることを表現していく。ここは、自分の感情を自由に出してよい場所、話を聞いてもらえる権利がある場所なのである。感情を出したとしても安全な場所を確保するという意味でも大切になってくる。感情を出すのは、言葉だけとは限らない。絵や写真、音楽などで感情を出すこともある。自分の言葉が相手に届いていないと感じると苦しみにつながる。



具体的な解決策は、ゆったりとした時間を子供に与えてみることである。リズムを変えてみると見えないものも見えてくることがある。子供は我々よりも細かく物事を見ている。我々大人が鈍感になっているのである。子供は、いろんな形で自分を表現している。注意深く子供の表現を観察し、その子供を理解するためにゆったりとした時間を与えてみるのである。

3. 優位性はない

上下関係は家族内にもある。家庭内で子供が声を出せない場合もある。平等といいながらも、上下をつけてしまいがちである。そうではなくて、いかに平等にしていくのかということが重要なことなのである。例えば、家族の中でもより多く話す人が出てくる。そういう場合は、「じゃあ、他の人たちの声も聞いてみたいですね？」と、別のの人に話をつなげるようにする。ポリフォニー（聴取の文脈の複線化）を重視し、イノセントでフラットな状況を維持することにかかっている。インタビュアーが、『こうこう』とまとめてしまうのが通常のやり方であろうが、そんな役割のプレッシャーから離れて、いかに興味をもち続け、不確実な時にも「こういう風に聞こえたのだけれども…」と他人のリアリティーを知りたいという立場に立つことが重要なのである。好奇心をもち続け、この人から学びたい、この人のことを知りたいという立場で話し続ける。自分の考え方がベースにあるので、ときどき「こういう解釈で合っていますでしょうか」と確認することも大切なことである。人の話を聞くことで、新しく学び、新しい理解を得、自分を変えていく。自分が変わることなく、自分の考え方のベースはそのままに解釈し、結論付けようとするところまで終了してしまう。他者に興味をもち続け、敬意を表し、常に新鮮な気持ちで学び続けることこそがオープンダイアログの原則である「責任をもつこと」、「柔軟性と機動性」につながる。

4. 不確実性への耐性

理解できなくても、不確実でも構わない。話していくことにより、我々の現実を作っていく。目の前にある現実、一緒に作った現実なのである。不確実性を前提に「どうなるのかもわかりませんが、だから話していくのです」といった心構えで臨むのである。

5. すべての人々が個性的な人生を歩む

毎回確実なものを生み出すことはできなくても、みんなの意見を聞きながら、一緒に歩いていきましょうという気持ちを伝え続ける。オープンダイアログにおいては、答えはなくても大丈夫なのである。

6. 共有する

その人が抱えていることについて、我々は「こういうふう考えているよ」、「こういうふうに見えるよ」ということを表面に出していく。家族のいるところでしっかり伝える。誰かのためという意識は捨てて、自分は自分のままでいいと考える。すべての人が、「自分」の専門家なのであり、すべての人が今おかれている自分の状況についての理由をもっているのである。

7. そして、ダイアログが生まれる

自分の視点・感情が出てきたときに、ダイアログは生まれる。



〈参考〉オープンダイアログの7つの原則

- ①即時対応…必要に応じて直ちに対応する。
- ②社会的ネットワークの視点をもつ…クライアント、家族、つながりのある人々を皆、治療ミーティングに招く。クライアントチームの関係性を修復する。
- 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責任をもつこと…治療チームは必要な支援全体に責任をもって関わる。
- ⑤心理的連続性…クライアント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。説得や議論や説明はモノログ（独り言）である。主観こそがすべてである。客観的に「こうだね」とは言わない。お互いに主観で話し、正しいかどうかは問わない。