

対話絆塾・講師紹介

<https://taiwa.ken-shin.net>

令和7年5月31日現在、講師は1名のみです

受講者の中から、講師を務められる人材が育つことを期待しております。

(推薦図書 https://taiwa.ken-shin.net/suisen_tosyo.html)

講師認定No.1 北川 輝樹 (きたがわ てるき)



コミュニケーション関連の学習履歴

- ・ 社会に出てから、心理学に興味を持ち始め、興味のおもむくまま書籍やインターネットを通して、脳科学や進化人類学、東洋哲学まで幅広く学び、対話法修得の素地になる。
- ・ 2011 年から6年間、上越〈対話法〉研究会に参加し、対話法を修得。対話の仕組みを分析し、応用範囲を模索。
- ・ 2010 年、上越市まちづくり市民大学を受講後、企画運営にも参加。KJ法を使った意見集約法を修得。対話法とKJ法を合わせて取り入れたグループ学習・グループ研究の方法を推進する。
- ・ 2020 年から日本対話法研究会々員

対話法を学び始めた契機

- ・ 明治大学工学部（現在は理工学部）建築学科を卒業後、建設会社と住宅会社で、営業職も経験。お客様の本音を察知して受注に辿り着く難しさを痛感。退職後、本格的に対話法を学ぶ。

● 対話絆塾に辿り着くまでの波乱万丈の軌跡（自己紹介として）

私の半生を振り返りますと、確かな目標に向けて頑張ってきた訳ではありません。ただ自分の身に降りかかってきた出来事を、辛い事も嬉しい事も受け容れて、流されてきただけです。ところが、今の私が目指している方向から見ると、その偶然でバラバラに見える出来事の全てに、意味が見つかります。まるで、ここに至る為に、誰かが用意してくれていたかのようです。不思議ですね。小学校を卒業して中学生になる前後から、話を始めたいと思います。長くなりますが、ご興味があれば、お読みください。

1 学年 1 クラスの田舎の小さな小学校を卒業するまで、私は、引っ込み思案で人見知りの強い子でした。中学に進むと、他の小学校を卒業してきた子達とも一緒にになります。このままでは、学校生活で困るだろうし、社会に出ても生活できないと思い、積極的に友達を増やそうと、大げさな決意を固めた記憶があります。

運動は苦手でした。学業の成績は、科目による好き嫌いや得意不得意の落差が激しく、百点を取る科目がある一方で、半分くらいの科目もありました。小学校6年生になっても、漢字や音楽は苦手でした。図工や家庭科は好きでした。算数では、計算問題で間違いは多かったのですが、応用問題をタッブリ時間をかけて考えるのが好きで、謎解きのように面白くなりました。中学校では数学や理科は得意科目になっていました。高校へ進むと、物理学も好きになり、教科書だけでは満足できず、「ブルーバックス」のような、一般向けの新書本も読み漁りました。高校の3年間は興味本位の勉強だったので、試験勉強は上手く行かず、大学には一浪して入りました。

恋愛には、おくてでした。男友達の気持ちすら充分には解らないくらいで、女の子達の気持ちとなると、サッパリ解りませんでした。中学でも高校でも、女の子に片思いしても、友達のような会話はできませんでした。上京して大学に進んでからも同様でしたが、時々一緒に行動したり議論する機会があった女性に、2年ほど片思いしていたのを告白し、付き合えたのは、大学4年になってからでした。

しばらく付き合ったところで、重大な問題に気が付き始めます。何故だか解りませんが、この女性に対して怒りがこみ上げてくるのです。私に対して、女性が酷いことをした訳でも、酷いことを言った訳でもありません。それは自分でも解っていました。付き合い始める前は何でもなかったのに、付き合い始めたら不思議な怒りの感情がこみ上げてきて、思わず理不尽な事を言うてしまうのです。私の中に、得体の知れない「何か」が巣くっているように感じた瞬間でした。

二人で幸福になりたいと思っていたのに、逆に女性を不幸にしまいそうでした。自分の中の「何か」が恐ろしくなりました。女性とは、次第に距離を取るようにして別れました。その時はまだ、この得体の知れない「何か」を表現する言葉が分からず、理由を伝えることができませんでした。つたない言葉で話しても、かえって関係をこじらせてしまったかも知れません。

