# “えんたく”参加者のみなさまへ

## “えんたく”へようこそ！

“えんたく”へのご参加ありがとうございます。今、どんな気持ちですか？なにが起こるか、緊張しているかもしれませんね。

だいじょうぶ、むずかしく考える必要はありません。自分が思うことを話し、相手の話に耳をかたむけてください。ただ、いい“えんたく”をつくるために、ちょっとだけご説明しましょう。

## “えんたく”でいちばん大事なこと

“えんたく”は、一人ひとりが感じていること、考えていることを語り、声を響かせ、湧き出る思いを共有する場です。それは泉のようなもので、一人ひとりが命の水をくみあげ、一人ひとりがうるおい、その場がゆたかになっていくと、つながりの場（コミュニティ）が生まれます。

そのために、「いつわりなく思うことを語る」、そして「相手の語りに耳をかたむけ、相手の思いによりそう」。これが、“えんたく”でいちばん大事なことです。

逆に、えんたくは「目標のためになにが正しいか、どうすべきか」ということを「討論する場」ではありません。ひとが癒され、あらたな気づきをえて、生きていくことを助ける場をつくるための話し合いの場なのです。

## “えんたく”を楽しむコツ

話すことをあらかじめきっちり決めて おかなくてもだいじょうぶ。“えんたく”を楽しむコツをご紹介しましょう。

1　立場や地位のような「社会で着ているもの」をちょっと脱いで、ひとりの人間として、自分自身の気持ち、考えを語りましょう。

2　同じように、ほかの話し手の立場や地位もちょっと横においておいて、そのひとの「語り」に耳をかたむけましょう。

語られている体験や気持ちに、自分のなかにあるなにかと似たものがあるか、自分に問いかけながら、相手の「ことば」と「気持ち」を受けとめてみましょう。

3　自身のうちに湧いてきた体験、記憶、気持ち、考えについて、できるだけ正直に、率直に話してみましょう。

かなり勇気のいることかもしれません。でも、この場にはあなたの声を受けとめたいと願っている人がいます。

4　正直に、率直に話している人の勇気に気づき、大事にしましょう。

それはみんなの間にある命の泉であり、みんなを豊かにするものです。もちろん、あなたの勇気もみんなに尊重され、愛されるでしょう。

## “えんたく”という場の意味

ときに社会では「なにを達成したか（doing）」によって評価されがちです。ですが、“えんたく”では、「あなたがここにいること（being）」をまず大事にします。あなたや他の参加者がその人自身でいること、個性ある違った存在を尊重する気持ちでつながり、関係をつくっていく場です。

“えんたく”の基本形の一つである「サークル」は、テーブルも境界もなく、輪になって座ります。「上も下もない、始まりも終わりもない」。それは“えんたく”がつくる関係そのものです。自分そのままに正直に語ることは、ちょっと怖いかもしれません。でも、やってみるとすがすがしくて、湧いてくる「力」を感じるようになるかもしれません。

アディクションは「孤立の病」と言われます。依存に悩んでいるひとも、その近くにいるひとも、“えんたく”で話し、聞くことで、自分の内がわにある気持ちに気づき、表現できます。おたがいのことばに耳をかたむけ、受け入れ、また受け入れられることで、癒され、信じ、つながることができるのではないでしょうか。だれかと悩みを共有し、つながること。それは「依存しているなにか」から少しずつ遠ざかる力になることでしょう。依存に悩むひとが回復すること、それは単にアディクトたちの課題ではなく、社会の中に生きている私たち一人ひとりの課題なのです。

## “えんたく”をもうすこし深く知ろう

“えんたく”には３つの種類があります。

①依存に悩むひと（当事者）どうしが語り合う、仲間のための少人数の“えんたくA”（A=addict）。

②依存に悩む当事者と、そのひとの回復に重要な役割をもつ人たち。家族、知人、専門家、ほか支援者（これからなろうとする人を含む）で語り合い、当事者の課題を共有し、回復を支えるつながりをつくる“えんたくB”（B=bond）。

③依存という問題をひろく共有するための、多様な参加者による“えんたくC”（C=Collaborate）。アディクションへの理解や共感をひろげ、回復を支える社会づくりをめざします。

どの“えんたく”も、対等な参加者どうしの「対話」が、司会者またはファシリテーターに支えられて進行します。司会者・ファシリテーターも指導者ではありません。対話しやすく、安心できる場をつくるためのガイド役、交通整理役です。“えんたく”という器に「魂」を入れるのは、「いま」「ここいる私たち」なのです。

形だけととのえて安心するマニュアル化は“えんたく”の敵ですが、もっと知りたいかたのために、ATA-net“えんたく”の基本形をご紹介します。参加者のかた向けの簡単なご紹介ですので、この情報だけで安易にマネをすることは避けてください。ATA-net では“えんたく”を実施したいかたのご相談も受け付けています。HP をぜひご覧ください。

ATA-net ホームページ
https://ata-net.jp

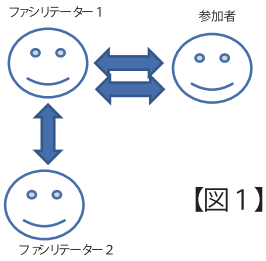
# “えんたく”のかたちを知ろう

ATA-net

## “えんたくA” その１　リフレクティング・トーク方式 ～当事者と話す～

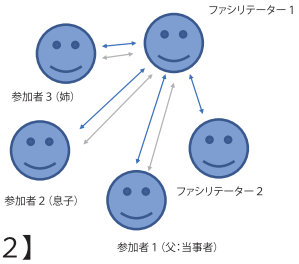
リフレクティング・トークは、ノルウェーのトム・アナシェン氏により考案されたものです。ファシリテーター（話しやすくするサポート役）が参加者に問いかけますので、それに応じて自身の気持ちや考え、体験を話せば OK です。

