

2016年4月18日

札チャレラジオ通信 第15回

大山：三角山放送局をお聴きの皆さん、こんにちは。札チャレラジオ通信です。私はパーソナリティーのNPO法人札幌チャレンジドの大山です。よろしくお願いします。札チャレラジオ通信は、自立を目指す障害のある人が『ITでマザル、ハタラク、拓き合う。』社会を創りたいとの思いで活動をしているNPO法人札幌チャレンジドが、毎週月曜日の午後3時から30分間お送りしています。2016年の1年間、札幌チャレンジドの活動内容をお伝えしていきます。

今週は、就労移行支援グループの大山と栄田が担当します。栄田さんよろしくお願いします。

栄田：はい、よろしくお願いします。

大山：栄田さん、3カ月ぶりの登場ということで、緊張していますか。

栄田：はい、すごい緊張してちょっとお腹が痛いです。

大山：そうですね。私たちはちょっと緊張するとお腹が痛くなるタイプなので、今日はリラックスしながら頑張りたいと思います。今日のゲストは、カウンセリングルームあすかの土井敦子先生です。土井先生は、公立高校のスクールカウンセラーや日本交流分析協会北海道エリアの代表もされています。こんにちは、よろしくお願いいたします。

土井：よろしくお願いいたします。

栄田：よろしくお願いいたします。

大山：さっそくですが、土井先生の自己紹介からお願いしてよろしいでしょうか。

土井：皆さん初めまして。ただ今、大山さんからご紹介いただきました、土井敦子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

大山：よろしくお願いします。

土井：私は今、一週間のうち金曜日がほとんど札幌チャレンジドで、コミュニケーション講

座というのを担当させていただいています。それ以外の月曜日、水曜日、木曜日にスクールカウンセラーとして、今年は、小、中、高、合わせて7校をローテーションしていくというようなスケジュールを組んでいます。それから、火曜日は江別の私立高校でコミュニケーションスキルという授業を担当しております。高校生の若いエキスをいただいています。そして短期なのですが、藤女子大学のほうで、コミュニケーション講座っていうのも担当させていただき、また、江別市内で心のストレッチというサークルをさせていただいたりという活動をしながら、交流分析協会の北海道エリアの代表として、北海道に交流分析を広めるという活動にも携わらせていただいています。

大山：とてもお忙しくて、その中いつも時間を割いていただいて、札幌チャレンジドに来ていただいているのですけれども、今のお話にありました、交流分析ということなのでも、具体的にはどういうことをするのが交流分析なのでしょう。

土井：札幌チャレさんでは、コミュニケーションの時にいつも使わせていただいたりしているのですけれども、交流分析って名前だけはすごく難しい感じがされるかと思うのですが、実はコミュニケーション心理学ともいわれているように、心は見えないって皆さん思っちゃるのですけれども、実は心が見える、そういうふうに見えるようなかたちにして、アメリカにはエリックバーンという博士が、心が見えるということで開発してくださったものなのです。私たちが日常、何か分からないけど、もやもやして嫌だなとか、人と関わるのが苦手だなとか、うまいこと言いたいんだけど言えないとか、すぐかっとなっちゃって気持ちをコントロールするのが難しいとか、そんなふうに自分の心なのにうまく心を扱えなくて困ったりとかすることありますよね。

柴田：ありますね。

土井：でもそのメカニズム、自分の中で何が起きているのかっていうことが、実は分かりやすいというものが交流分析なのです。結構皆さん、自分のことを責める方多いです。自分は駄目だとか、自己嫌悪になったりとか、そうすると人に会いたくなくなったり、そんな別に病気とかじゃないのに、なぜか心が沈んでしまっとうまく上がっていかないとか、そんな時に、そんな自分から解放されるヒントが、実は交流分析にはあるのです。そんなことを使って、実は日常の家庭だったり、仕事だったり、または学生さんだったら学校だったり、いろいろな活動だったり、そんな中で人間関係の能力アップ、これをそのヒントを掴むというのが実は交流分析なので、心理学というと病んでる方とか、何か病気とか、そういう方の特権のように思われるかもしれないのですが、そうではなくて本当の日常の人間関係に生かせる、そういうものなのです。これを札幌チャレさんの中でも使っていろいろな講座をさせていただいてるということです。