私の中のこの「何か」の正体が分からず、もがき苦しんでいる間に、卒業単位を取りそこねてしまいました。1年遅れで大学を卒業し、何とか就職まで漕ぎ着けました。就職した先は、男が圧倒的に多い、地元に本社がある建設会社です。東京の事は忘れ、建設現場の方へ回されれば、男ばかりの世界になって落ち着けるとも思いました。

ところが、違いました。東京支店に行かされ、配属されたのは、企画案を練って建築主と打ち合わせたり、設計担当者と一緒に計画を具体化する部署でした。しばらくは上司の手伝いです。指定された土地について詳しい情報を調べ回ったり、不動産業者から価格相場を聞いたり、企画案に沿った事業収支を試算したり、時には上司の代理で建築主に説明したりです。戸惑ったのは、初対面の人と会って話す機会が多かったことです。

私に務まるかどうか、不安でいっぱいでした。振り返ってみますと、相手の気持ちが十分に理解できないまま、理屈っぽい話をして、何とかやり過ごしていました。上司にも、融通の効かない私の一面を見せ、感情的になることがありました。

そんな部署で四苦八苦していた頃、通勤途中の南阿佐ヶ谷駅近くの本屋さんに立ち寄ったとき、運命的な本に出会います。ズラッと、本の背表紙が並んでいた中から、何故か「原初からの叫び」というタイトルに目が止まりました。手に取り表紙のデザインを見ると益々気になります。翻訳出版された心理学の専門書でした。

手に取って、パラパラとページをめくり始めます。拾い読みしながら、ドンドン引き込まれていきます。紹介されていたのは、アメリカで起きた出来事です。原因が解らないまま、心の乱れや心身の苦しみに突然襲われる人達がいて、この人達を治療していく話でした。その過程で浮かび上がってきた原因が、アルコール依存症の父親から幼少期に受けていた虐待だったのです。衝撃的な内容でしたが、私の中に巣くっていた得体の知れない「何か」に近いものを感じました。

それから、自分の幼少期を振り返る作業を、何度も、何年も繰り返しました。記憶は、ほとんど薄れていましたが、断片的な思い出や、家族から聞いていた話や、生年月日、進学時期など、手掛かりになる事柄と、かすかな記憶をつなぎ合わせていきました。

私が生まれた昭和34年頃は、病院で出産する人は少なく、母親の自宅や実家で、近くの助産師さん（昔の言葉では「産婆さん」）から取り上げてもらう時代でした。近所の子供達も皆そうでした。家には、髪の毛が薄くなり始めた謹厳実直な44歳の父と明るく勝気な37歳の母、物静かな62歳の祖母、頭の良い二人の兄がいました。直ぐ上の兄とは12歳違い、その上の兄とは15歳違いです。母はもう母乳が出ず、私は粉ミルクで育ち、家族皆から哺乳瓶の世話を受けたようです。私が3歳になるまでは、6人家族で楽しく暮らしていた記憶が微かにあります。

ところが、3歳になって直ぐの頃、兄達が進学の為に家を離れることになりました。長兄は、高校には自宅から通っていたのですが、大学進学のために家を離れて下宿することになりました。直ぐ上の兄は、自宅から遠い高校を選んだ為に、親戚の家に下宿することになりました。歳は離れていたとは言え、遊んでもらったり甘えたりしていた兄達は、3歳になったばかりの私にとっては、心のより所の一つになっていたと思います。この兄達が二人とも、突然に家から出ていくのです。別れの日には、泣いて取りすがっていたような気がします。ハッキリとは覚えていませんが、恐らく両親は事情を教え諭し、兄達は家を出ても休みの日には帰ると言って宥めようとしてくれていたのではないかと思います。その後は、意気消沈した日々になった記憶が微かにあります。

そうした寂しさ^{さび}の埋め合わせに、両親や祖母への甘えが加速していきました。しかし、両親は、こんな甘えん坊では、しっかりした大人になれないと思ったようです。そうした心配を私に言い聞かせ、祖母にも説明しました。それまで温かく優しく^{きび}だった両親から、手の平を返したような厳しく冷たい^{しつけ}くらいの躰を受けることが増えました。