これを応用して “えんたく” では、ファシリテーターは２人います。まず、参加者に問いかけるファシリテーター①。それに応じた参加者の話を聞いて思ったことをファシリテーター②が語り、さらに①②の会話を聞いていて参加者が感じたこと、考えたことを話し、会話が進んでいきます（図１）。

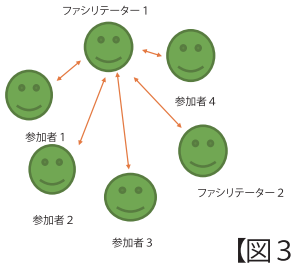



【図１】

加えて、家族、グループでも行いますが、いずれもファシリテーター①が参加者と１対１で会話し、それについての会話をファシリテーター①②が行い、さらにそれについて①が各参加者と会話するという進行になります（図２・３）。




【図２】



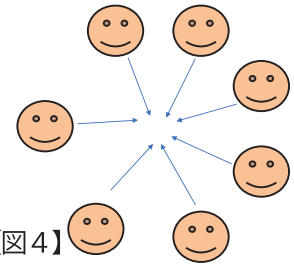

【図３】

この方法は、話すことと聞くことを分けることに大きな利点があります。聞くことに集中し、次に話す機会のために、感じたことを自分のなかで熟成させることができるのです。自分の内面に向かい合う（内省する）ことに慣れていない参加者にも、参加者どうしの関係に葛藤もある場合にも、当事者の内面を支えることにすぐれた形式です。

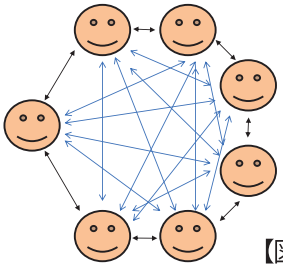
## “えんたく A”その２ 自助グループ方式～仲間で話す～ 12ステップ式（言いっ放し聞きっ放し）と治療共同体方式

自助グループは、依存に悩む当事者を支える豊富な知恵と経験があり、「ミーティング」での話し合いのかたちは “えんたくA” の原型にもなっています。

12ステップ（アルコール依存者たちの自助のとりくみで生まれた方式）を用いる自助グループの典型的なミーティングでは、あるテーマについて、参加者がひとりずつ話していきます。質問や応答はなく、言いっ放し聞きっ放しが基本です（図4）。



【図４】



【図５】

言いっ放し聞きっ放しは、話すことと聞くことを分離し、反応に対する話し手の不安を軽減させると考えられます。ミーティング以外ではレクレーション活動での交流や、スポンサーと呼ばれる先行く仲間との１対１の関係によって、参加者の孤立を防ぐつながりが補完されています。

ミーティングから、互いに自由にやり取りをするクロス・トーク（図５）に発展させたのが、ダルクに象徴される薬物依存症者たちの治療共同体です。

治療共同体は、回復をめざす当事者どうしが寝食また日常生活も共にし、その責任も分かち合いながら、仲間としての「濃い」交流とそれに支えられる回復を目指しています。グループの影響力の強さやさまざまな葛藤もありますが、回復のためのしっかりした「器」になりえます。

## “えんたくC（Collaboration課題共有型円卓会議）” ～みんなで話す～

“えんたくC” は、課題共有型（沖縄式）円卓会議を原型に、アディクションという課題を多様な人々と共有し、理解を深める形式です。大勢の参加者を想定しています。

まず、共有したい課題をテーマとして設定します。そのテーマの話題提供者と、その課題を多様な目線から語ってくれる登壇者を依頼します。５名から８名、さらに司会を用意します。

進行は、前半、シェアタイム、後半に分けられます。

前半は、話題提供者がテーマでもある「困りごと」を語り、それをめぐって登壇者がそれぞれの持つ「事実（情報）」を出していきます。この「事実」は、参加者がそのテーマについてみずから考えるヒントになります。

シェアタイムでは前半の議論をみていた参加者（観覧者）が３人一組になって、自分が考えたこと、気づいたことを語り合います。この対話が、前半の内容の共有と後半の議論への関心を高め、その課題を「自分ごと」として共有することにつながっていきます。後半は、前半の内容をふまえた意見交換になりますが、シェアタイムでの会場の熱気が伝わってもりあがります。

「困っているひと」の当事者性を起点に、多くの参加者がその「事実」と、課題を共有する、課題解決につながる「連携（Collaboration）」のための形態です。この形式については「えんたくトライアルのためのガイドライン」をご参照ください。

### ATA-net “えんたく” が目指すもの

ATA-net はこれからも “えんたく” の実践、開発にとりくみ、“えんたく” を支える研修や経験の共有を進めていきます。アディクションからの回復にとっての大きな力になり、同時に、さまざまな場で一人ひとりが人との信頼関係を作り、生かされる、より自由で平等な社会を作ることに貢献すると考えているからです。ATA-net と “えんたく” についてもっと深く知りたいかた、企画を考えているかたは、ぜひ HP をご覧になり、ご連絡ください。

ATA-net ホームページ
https://ata-net.jp