

【寄稿】

未来語りのダイアログ (Anticipation / future Dialogues)

—繋がりと希望を創るミーティング—

川田 美和 兵庫県立大学看護学部 准教授

キーワード：未来語りのダイアログ，アンティシペーションダイアログ，フューチャーダイアログ，オープンダイアログ

I. はじめに (未来語りのダイアログとの出会い)

未来語りのダイアログは，当事者や家族支援をするにあたって，多職種の支援者間で連携がうまくいかない，あるいは支援が行き詰まっている等，何らかの困難が生じた場合の問題解決のための対話の手法である。フィンランドで開発され，北欧ではすでにその効果も実証されている。近年，日本でも注目されはじめ，導入への期待が高まっている（高木，2016；白木，2017）。

私が，はじめて知ったのは，Dialogical Meetings in Social Networks (Seikkula, et.al., 2006) の日本語訳の著書（訳：高木・岡田，2016）の中である。当時の私は，どちらかというところ，オープンダイアログという急性期の統合失調症患者に対する対話的アプローチの方に興味があったので，未来語りのダイアログについては，こういう手法もあるのだな，という感想をもった程度だった。

ところが，その後，フィンランドで開発者である Amkl 氏のセミナーに参加し，Amkl 氏の‘人と人との関係’や‘対話’についての考え方に触れ，さらに実際のロールプレイを体験することで，大いに心動かされ，その魅力にはまってしまった。

筆者自身もまだ勉強中の身であるが，本稿では，現時点で理解している未来語りのダイアログの実際について紹介し，看護師として未来語りのダイアログに寄せる期待について述べたい。

II. 未来語りのダイアログとは

1. どのような場合に実践するのか？

未来語りのダイアログは，心理的あるいは生活上の問題を抱える当事者，家族に対して，多職種や複数の支援機関が関わっているにも関わらず，状況が改善しない，あるいは当事者，家族，支援者間，もしくは支援者同士の間で，連携がうまくいっていない場合に有効な方法である。具体的な進め方は後述するが，関係者が集まってミーティングを開き，ファシリテーターの問いかけによって，①抱えている問題が解決し，うまくいっているという未来を想起する，②その未来の時点（概ね1年程度先）から，そのような未来に至ったプロセスを振り返ってもらう，③今後の具体的な計画を皆で立案していく，という方法である。良い状態の未来を想起することが，現在抱えている不安を軽減し，膠着状態の打開につながるのである。今から，大変なことが待ち受けている未来を眺めて‘こんなことをしなくてはいけない’という想起ではなく，大変なことを全てくぐりぬけた未来から今を眺め‘こんなことをしてきた’という想起をすることが重要となる。ミーティングは原則1回のみで，必要時にフォローアップミーティング（概ね半年～1年後）を実施する。

医療福祉の現場のみではなく，教育の現場や，地域住民の間で問題が生じた場合，あるいは企業の中で組織改革を行う際などに，関係者間の連携がうまくいかない場合にも活用できる方法である。汎用性が高いのが特徴であるが，問題が緊急を要する事態であれば，別のアプローチが必要となる。あくまでも，このままの状態を放置しておくことが悪化することが予測されるが，ある程度の時間的猶予があり，対話による解決が可能あるいは必要な場合に適用となる。

以降，実際の進め方について述べていくが，本稿において

は、医療福祉の現場での未来語りのダイアログについて述べていく。

2. ミーティングの発起人は誰か？

未来語りのダイアログの最初の発起人は、‘worries (心配, 懸念) ’をもつ人’である。worries をもつ人とは、当事者や家族、あるいは状況に対して、心配している人である。心配している人が、その心配を伝えることから始まる。worries をもつ人は、当事者や家族でも構わないが、基本的には支援者であり、支援者の心配事をとりあげることが未来語りのダイアログの大きな特徴でもある。

フィンランドでは、worries をもつ人は、まずコーディネーターに依頼することになっている。するとコーディネーターが状況についての話を聴き、ミーティングを実際に進行するファシリテーターを派遣したり、worries をもつ人と相談しながら参加者への呼びかけを行って、ミーティングの準備をすすめていく、というシステムになっている。

3. 参加者は誰か？

ミーティングの参加者は、当事者、家族、支援者など、問題に関わる人達である。大切なのは、Seikkula, et.al.(2006) が強調する‘日常生活から切り離さない’ことである。つまり、問題に関連し、日常生活の中で、当事者やその家族とつながりのある人達が参加者となる。支援者はもちろん、親戚や友人、近所の人、学校の先生や勤務先の人、場合によっては、警察官などが参加することもある。誰が参加者になるかは、worries をもつ人とコーディネーターが話し合いながら決めていく。

