

「安心できるつながりがはじまりになる」の講演を拝聴して

自治労宮崎県本部障労連 長田 寛

「安心できるつながりがはじまりになる」の講演を聞かせて頂いて、引きこもりや精神症状、リストカット、オーバードーズなどには必ず理由があるということで、それらの背景に裏付けられる体験が必ずあるということの中であげられたパブロフの犬の実験の本当の意味合いについて知ることができたのは大きな収穫だったです。

条件付けの理論につながることで、その反応として、人は、回避、行動や怒りなどの感情が引き出されることについて理解できました。

また、衝撃を受けたのは良かれと思ってやるのが実は相手にとって反対のことをやっていることがあるということでした。提案すらも間接的な否定になると言われ、よくよく考えればほんとにそうだなと確かにそういうふうに思っているなというのを、改めて自己認識しました。

トラウマインフォームドケア、これは日常の人との関わり合いの中でも、実践としてやっていくことは人間関係づくりにおいて非常に有効だと言うふうに思いました。

とにかく気合でずかずかやっていくことはNGであるということ、先回りして本人のやる気をなくさせるようにすることなど、これまでの子育てや人との関わり合いの中で、知らず知らずのうちに子供たちや相手を責め傷つけた言葉など吐いてしまっていたと思うと、いたたまれない気持ちになりました。

寄り添うと簡単には言葉で表現できますが、本当の意味での寄り添い方について学ばせていただいたように思っています。ありがとうございました。