

平成31年3月16日(土)第5回 「ほっと・ほらんでいあ」の報告

今回のテーマは、「**自分のこと**」～**どんな自分にも YES!**～と題して、ゲストに精神対話士の“**寺山静夏さん**”をお迎えしてお話していただきました。寺山さんは、**29年11月11日(土)**に、“はじめまして!精神対話士です”～**精神対話士ってなんだろう**～と題してお話していただき、その時の参加者から、またゲストにお呼びして欲しいとの要望があり、今回**2回目のゲスト**になりました。

はじめに**寺山さんから「一期一会を大事にしている。みなさんに会えて嬉しい。私の世界とあなたの世界は違うから、みんなのお話を聞きたいんです」と挨拶**があり、それから**自分の生い立ち**、家族関係、母親との確執があった(自分を否定されて反対ばかりされて分かってもらえなかった)ことをお話してくれました。その後、ひきこもりの研究をしている大学の先生から、ゼミに協力(精神対話士として)してほしいと声を掛けられたのがきっかけで、**自分自身を顧みること**になったこと。そして、その先生に自分の話を聞いてもらえないですか?と伝えたら、3時間ほど、**何も言わずに聞いてくれた**こと。お話が終わった時に「私に話してくれたことをそのままお母さんにお話してみてもどうか」と提案され、半年過ぎた頃に、やっと母に話すことができたが、その時は何も言わず、その後で、母から電話があり「ごめんなさい」と言われたこと。そして、その日を境に、母が変わった(応援してくれるようになった)ことなどをお話してくれました。現在は、大学でカウンセラーをしていて、**自分は相談できたから良かった。人の助けを借りること。一人じゃない。誰か一人でもいいので自分を思ってくれる、分かってくれる人がいることで、安心できる。勇気になる。苦しい時は相談していいんです**とお話してくれました。

参加者の、**聴くつもりが説教になってしまう**という話に、寺山さんは、**それでいいんです。自分で気づいていれば、そのうちに大丈夫になります**と、肯定してくださいました。

その後で、参加したみなさん一人一人からお話を伺って終わりました。

参加者からは、「傾聴と想いを吐き出すことの大切さを感じました。」「親の不仲、親戚間のいざこざが**共感できました。**」「たくさん的人生がある。生きている人の数だけ人生があると思いました。」「どんな方も何かしらのことを抱えているんだなと改めて思うところです。」「いろいろなお話を聞くことができ**自分を振り返ることができました。**」などの感想をいただきました。

「ほっと・ほらんでいあ」は、みなさんのボランティア活動に少しでも役立てていただけるように、これからも**2か月に1回程**開催します。**次回は、まだ未定**です。詳細が決まりましたら、広報、HP、新聞、ラジオ等でお知らせいたします。ボランティアに興味のある方に限らずに、みなさんのご参加をお待ちしています。