4. どのように進行していくのか？

Amkil 氏は、「元来、人には対話する力が備わっているものの、何らかのworriesを抱えた時、うまく対話ができなくなる」と説明する。つまり、未来語りのダイアログは、worriesがあることによってうまく対話ができなくなっている人達のための対話を助ける手法である。そのため、参加者達が安心してミーティングに参加でき、対話をすすめることができるように、ファシリテーターの質問内容や進め方

は構造化されている。以下、詳細を述べる。

1) ファシリテーターの役割

ミーティングには、2人のファシリテーターが参加し、1人が進行役、1人が記録役となる。記録は、ホワイトボードや大判のポストイット®などを使用して、全員が見られるようにする。ファシリテーターは、先入観を排除するために、参加者達のことを知らない外部者であることが重要である。コーディネーターから知らされている内容は、誰のどのようなworriesを扱うか、という程度で、参加者の紹介も、当日、worriesをもつ人からしてもらう。

2) 当事者、家族、日常生活でつながりのある人達(ネットワークメンバー)への質問

進行役は、まず、当事者と一緒に、順調にいつている時期(概ね1年程度先)を決定し、その後、当事者、家族、日常生活でつながりのあるネットワークメンバー(支援者以外の人達)全員に、1人1人順番に、以下の3つの質問をしていく。

①良い状態の未来についての質問

- ・今は、〇月〇日です(順調にいつている時期)。皆さんの状況は、とてもうまくいつています。そのうまくいつている状況は、どんな状況ですか？
- ・どんなことを嬉しく思ったり、良いなと感じたりしますか？

②良い状態のために自分がしたことや役立ったことについての質問

- ・これまでのことを思い出して下さい。こんな風にうまくいくために、あなたはどのようなことをしましたか？
- ・何が、進展の後押しになりましたか？
- ・あなたは、そのために、どのような努力や配慮をしましたか？
- ・誰がどのように、あなたを助けてくれましたか？

③以前抱えていた心配事と、その軽減に役立ったことについての質問

- ・以前、あなたが心配していたことはどのようなことでしたか？

¹ 現在、未来語りのダイアログの著書を翻訳中である白木氏(参考文献著者)に‘worries’という言葉がそのまま用いられている理由を尋ねたところ、英語の‘worry’という言葉には、『これから先の』という未来の意味が含まれているが、日本語ではこの表現がうまくできないから、とのことであった。

- ・その心配を減らしてくれたのは、どのようなことでしたか？
- ・特に、どのようなことがあなたの心配を減らしてくれましたか？
- ・あなたは、心配を減らすためにどのようなことをしましたか？
- ・支援者の援助で、心配を減らすのに役立ったことはどのようなことですか？

3) 支援者達への質問

当事者、家族、ネットワークメンバーへの質問の後、今度は、参加している支援者全員に、1人1人順番に、以下の2つの質問をしていく。

①良い状態のために自分がしたことや役立ったことについての質問

- ・お聞きになったように、今、とても良い状態です。これまでのことを思い出して下さい。こんな風にうまくいくために、あなたはどのような支援をしましたか？
- ・誰がどのように、あなたの支援を助けてくれましたか？

②以前抱えていた心配事と、その軽減に役立ったことについての質問

- ・以前、あなたが心配していたことはどのようなことでしたか？
- ・その心配を減らしてくれたのは、どのようなことでしたか？

4) 参加者全員で今後の協力と支援のための計画立案

最後に、参加者全員で、これまで語られたことに基づき、1人1人が、今後のためにできる協力と支援のための具体的な行動計画を立てる。参加者1人1人に以下の質問をする。

- ・今日は、〇月〇日です。〇年前(〇ヵ月前)に戻ってきました。これから、どのようなことをしていくのが良いでしょうか？
- ・心配事を減らしてくれた事柄について、誰が、誰と、何をすると良いでしょうか？
- ・自分で、あるいは誰かと一緒にどのようなことをしようと思いますか？

進行役は、行動計画が現実的で具体的なものになるまで、

「それは、誰がしますか?」「どうやってしますか?」「明日から何ができそうですか?」等と補足の質問を行いながら進めていく。

5) フォローアップミーティング

ミーティングは、原則1回で終了するが、必要時には、フォローアップミーティングの開催について話し合う。開催時期は、概ね半年後くらいに設定されることが多いが、参加者で相談して決める。フォローアップミーティングの開催を決めておくと、計画実行の助けにつながる。