理由がある事をどんなに言い聞かされても、3歳になったばかりの幼い心は、この変化についていけません。布団の中で声を殺して涙を流した記憶が微かにあります。食欲も無くなって、ガリガリにやせていきました。それなのに、お腹だけプックリ^{ふく}膨らんでいきます。後になってテレビで見たアフリカの飢餓^き難民の中に、栄養失調でガリガリにやせている子供が、お腹だけプックリ膨れているのを見て、自分の幼い頃も同じだったのだと理解しました。

近所のお婆ちゃんが私の激やせを心配し、山羊^{やぎ}の乳を分けてくれたのを、微かに覚えています。そう言えば、山羊の乳の後は、牛乳配達を取り始め、毎日飲まされていたのを思い出しました。同い年の子に比べて、やせっぽちで背も低く、成長が遅れていたと思います。

成長の遅れは、知能にも現れていました。小学校の前の1年間、近所の子供達と同じように幼稚園に通いましたが、忘れ物が多く、先生に言われた事も覚えておらず、ひらがなでも自分の名前を正確には書けませんでした。小学校に上がると、足し算や引き算も習い始めます。引き算のテストでは零点をとってしまい、悲しくなって母親の前で、シクシク泣いた記憶があります。母は、引き算で数が減っていく様子を、小石を並べながら小石を減らしていくことで再現し、私の理解を助けてくれました。その後、掛け算の九九も習いましたが、なかなか覚えられません。掛け算すると何故その数字になるのか、気になって前に進めません。自分で小石を並べて掛け算を再現し、一つ一つ確かめながら進みました。そんな具合でしたので、全部覚えたのはクラスが一番最後でした。最後まで覚えられなかった子もいたのですが、その子は一見して分かる知的^{しょうがい}障害者で、1年もしないうちに障害者向けの学校に移りました。当時の私は、外見的には、知的障害者の一歩手前に見えたかも知れません。

その頃から、納得できるまで調べたり考えたりする習慣が身に付いたようです。算数の応用問題は、たっぷり時間をかけてマイペースで考えているうちに、謎解き^{なぞと}のように楽しめるようになりました。また、謎解きへの興味から、小学校の図書室にあった「名探偵シャーロックホームズ」や「怪盗ルパン」の物語を面白がって読みふけた思い出もあります。そんな風に小学校で過ごすうちに、知能の遅れは取り戻せたようです。偉人の伝記では「エジソン」が好きでした。今では、エジソンは発達障害だったのではないかとされていますので、自分と似たものを感じていたのかも知れません。

小学校高学年になった頃には、おそらく誰もが、ほぼ正常な子として見ていたでしょう。私も自分のことを引っ込み思案で人見知りが強いという程度で、他は正常だと思っていました。ただし、行動は少し変わっていて、マイペースであくまで自分本位の気持ちで動き、協調性に乏しい子でした。体験的に学んでいたのも、嫌われないよう、自分の我が儘を抑えていましたが、行動を共にすることはあっても、友達の気持ちが解っていた訳ではありませんでした。しかし、実態はもっと深刻だったのです。

大学4年のとき気付いた、私の中に巣くっている得体の知れない「何か」は、3歳の時の体験から生まれたトラウマだと解りました。せっかく付き合ってもらえたのに、女性に向けて出てきた怒りの感情は、本当はその女性に対する怒りではなく、愛情に刺激されて氷が溶けるようにして現れた、昔の怒りだったのです。幼心の奥底に仕舞い込んで凍結させていた「母親に対する怒り」とその裏側にあった「悲しみや寂しさ」だったのでしょう。勤務先の上司に対して感情的になったのも、凍結させていた「父親に対する怒り」とその裏側にあった「悲しみや寂しさ」だったのでしょう。

両親は、3歳の幼子には相応しくない「手の平返し」の仕打ちをしました。祖母も心ならずも、私の両親に強制されて、同様の仕打ちをしました。その時に、幼い私は、人の愛情が信じられなくなり、そして、他人の気持ちを察する精神機能を3歳児のまま凍結したのでしょう。これが、私を小学校卒業まで、人見知りと引っ込み思案にさせた原因だと推察できます。そのような仕打ちをしても、私の将来の為になると考えたのは、両親のとんだ勘違いだったのです。何故そんな勘違いをしてしまったのか、両親からそれぞれ聞かされていた昔の思い出話なども考え合わせると、父も母も、生育環境やその後を受けた人生の辛酸により、人間観や世界観を歪ませていたのだと思います。