大山：一般の学生さんですとか、私たちのところに通っている障害のある方も、もちろんいろいろな気持ちかもやもやしたりとか、何か分からないけれど、前に進めないという方もいらっしゃると思うのですけれども、でも学生さんとか、今後、就職に向かいたい大学生の方とか、そういう方もうまくコミュニケーションが取れるようになって、社会人になってやっていくためにはそういうのを使うと、もしかすると自分のことをもっと知れるかもしれないですね。

土井：コミュニケーションというと、ちょっと自分のことを我慢して人に合わせて、ちょっといい顔をしてその場をしのぐみたいなイメージがあるかと思うのですが、実はそうではなくて、本当に自分の中で何が起きているのかっていうことを知って、そして自分の癖を知るっていうことがとても大事なことなんですよね。交流分析の最終的な目的っていうのは、自律性を獲得するということで、自分で自分の生き方を見つけるというものなのですね。そのためには自分のことを知らないと自分の癖、何と言われたら落ち込んじゃうのかなとか、何と言われたらかっとなるのかなとか、何と言われたら嬉しいのかなとか、そんなことを知っていると、それを使ったかたちで人とかかわれるから、余計なところにストレスを感じなくて済むわけですよね。まず、自分のことを知るっていうことが一番大事なことですよ。

大山：意外とわかってないことってありますよね。

土井：ありますよね。

栄田：ありますよね。

大山：先生の手をいただいているプログラムの中でも、そっか、こういう考え方の癖があったのか、同じことを言われてるのだけでも、受け取り方がみんな違うんだなとか、そういうのを感じる時が結構ありますよね。

土井：メンバーさんの中で、違うっていうことをとても恐れてしまったりとか、何か違うことが出せなかったりとか、そういうこともありますよね。私たち日常でもありますよね。

栄田：はい。

土井：でも、違うというのは間違いではないのでね。違うことは当たり前のことなので、顔が違おうように違おうということを確認合えるということがとても大事ですよ。是非皆さん

も交流分析にちょっと触れていただきたいなというふうに、宣伝してよろしいでしょうか。

大山：何か触れる機会がありますか。

土井：6月25日に、交流分析の紹介講座っていうのを札幌市民ホールで行います。無料です。時間は2時から4時までということで、他のインストラクターも来ますので、そこで交流分析を体験していただく、そういうのを企画していますので、チラシなども見たりして、交流分析北海道エリアでホームページを開いていただくとブログがあります。そんなところも見ていただけると嬉しいなと思いますね。

大山：タイトル教えていただいてもよろしいですか。

土井：はい。「交流分析紹介講座 自己分析とストローク」です。

大山：「自己分析とストローク」ですね。6月25日、札幌市民ホールで行われます。時間が、14時から16時の2時間ですね。交流分析を体験できるということですなので、お時間のある方は是非来ていただければと思います。どうもありがとうございます。ちょっとお時間早いのですが、リクエストとかおかけしてもよろしいですか。

土井：ちょっと古い曲で大変申し訳ないのですが、いちご白書をもう一度。バンバンですね。これをかけていただきたいなと。別に何が思い出があるわけではなくてですね。ものすごく好きだったんです。何で好きかがよく分からなかったのです。とにかく好きだったのです。大人になってから、なぜ好きかっていうことがよく分かった。

大山：なぜだったのでしょうか。教えていただけますか。

土井：この曲を作ったのが、荒井由実さん、当時のですね。私、この後にユーミンの大ファンになって、ユーミンのアルバムをずっと買っていたのですけれど、後からこの曲も荒井由実さんの曲だったのかということが分かったっていうのが一つと、交流分析とかも関係あるのですけども、私たちって、今、先のことを考えてどう生きるかって考えているんですよ。でもどう生きるかっていうことも大事なのですけど、実はどう生きたかっていうのがものすごく大事なのです。この、いちご白書をもう一度ってそういう曲ですよ。あ、そういうことだったのかっていう、なんかそんなことも含めてちょっと改めて聴きたいなと思っています。

大山：ちょっとじっくり聴かせていただきます。

大山：3時からお送りしている札チャレラジオ通信。今日のゲストは、カウンセリングルームあすかの土井敦子先生です。後半は栄田さんからも、土井先生に質問などをお願いしたいと思います。