5. 進行にあたって大切なこと

進行にあたり、ファシリテーターは、『対話に集中する』ということを中心に心がけなければならない。支援者は、ついついアセスメント的な思考を働かせがちであるが、分析したり、診断を下すのではなく、とにかく目の前の相手の語りに耳を傾ける、対話する、ということに集中しなければならないのである。その他にも、留意しなければならないことがいくつかあるが、特に重要なことは、ファシリテーターと参加者の1対1性を保つことである。ファシリテーターは、質問をした相手のみと対話をすすめていき、参加者同士が話し合ったり、質問した相手以外の参加者が話を遮ったりしないように配慮しなければならない。ファシリテーターが必ず間に入ることによって、関係が悪化している者同士でも、安心して、自分の考えを話したり、他の参加者の話を聴くことができる。また、ファシリテーターは、全ての参加者の話を同じように聴いていくため、日頃のパワー関係において力のある者だけが話をするという状況も生じない。Bakhtin (1981)²の言う、非難や葛藤が巧妙に隠れている「隠された対話性」が、その場を支配することを回避できるのである。そして、「聴く」時間と「話す」時間が明確に分けられているため、参加者はそれぞれの時間に集中することができる。話す者は、自分の考えを言葉にしながらゆっくりと整理でき、また、「聴く」者は、聴くことに集中することで、他の参加者の考えを知り、そして、聴きながら自身との内的対話をすすめることができる。筆者自身は、実は、この内的対話こそが重要だと考えている。Seikkula, et.al.(2006)も、ファシリテーターが対話を調整することで目指しているのは

² Bakhtin, M.M. (1895-1975): ロシアの哲学者で、対話理論、ポリフォニー論の創始者。

内的対話がポリフォニー³となることで述べている。

つまり、ファリテーターと参加者が1対1で繰り返しているように見える対話は、実は、それ以外の参加者との対話でもあると言えよう。内的対話は、誰にも強要されず、自分の考えを広げたり、新たな気づきを得たり、これまでの自分自身と向き合う時間になる。参加者1人1人の内的対話が促進されれば、協力関係に向けての大きな前進となる。

6. Taking up one's worriesのプロセス

ここまで読んで下さった方の中には、うまく連携がとれない相手を思い浮かべながら、ミーティングそのものよりも、ミーティングに参加してもらうまでが大変だと考えられた方がいるかもしれない。参加してもらうには、ミーティングの目的をいかに伝えるかが重要となる。実は、実際のミーティングの前に、Taking up one's worries というプロセスがある。これは、コーディネーターが、支援者の worries (心配、懸念) を明らかにするのを助けるプロセスである。worries をもつ支援者が、クライアントとして、家族や当事者、他の支援者達に「助けて下さい」と言えるのを助けるプロセスとも言えるのかもしれない。具体的には、コーディネーターが支援者に対して、以下のような質問をしていく。

- ・当事者や家族、状況についての基本的な情報
- ・どのようなメンバーと話し合おうと思っているか?
- ・抱えている worries は何か?
- ・worries を取り上げなかったらどのようなことが生じると予測できるか?
- ・他の参加者が、worries をもつ支援者からサポートを受けたいと感じることはどのようなことか?
- ・他の参加者が、worries を伝えること、あるいはミーティングに参加することで脅かされるかもしれないと感じることはどのようなことか?
- ・他の参加者のリソース (強みや頑張っていること、助けになっていること等) はどのようなことがあるか?
- ・worries をもつ支援者と他の人が協力してできそうなこと、あるいは別々にできそうなことはどのようなことか?
- ・worries をどのように取り上げるつもりか?

- ・どのような言い方や言葉遣いで伝えるつもりか?
- ・ミーティングでは、誰がどのような反応を示そうか?
- ・ミーティングの結果として、どのようなことが起こりそうか?

白木 (2017) は、worries の在り方について、「問題ではなく心配を」「他人や状況についてでなく、あくまでも自分のこととして」ということがポイントで、家族や連携の問題として取り上げるのではなく、自分の心配として真摯に取り上げることが重要であると述べている。つまり、「誰かの問題をなんとかしなくてはいけない」ではなく、「自分の心配について助けや協力をお願いします」として取り上げることが重要なのであるが、私自身は、Amkil 氏のセミナーを受講して、いかにこれが難しいかを体験した。自分の心配を伝えているつもりが、ついつい他の誰かの問題になっていたり、非難めいた表現になったり、他人事のような取り上げ方になったりするのである。また一緒に参加したメンバーからは「当事者や家族を前にして、支援者が困っていると言っではいけないと思っていた」というような声も上がっていた。だからと言って、必要以上に遜ったり、懇願することでもない。支援者としての役割をきちんと果たしていることを伝えた上で、自分だけの力ではうまく対応できないので協力してほしい、ということ伝えることが大切なのだ。また、白木氏 (文献著者) は、自身のセミナーでは、経験を踏まえ、worries を伝える際に、こうなってほしいと思っているという hope (worry と同じく『これから』という未来の意味を含んでいる言葉) も同時に伝えると良いと説明している。このプロセスは、実は、支援者としての在り方や問題との向き合い方の本質を問われる作業で、場合によっては、このプロセスのみで抱えている心配が解決する場合もある。それだけ重要なプロセスなのである。そして、このプロセスを経ることで、worries をうまく伝えることができれば、おそらくミーティングの参加者や協力者は増えるであろう。

