



## オープンなダイアログからオープンなハーモニーへ

### 1.

近年、フィンランドで生まれたオープンダイアログ (Open Dialogue : OD) が精神科医療の世界で話題になっている。5、6年ほど前に日本にはじめてビデオや書籍で紹介されたときは、統合失調症という病気に対して、現代の標準的な治療法である薬物療法に頼らず、患者自身と家族や関係者を集めたミーティングを開くことで回復に導く治療であるということであった。

当初から少なからぬ精神科医療関係者によって注目され、フィンランドに実地見学に行くなどの動きが生まれていた。筆者も早速『Dialogical Meetings in Social Networks』という当時 OD について詳しく書かれた唯一の書籍を取り寄せてみた。それを読みながら、OD の理論的背景となっている「ダイアログの思想」に感銘を受け、OD のもつ治療力を確信するにいった。

この書は OD だけでなく、OD とほとんど時を同じくして「ダイアログの思想」を共有しながら発展してきた「未来語りのダイアログ (Anticipation Dialogue : AD)」も同じように紹介している。OD が精神病の急性期状態

© Tom Erik Arnkil & Esa Eriksson 2009  
Taking up One's Worries : A Handbook on Early Dialogues,  
Japanese translation published by arrangement with The National  
Institute for Health and Welfare (THL).  
First Edition of the book was originally published by THL/Stakes  
in Finnish in 2005

という危機的状況に対して行われるものであるのに対して、ADはあらゆる対人支援の場で使われる方法である。ADは、多様な対人支援関係者がかかりながら援助の方向性がわからずに停滞していたり、異なる支援の立場の人々のあいだで不安や不満がくすぶり、関係者相互の信頼が揺らいでいたりして、どうしていいかわからなくなってしまった状況を打開するために行われる。

このような支援がうまくまとまらない状況、つまり <sup>ソーシャル・ネットワーク</sup> Social Network がうまく機能しない状況というのは、まさに私たちが日常の仕事で常に悩んでいることだ。ODの生みの親であるヤコ・セックラ (Jaakko Seikkula) とこのADを開発してきたトム・エーリク・アーンキル (Tom Erik Arnkil) の共著であるこの書は、まさに原題のごとく、この Social Network の回復をめざすことをめざしたものであった。

この点に感銘を受けた筆者は早速この書の翻訳を始め、先般『オープンダイアログ』（日本評論社：2016）として上梓した。おりしも日本でのODに対する関心はどんどん高まっており、オープンダイアログ・ネットワーク・ジャパンという組織ができ、その招請によって2016年5月にはヤコとトムが来日することになった。

当時の関心はまだODに限られていたが、ODを日本の精神科医療に取り入れる道筋が見えずに悩んでいた筆者には、日々の現場の苦勞に直結したADが非常に魅力的なものに感じられた。ODは将来のこの国の精神科医療にぜひとも取り入れていきたいものである。その時に向けて、「ダイアログの思想」が精神科医療関係者以外の多くの人にも理解されて、対人支援の世界にダイアログが広まっていかなければならない。ADこそ、そのために最適なものと直観した筆者は（そして、冗談ではなく、ジョン・レノンが長生きしたようなトムの風貌も魅力的であったのだ、この人ならわかってくれそうだと）、その来日の場でトムに1年後の京都で「未来語りのダイアログ」の研修を行ってくれるよう、いきなりお願いした

のである。（今回本書の翻訳をしてくださった高橋睦子氏には、この時に京都で行ったシンポジウムでお世話になった。）

筆者の Anticipation に違わず、トムはその場で二つ返事で引き受けてくれた。さらに、ADは対人支援の場にとどまらず、広く社会の組織全般でダイアログを行うためのものであるからと、その一方で活躍する実兄のロバート・アーンキル (Robert Arnkil) にも呼びかけることを約束してくれたのである。

## 2.

そして（様々な困難があったものの）1年後、2017年4月、ついにトムとロバートのお二人を京都に迎え、1ヶ月にわたる集中研修が行われた。参加したのは筆者が主宰する精神科の訪問支援を行うACT-Kのメンバーたちとともに、今後京都でADを実践していくために必要な地域機関やACT-Kと協力関係にある医療機関の人たち、そして現在もさまざまなダイアログを各地で行っている仲間たちである。この研修の内容は、本来ならば1年以上かけておこなう研修のエッセンスを、トムに無理をお願いして1ヶ月にギュッと詰め込んでもらったものである。最初は無理だろうと言っていたトムも“Social Experiment”だと言って、無謀な試みに応じてくれたのだ。