私は、小学校のときの人見知りと引っ込み思案は、中学に上がるときに決別したつもりでしたが、心の傷は、その程度の決意でどうにかなるものではなかったのです。大学生になってもマトモな恋愛ができない精神構造だったのです。そして、対人関係において、優しさや愛情、気遣い、心遣い、不安など、他人の心の機微を察する精神機能は、3歳児からほとんど成長していなかったようです。この発育不足に気付いたときには、もう既に社会人になっていました。

それからが、挑戦の始まりです。幼少期のトラウマのために、精神機能に何らかの障碍や発育不足を持つ人達について解説してある本を読み漁りました。「アダルト・チルドレン」という名前が付いていることも、その頃に知りました。また、謹厳実直に対する反発から、老子の説いた哲学思想も学びました。

30歳を過ぎた頃から、もう、訳の分からない「怒り」がこみ上げてくることはなくなりました。これでやっと恋愛をしても大丈夫かなと思い始め、お見合いをしたり、紹

介された娘さんと付き合ってみました。しかし、相手の心の機微が解らず、温かい愛情は育ちませんでした。心の勉強を続け、やっと他人の気持ちが少しずつ解り始め、恋愛感情も湧く相手に出会えて、結婚できた時には、33歳になっていました。しかし、この結婚も3年程で破綻してしまいました。老いてきた両親は、弱音を吐くようになりました。元々実家を継ぐと言っていた私は、それを見かねて転勤を願い出ることにし、妻にも相談しました。実家を継ぐことは、結婚前から話してあったことですが、こんなに早くその話が持ち上がるとは、思いもよらなかったようです。

結婚は、妻の祖母が亡くなってから、まだ記憶が新しいうちでした。妻の祖母は認知症で、家族は大変な思いで介護したそうです。特に介護の苦勞が集中していた妻の母親には、とても同情していたようです。私は、そうした心の機微を充分には理解できず、思いやりのある共感もできず、頼りがいのある話しもできませんでした。介護保険制度はまだ無い時代でした。妻は、老化が進む舅や姑との同居を持ちかけられたとき、自分の祖母の介護を連想し、暗澹たる思いになったようです。こうして結婚生活が行き詰まりました。子どもが出来ていなかったのが、不幸中の幸いだったかも知れません。

離婚に至りましたが、なかなか転勤の願いは聞き届けられず、東京勤務が続きました。今から考えれば、それは無理ありません。地元へ転勤させて使うには、現場監督をさせるか、官庁向けの営業で使うか、民間の新規顧客を開拓させるか、何れかです。現場監督も官庁向けの営業も、人員は足りて余っているくらいでした。民間の新規顧客の開拓しか使い道はなかったでしょう。東京で営業職だったとは言え、上司達が見つけた顧客への対応や計画を煮詰める役割でした。数千万円以上の仕事をもらえる新規顧客の開拓をする必要があるのに、他人の心の機微を察することができない人間では、使いものになりません。今から振り返れば、私の営業能力はお粗末なものでした。

そうこうしている内に、私の母に、軽度の認知症の症状が現れるようになりました。実家に戻る決意を固め、会社に辞職願を提出して実家に戻ったときには、44歳になっていました。2003年のことでした。

実家に戻るに当たり、勤めていた会社から、木造注文住宅を設計施工する関連会社を紹介され、営業の職を得ました。そこでは、新規顧客の開拓が一番の役割で、自分が開拓した顧客の家が完成するまで、顧客対応が続きます。木造住宅の基礎知識は学生時代に学んでいるし、東京でたずさわった鉄筋コンクリート住宅の知識も流用できる部分があり、技術面の新しい知識は直ぐに吸収できました。しかし、新規顧客開拓の仕事は初めての経験です。案の定、営業成績はパッとしませんでしたが、給料ドロボーと呼ばれずに済む程度の仕事はできました。ところが、2008年のリーマンショックから、2009年には日本中が大不況になりました。

いくら頑張っても、新規顧客の開拓は上手く行かなくなり、この年に退職することになりました。利幅の少ない零細企業には体力が無く、給料ドロボーと言われる前に、話し合いでの辞職でした。ちょうど50歳になって5ヶ月ほど過ぎた頃でした。