栄田：よろしくお願いします。土井先生にはいつも就職を目指す障害のある方への訓練の一つとして、毎週金曜日にコミュニケーション講習を担当していただいているのですが、先生が講習を行う時に、一番大切にしていることを教えていただければと思います。

土井：三つあるのですが、その中でまず一番先に大切にしていること、ベースにしているのがですね、講座っていうのはコミュニケーションの練習の場であるっていうことを一番思ってます。私たち、日常が本番なのですね。

栄田：そうですね。

土井：日常の中でどうやってコミュニケーションを取るかっていうのが本番で、その中で講座は練習をする。だから、講座の中ではいろいろな体験をしてほしいと思っています。体験をすることで違う自分と出会うのですね。日常の中で、例えば無意識に自分はこういうものなんだとか、人とは苦手なんだとか、そういうふうな鎧を実は着けて、そして自分を守るのですね。そうすると、日常のコミュニケーションは鎧を着けたまま、自分を守ったままだと、なかなかコミュニケーションにならないわけですよ。

栄田：そうですね。

土井：そうすると、苦手っていうところからなかなか一歩出れないわけですよ。苦手って思うのは、例えば、何か人から否定されたりとか、拒否されたりとか、何か嫌な思いをしたりして、どこか心に傷がついていて、もうこれ以上傷つきたくないよって鎧を着たりするのですね。だから、それはもう当たり前のことなんです。だからこそ、札チャレさんの講座の中では、まず安心できる場である、仲間を信じられる、そんな関係作りをベースにした上で、いろいろな体験をしてほしいなど。あくまでも練習、ということを伝えている。これがまず一番最初。

そして、二つめは、その練習をする中で、いろいろなことに気付くんですよ。自分の気付いていうのがあります。気付いたから何かができるわけではないけれども、自分は本当は何を感じてるんだろうとか、何を考えているんだろうとか、そして実際に普段どんなふう

うに行動しているんだろうとか、そんなことを気付く、そして他の人はどうなんだろう、他の人と自分は違うのかなとか同じだなとか、そんなことを自分を理解して人を理解して、そしていろんなことに気付いていく、これがまず二つめですね。

そして、三つめは、コミュニケーションって、実は練習なんですよ。日常の中で心地よい人との関係性、関わり方をあまり体験してない方って、どうせ人と関わったってしょうがないよとか、どうせ人なんか自分のことわからないのだからとか、そうやって関わることを避けてしまったりすることがあるのです。だから、このコミュニケーション講座の中では、心地よい関係性とか、交流っていうのはどんなものなんだろうっていう、そういうことを体験していただきたいなと思ってるんです。

よく、いい人とは仲良くなりたいとかね。私は高校生とか大学生とか、学生さんとかかわることが多いんだけど、あの人がかこうしてくれればいいのか、おはようって自分から言うのなんて言っても、いや、言ってくれないからとか、人から来ることを待ってるんですよ。でも、かわりって実は自分がどうするかっていうことなわけですよ。そうすると、人とかかわりって自分が何か行動することによって相手も行動するという、この関係性を体験する、経験を積んでいくということが実はコミュニケーションの能力を高めるわけですよ。だから講座の中では、分かり合うとか、関係性を作るとか、言ったら返ってくるとか、この体験をたくさん積んでほしいなと思ってます。ですから、この中でもスタッフの方たちが、本当に安心できる時間と空間を作ってくださっているの、本当に私はやりやすいです。

大山：ありがとうございます。

柴田：ありがとうございます。

大山：そうですね、私たちもいろいろな方がいらっしゃる時に、やはり皆さん、苦手だっていう意識をもって必ずいらっしゃいますよね。コミュニケーションすると本当に多くて、その方たちの気持ちをどうやってほぐしていくと言ったらおかしいんですけども、どうやって安心してもらうかとか、信頼してもらうかとかっていうのをやはり常に考えながらいるのですけれども、なかなかうまくいかない時もありますし、やはり少しずつ、分かってもらってお互いに信頼関係を築けていくっていうこともあるので、やはり相手を信じることなのかなといつも思っているのですけれども。

土井：そうですね、本当にそうですね。

大山：常に信じてあげて、どんなことがあっても。そうすると、相手も分かってもらえるのかなと思いがらやってるつもりではあるのですけれど。

土井：そうですね、コミュニケーションが苦手っていう人が、一番恐れているのが信じることです。だから、信じても裏切られるんじゃないとか、信じることをものすごく怖がります。だから、関係性ができる、安心できるっていうのが、信じることを信じられること、これができるコミュニケーションができると思うのですよね。その場としての札チャレさんのあり方っていうのが、とってもいいなというふうに私は思っていますね。