Ⅲ. おわりに (未来語りのダイアログへの期待)

私は現在、精神科の訪問看護ステーションで専門看護師として活動しているが、「家族と当事者の間で生じている問

³ 日本語では、「多音楽」と訳され、ギリシア語で「多」を意味するポリス polys と、「音」を意味するフォノス phonos に由来する。調和を意味するハーモニーに対して、ポリフォニーは、それぞれの声部が奏でる独立的な旋律の流れに重きが置かれている。筆者は、対話におけるポリフォニーとは、1人1人の語りが独立したものとして尊重されつつ、様々な人の語りが重なることで、ある事象 (現象) が、より豊かに広がりをもって、そしてより深みを増して各人の中で意味づけられていくこと、と理解している。

題にどのように介入すれば良いか分からない」「多職種で関わっているが、行き詰っている」「多くの機関が関わっているけれど、連携がうまくいかず、それぞれが何をしているのかさえ分からない」等に関連した問題に、頻回に遭遇している。そしておそらく、このような状況は、訪問看護や精神科領域に限ったことではないだろう。そんな時、問題を素早く一気に解決してくれる魔法のような方法など無いのである。必要なのは対話なのだ。

Amkil氏は、セミナーの中で、対話することが最善の方法であるにも関わらず、心配事を抱えていると、人は「ショートカットしようとする」と何度も訴えていた。問題がある時こそ、心配を抱えている時にこそ、きちんと対話することが必要であるにも関わらず、ついつい誰かの問題にしてしまったり、誰かをコントロールしようとしたりする。そして、そこには、「あなたの考えは聞かなくても分かっている」というメッセージが込められているのだ。それが、ショートカットなのである。1人1人の声を聴き、それに応える。それは、看護がずっと大切にしてきたことでもある。未来語りのダイアログは、ケアする中で行き詰りを感じた時や困った時に、看護の本質に立ち返らせてくれると同時に、未来への希望的な見通しを導いてくれる手法だと感じている。そして未来への希望は、患者や家族、そして支援者自身のエンパワメントにもつながるであろう。対話によって、より良い未来への協力関係を築く、未来語りのダイアログは、まさしく「繋がりと希望を創る」ミーティングなのである。

日本で、フィンランドのようなシステムを構築しようとすると、コーディネーターやファシリテーターの育成、それに伴う経済的な問題など、様々な障壁に直面することは容易に想像がつく。しかし、フィンランドのような完全な形で

はなくとも、職場内の支援者間で実践してみる、あるいは、受持ちではない支援者がファシリテーターとなり、患者、家族、支援者間で実践してみる等、できることから始めることは可能である。Seikkula, et.al. (2006)も、まずは支援者同士で未来語りのダイアログをやってみることを推奨している。筆者は、それぞれの現場で、気軽に未来語りのダイアログが展開される未来がやってくることを夢みている。

今まさしく、複雑な課題を抱える患者を地域で支えていく時代がやってきている中で、多職種連携はこれまで以上に重要となろう。このような時代に、未来語りのダイアログは、新しい支援の道を拓いてくれるものと確信している。

文 献

- Bakhtin, M.M. (1981). *The Dialogic Imagination: Four Essays* (C. Emerson & M. Holquist, Trans.). (M. Holquist, Ed.). Austin and London: University of Texas Press.
- Erikson, E., Amkil, T. E. (2009). *Taking up one's worries a Handbook* / <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80315/d4782cad-3b09-471b-b80c-bb42f6f07ec6.pdf> (閲覧日: 2017年12月23日)
- Seikkula, J., Amkil, T. E., Hoffman, L. (2006). *Dialogical Meeting in Social Network*. London & New York, KARNAC. (高木俊介, 岡田愛訳 (2016). オープンダイアログ. 日本評論社.)
- 白木孝二. (2017). フィンランドからのもう一つの贈り物 - 未来語りのダイアログ -. *精神療法*, 43 (3), 339 - 345.