

自助会参加者の宣言（仮）

2016年3月05日

本「自助会参加者の宣言」は、ウィークタイの自助会(※1)における信頼・安心を担保し、参加者それぞれが心地よく自助を行うことができる場を維持する目的で、当事者の手によって作成したものです。自助会に参加を希望する方には、この宣言に納得了承の上で参加をして頂きます。

(なお本宣言は時折見直しをしながら練り上げていくことができればと思っています。)

※1 「経験を語る会」等のプログラムを指します。

○「ここだけ」札の出ている時の話は、ここにおいて帰ります。

Why? : 「口外してはいけない話」なのかどうかの基準は人によって違います。名前くらいなら、参加していたことくらいなら、大丈夫? みんな人によって違います。「ここだけ」札が出ている時の話は絶対にここだけの話。ここだけの話だからできる話があります。それを大切にしましょう。

補足: 良し悪しなどの基準・常識は自分の中で文字通り「常識」になっているので、疑うということがとても難しいものです。「ここだけ」札が出ていない時の話も「だから何でもOK」ということではなく、相手の事をよく考えて持ち帰りましょう。

○ジャッジメントしません。

Why? : 私たちが話をする時、それは自分自身に対してでもあります。発言者が自分に問いかけ、自分で答えを探そうとしている時間を大切にしましょう。またひるがえって、相手に意見を言いたくなかった時こそ、自分を振り返る機会かもしれません。「なぜ自分は他人に意見したいのか?」、自分に問いかける時間になればいいですね。

補足: 意見を考える時も相手の発言の途中ではなく、一度発言者の気持ちになって最後まで耳をすませてみてから考えると、より深い意見を構築することができるようです。

○しっかり話を聞きます。

Why? : 自分が話をした時間と同じくらいの時間、他の参加者の話も聞いてあげましょう。みんな誰かに聞いてほしい話があります。そして、みんなが聞いてくれていると思うからできる話もあります。話をしている人が「聞いてもらえている」と思える態度で聞いてあげましょう。

補足: ある人が「話を聞いているかどうか」をどうやって判断しますか? 実際に聞いているかどうかは質問をすることで判断ができますが、質問できない時にはその「聞いている態度」から推察する以外にありません。

○話す内容、パスは自由です。

Why? : 話の内容や話の有無によって参加者を区別しません。いろいろなお約束は「拘束」のためではなく「自助」のためにあり、私たちはこの中において自由を手にはしています。

補足: パスが言いづらいときには「PASS」札をあらかじめ提示しておくこともできます。