実際のACT-Kの利用者さんも入ってトムとロバートがファシリテーターをつとめるADを体験したり、自分たちの組織の問題を解決するためのADを試みたりと、熱気と発見、そして深い自省に満ちた1ヶ月であった。なかでも、ADを始めるためにまずは修得しなくてはならないという“Taking up One's Worries”は、『オープンダイアログ』の本にも記載されておらず、私たちがはじめて接するものであった。

この「自分自身の心配事について対話する」というやり方は、どのようにして自分たちの困り事、行き詰まりを他の関係者と共有していくか、どうやって他の関係者に現在の状況打開のために時間をさいて集まってもら



京都での研修前の準備  
(手前からトム、ロバート、トムの妻タルヤ・ヘイノ／撮影：セイヤ・アーンキル)

えばよいのか、そしてどうやってそれを当事者、関係者を傷つけずに提案したらよいのかという、私たちの日頃の実践的な悩みにぴったりとフィットしたのだ。これ以来、「私の worry」という言い方は、私たちが物事を相談するときの常套句となったほどである。

1ヶ月の短い期間であり、私たちは当然フィンランドの本格的な研修と違ってきちんとした技能を修得できたわけではないが、トムとロバートのお二人は非常に感銘を受けてくれたようである。はからずも行われた密な異文化交流の成果は、本書の前書き「日本の読者のみなさまへ」にあますところなく書かれている。何よりもこの交流の印象は、トムに“Taking up One's Worries”のテキストを全面的に書き換えることを決意させたようだ。日本を去る直前の懇親会で、トムは日本で教えた経験、日本で見聞きした経験、日本で得たものを付け加えてテキストを改訂したい、できればそれを日本語に翻訳してほしいと筆者らに語りかけてきた。もちろんこちらに異存があるわけがない。こうして生まれたのが、今回ここに訳出された『あなたの心配ごとを話しましょう』である。

### 3.

『あなたの心配ごとを話しましょう』ということは、あらゆるダイアログをはじめるとの基礎になることである。特に対人関係を基礎にした心理・社会的支援では、専門家による一方的な支配やコントロールを避け、互いに相手を尊重しながら協力していくための基本的姿勢となる。ADを行うにあたって、心配事を抱えてそれをなんとか解決したいと考える支援者にとって、なくてはならぬ方法となっている。そこで、簡単にADについて解説することで、この本を手にとった人がさらに前に進むための端緒としたい。

ADは、特に子どもや青少年とその家族に対して多機関、多職種がかかわる困難の中から発展してきた。現代社会では、多くの人がその人生途上の様々な時点で、心理社会的な仕事を行う複数の専門家の支援を得ることが不可避となっている。そのようなネットワークには様々な葛藤が生じる。例えば往々にして、支援者同士がお互いに相手が何をしているのか、どのような支援者、関係者がいるのか知らないままである。支援者や関係者は互いに不信感を持ったり、互いの言動に不満を抱いていることが多い。

ADは、このような援助が行き詰まった状況を打開するために使われる。ADミーティングには、そのケースにかかわっていない部外者である対話のファシリテーター2人が参加する。2人のファシリテーターは協力して、多様な関係者がかかわって生じている「袋小路」において、「参加者が交互に話し聴くようにミーティングの場を構造化」することによってダイアログを促進する役割を果たす。

ファシリテーターは、ミーティングのはじまりにおいてこのミーティングを招集した援助者に“自分自身の心配事”について聞く。そしてそれを解決するために、今回はADという方法を使うことを説明し、参加メンバーに任意の未来（例えば1年後）に「飛んで」もらう（このテクニックについては細部にわたる様々なものがある）。そして、1年後の未来に参加者がすでに居るものとして、第1段階では当事者とそのプライベート・

ネットワークメンバー（家族や友人など）のそれぞれに、次のような質問を行う。

質問 A-①：1年が過ぎました。そして皆さんはとてもいい状況にいます。それはどんな状況ですか？ なかでも特にいいなと感じるのはどんなことですか？

質問 A-②：何がよかったのでしょうか？ あなたはどんなことをしたのですか？ 誰が何をしてあなたを助けてくれましたか？

質問 A-③：1年前にはあなたは何を心配していましたか？ 何があなたの心配を和らげてくれましたか？ あなたはその心配を和らげるために何をしましたか？

上記の3つの質問を、当事者ネットワークのそれぞれに行った次の段階では、ファシリテーターは援助者のネットワークに対して次の質問をする。

質問 B-①：1年が過ぎて、当事者のみなさんはお聞きのようないい状態です。それに対してあなたはどんな支援やサポートをしたのでしょうか？ 誰がどのように、あなたの支援を助けてくれましたか？