栄田：ありがとうございます。

大山：頑張ってくださいね。

栄田：すみません、もう1つ質問してもよろしいでしょうか。土井先生から見た、札幌チャレンジを教えてください。

土井：何年かね、私もかかわらせていただいているのですが、私が一番常に思っているのは、札チャレさんに来るメンバーの皆さんが本当に素直な方たちなんだなということが一番あります。講座をする中で、素直っていうのが一番のスキルなんです。しょうがない、そんなことやってっていうふう拒否してしまったら、全然前には進めない、先ほど目的は持ってやっても、やはりそこでシャッターを下ろされてしまったらそれで先には行かないです。でも、札チャレさんに来る方たち皆さんやはり就職をするとか、自分はこれからどうやって生きるかとか、そういうことを前向きに考えてらっしゃって、そして、コミュニケーションも苦手だと言いがらやはりなんとかしようって思ってらっしゃいますよね。

栄田：そうですね。

土井：そうすると、私が無理なことを、ちょっとこんなことしてくださいなんて、ちょっと無理なことをお願いしても、頑張ってくださいますよね。その中でいろいろな自分が見えてきたりとか、いろいろな表情が出てきたりします。私は、この素直さっていうのがすごいなって。そうやって素直な皆さんが、どんどん前向きになっていって、心のエネルギーのグラフを、エゴグラムっていうんですけども、交流分析で使ってるエゴグラムを時々取ります。あれがどんどん変わっていきますよね。

栄田：そうですね。最初、エネルギーが低いといいますが、どんどん形を変えてエネルギー

を使ってるっていうのを見たら、やはり人って変わるのだからっていうのをすごい感じますね。

土井：変わるんだ、人は変わるんだっていうことも信じられるし、それも、私も札チャレさんのメンバーさんからすごく学ばせていただいている、自信を持って伝えていけるそんな場になっています。そして、私がもう一つ札チャレさんから学ばせていただいていることがですね、実はスタッフの皆さんの温かさなんですよ。

栄田：そうだったんですね。

土井：本当にこれが、やはりメンバーさんたちが素直に変化していけるベースにあるのが、温かさがある、だから安心できる温かい、この空気の中で、人は変わっていける。だから、家庭でも職場でもどこでも通用することだと思うのですが、よくお母さんたちは、私は厳しく育ててます、なんていうお母さんがいらっしゃるんです。それじゃ変わらないよね、それじゃ育たないよねと思うんですけどね。こういうところで、本当に温かい空気の中で、人は成長するなっていうことを私は学ばせていただいています。

大山：ありがとうございます。

栄田：ありがとうございます。

大山：日々、今の言葉を忘れずに伝えることが、これからますます精進していきたいと思えます。

栄田：頑張ります。

土井：本当に、皆さんやってほしいなって思っています。

大山：ありがとうございます。そろそろ、あっという間に、時間になってしまいました。この番組を聴いて、札幌チャレンジドってどんなところなのかなということで、是非見学をしたいという方がもしいらっしゃいましたらご連絡をいただきたいと思えます。札幌チャレンジドの電話番号は011-769-0843。月曜から金曜の午前9時30分から午後5時30分まで営業しています。住所は、札幌市北区北7条西6丁目北苑ビルの2階です。土井先生、あっという間の30分間でしたけれども。

土井：楽しかったです。よければまた呼んでください。

大山：第2弾をちょっと考えておりますので、是非また来ていただきたいと思います。

土井：また、皆さんにいろんなことをお伝えできる機会大事ですね。

大山：今日は、先生のいろんな話を、講習の時もいろいろとお聞きしてるんですけど、さらにいろいろなお話を聞けてとても楽しい時間でした。ありがとうございます。

栄田：ありがとうございました。

土井：ありがとうございました。

大山：今日は、カウンセリングルームあすかの土井敦子先生をゲストにお送りしました。改めましてありがとうございました。

土井：ありがとうございました。

栄田：ありがとうございました。

大山：では、また来週お会いしましょう。さようなら。

栄田：さようなら。

土井：さようなら。