

「心を寄せ合える場所と関係性の再認識」

地域活動支援センターあわいや：生駒 新一郎

2025年6月24日に開催されました「不登校やひきこもりの初期介入支援と自立支援サポート事業」第2回研修会、「安心できるつながりが、はじまりになる。ただ『見守る』だけじゃなく、一緒に考え、一緒に歩く」に参加させていただきました。講師の田邊友也様、そして主催のNPO法人宮崎もやいの会代表小林順一様に心より感謝申し上げます。

トラウマインフォームドケアが示す「人との関わり方の本質」田邊様のお話は、終始、私の中にスムーズに入り込み、深く納得しながら聴くことができました。特に感銘を受けたのは、「トラウマインフォームドケア（TIC）」という考え方で、まだ社会に広く浸透していないというお話でしたが、私にとっては初めて耳にする概念でありながら、その重要性に強く心を揺さぶられました。

トラウマ、条件付け、複雑性PTSDといった専門用語、あるいは環境や他者からの言動が虐待となり、ADHDのような症状を引き起こすケースがあるといった話は、これまで知らなかったことばかりでした。しかし、これらの話が、私自身の日常生活における人間関係、そして私が代表を務める「あわいや」でのメンバーの方々との関わり方に、そのまま当てはまることだと深く納得させられました。

田邊様が繰り返し強調されていたのは、TICが常に支援の土台にあるべきだということです。それは、すべての関わりが対話と同意の積み重ねであり、結論ありきで急がしたり、期限を設けたりするものではない、という教えでした。また、TICの考え方を大切にする一方で、相手の思いに心を合わせなければ、真に「共にある」関係性にはなりにくいという指摘も、心に響きました。

このことは、「あわいや」で日頃から大切にしている「人との関わり方」の根本を、改めて深く見つめ直すきっかけとなりました。私たちは、支援する側の価値観や自己満足で相手を導いてしまいがちではないか。真の支援とは、決してそうではないと、改めて強く感じさせられました。

「適度な距離感」と「見守られる安心感」の重要性 講演終盤での、ひきこもりを実体験された内田様のお話と、それに対する田邊様の問いかけは、まさにTIC

の実践そのものでした。その中で内田様が「適度にほっておいてもらえたことが救いだった」と仰られた言葉は、私に大きな安堵感と気づきを与えてくれました。何かを「できるように仕向ける」ような働きかけではなく、適切な距離感を保ち、決して否定せずに見守られること。それがどれほどの安心感となり、本人の回復の力になるのかを、内田様のお話からリアルに感じ取ることができました。これは、ともすれば何かをしてあげよう、と前のめりになりがち私たちの姿勢を見直す上で、非常に重要な視点であると再認識しました。日々の「あわいや」でのメンバーの方々との時間においても、まさにこの「いい距離感」と「否定されずに見守られる安心感」を、私たちがどれだけ大切に継続できるか、その真価が問われるのだと痛感いたしました。

研修会を終えて 今回の研修会は、私にとって非常に意義深いものでした。人の支援に携わる者として、そして一人の人間として、日常的な人との交わりや関わり方の基本的な部分で、私たちが見落としがち大切な要素を、改めて気づかせていただきました。

主催のNPO 法人宮崎もやいの会代表、小林順一様の「道がなければ作る」という強い思いと、社会の狭間にある課題を拾い上げていくその姿勢には、ただただ感銘を受けるばかりです。このような貴重で意義深い学びの場を提供してくださったことに、心より感謝申し上げます。

今回の学びを、「あわいや」での今後の活動、そして私自身のあらゆる人間関係において、しっかりと実践し、日々継続して参ります。本当にありがとうございました。