質問 B-②：1年前にはあなたはどのようなことを心配していましたか？ 何があなたの心配を和らげてくれましたか？

これらの質問を通して、ミーティング参加者それぞれの行動や工夫、支援やサポート、不安や心配事を軽減させたものが語られる。最後に、皆で現在の時点に戻って、全員で協働作業の計画を具体的に立てる。こうしてミーティングが終了する時点では、参加者のそれぞれがこれから行っていく現実の作業が明確になっているのである。出来上がった現実の協働作業

の目標は純粹に当事者のニーズに添ったものとなっており、支援者同士の食い違いは自然と解消されており、円滑に協働作業へと踏み出すことができる。

#### 4.

私たちが生きているこの現代社会では、私たちの人生の多くのことが専門家からの助力を得ることによって成り立っている。もちろんどんな社会でも、私たちは生まれてから死ぬまでの一生を、他者からの援助を得て暮らしている。分業化して複雑化したこの社会では、その他者は私たちと生活を共にしている人々とは限らず、さまざまな局面で別々の専門家と呼ばれる人たちからの援助を受けることになる。ところが、専門家は人々が援助を必要としている問題の全体を見渡すことはできない。人々は専門家の専門領域にあわせて問題を抱えるわけではないのだ。

だから現代社会における対人支援は、ほとんどの場合、異なる領域の専門家が集まった多職種による支援となる。ここで往々にして、専門の違う支援者同士の競合や争い、責任の押し付け合いが起こる。専門家同士は自分の専門から見える問題こそが、なんとかすべき問題の中心であると考えるので、お互いの見方が違ったり、結果がうまくいかないと、多くの場合困難な問題の責任は当事者にあるとされ、放り出されたり、見当違いな援助に終わってしまいやすい。

当事者と支援者、支援者と支援者の間に対話が求められるのは、まさにこのような場合である。前節に解説した「未来語りのダイアログ (AD)」は、そのようなときに役立つ対話の方法のひとつである。もちろん、ADのような手法に頼らなくても、人々が集まって対話し解決を見いだすやり方は様々だ。だが、このような対話を行おうにも、誰がどのようにして関係者を集めたらよいのだろうか、この支援がうまくいっていない、ということを感じていたとしても、自分がそれを皆に言うことは可能だろうか、言ったとして、誰がその解決のために集まってくれるのだろうか――。

与えたのだと思う。その結果、「気遣い」や「思いやり」が社会的協働作業のための技法にまで高められたのだ。

2018年6月

高木俊介（精神科医）

このような、私たちが常日頃から悩み、もっともエネルギーを注いで気遣っていることをうまく整理し、実践に役立たせるための考え方、やり方の道筋（導きの糸）が、本書“Taking up One's Worries”である。ここに書かれていることは、ほとんどは実はこれまでの専門的な精神療法や、様々な対人支援の方法論、組織の作り方、さらには常識的な日常心理学（Folk Psychology）で言われているようなことばかりである。だから、読み進めていくにつれ、親しいものを感じられる。例えば、「あなたの問題はこうである」と指摘するのではなく「私の心配はこうなんです」というのは、まさに“I message”<sup>アイ・メッセージ</sup>であり、カウンセリングの技法としては親しいものだ。

だが、これまでにないこのやり方の特徴は、それが常に Social Network の中にあるものとして語られ、自分と当事者との“今ここで”の関係を、その網の目の中で無数につながっている人間関係のひとつとして捉えていることである。出発点は、今自分が心配している問題を、自分の中で、自分と当事者を含む他のすべての関係者との関係を、予測（Anticipation）を用いて考えていくことにある。こうすることで、自分の中で多くの他者の声を聞くのである。自分の中に他者のポリフォニーが生まれると言ってもよい。

このような多くの他者の声を自分の中に予期することで、“私”は問題に携わる多くの他者、当事者を傷つけることなく、対話の場に呼び寄せることができるようになる。少なくとも、その可能性と余裕を得る。このような熟慮のうえで行われるミーティングは、多くの人々の声が響き合うオープンな対話（ダイアローグ）となり、その結果、多職種による対人支援のコミュニティにオープンな調和（ハーモニー）が生まれる。

トムとロバートの2人が京都の集中研修で感じたのは、おそらく、私たちが良くも悪くも醸し出す「気遣い」「思いやり」という言葉にはならない雰囲気におおわれた場が産み出す力であった。そのことが、トムに“Taking up One's Worries”というテキストを、より深く豊かに書き直すヒントを