その時、50年間を振り返ると、人生の目標を定めることが出来ないまま、流れ流れて流されて来ただけのように思えました。父親は、入院看護の後、4年前に亡くなっていました。認知症の母親は、通所施設を利用しながら、まだ家で同居していました。その日暮らしになって、全く先が見えませんでした。心は不思議と穏やかでした。

その後、母親は片時も目が離せないほど認知症が進行。介護保険が使えたので、翌年7月に施設に入居させました。低料金の公的施設は順番待ちで入れそうもなく、有料老人ホームに入れました。高額の入居一時金が必要でしたが、父が残してくれた少々の蓄えや、兄達からの借金で支払えました。月々の費用は、母の国民年金では足りませんでしたが、父の厚生年金で母宛の遺族年金も足すと、大部分何とか賄えたのは幸いでした。私は1週間に二度三度面会して、残り少なくなった母との対話を十分に味わうことができました。まだ、新型コロナが流行するずっと前でしたので、十分な時間滞在でき、話をしたり、絵本の読み聞かせなどをしてあげました。母の葬儀を済ませた時、私は55歳になっていました。実家で成し遂げるべき最後の仕事も終わり、肩の荷が降りました。それとともに、父も母もまだ生きている間に、両親から受けたトラウマを解消して、穏やかな気持ちで父や母に接することができた事を幸運に感じました。

退職を機会に、新規顧客開拓の営業の力をつけて、何らかの仕事で独立開業したいとも思いました。しかし、地元に戻って6年過ぎただけでは、まだまだ、地元の世情に疎く、人脈は乏しい状態でした。そこで、地元の市民活動や市役所が募集していた委員会活動などに次々に参加してみました。（今も続くのは2つ。卒業した6つは平均6年半の活動）こうして今に至るのですが、退職していつの間にか16年が過ぎようとしています。

退職後に参加した市民活動や市の委員会は、どれも新鮮な刺激を受ける内容でした。特に、衝撃を受けたのは、傾聴の技能を練習する市民活動「上越〈対話法〉研究会」でした。既にトラウマについて学び、自分の心の傷は治っており、普通の人間になっていると思っていたのに、まだまだ不十分だったことを思い知らされました。心の傷は治っていても、他人の気持ちを察する精神機能は、まだ充分育っていなかったのです。

52歳でこの研究会に出会えたのですが、今振り返ると、他人の心の機微を察する精神機能は、まだ20歳前の青年だったのです。25歳頃から52歳までの27年間の勉強では、3歳児からそこまでしか到達していなかったのです。それから改めて、心理学や脳科学、進化人類学などからも学びつつ対話の練習をし、精神機能の成長を促してきました。66歳の今、内心では、年齢相応にだいぶ近づけたかなと思っています。

様々な市民活動や委員会で、いろいろな人に出会いました。そうして気付いたのは、「精神機能に発育不足を持っているのは、自分だけではなかった。」という事です。私にも未熟な所がまだまだありますが、世間を見渡すと、成熟している人は非常に少ないと感じました。日本人に未熟な人が多いという意味ではありません。むしろ、諸外国の人の方が、他人の気持ちに無頓着なくらい、精神機能の未熟な人が圧倒的に多いのではないかと推察しています。

こんな風に、精神機能の発育不足を克服してきた私ですから、同じように、他人の気持ちを察することが苦手な人の苦勞も、理解できます。傾聴を学んだことで精神機能の発育を促すことも出来ました。上越の対話法研究会への参加者が先細り、2017年にこの研究会が解散したときは、残念で仕方ありませんでした。

そこで、一念発起して、良質な対話を学ぶ場を創ろうと思い立ちました。対話法研究会の「確認型応答」に、心理学や脳科学、進化人類学などの知識も加えて学ぶことで、高齢の私でも、対話能力が伸びました。ならば、もっと効率的に学べば、誰でも対話能力は一段階上に伸びるはずです。更に、意見や利害の対立を乗り越える交渉力まで伸ばせます。一般に、意欲を持って楽しみながら続けられれば、誰でも脳機能は伸びます。それで始めたのが、この「対話絆塾」です。賛同者が数名集まって、最初の勉強会が2020年に始まり、1年の修了とともに、市民団体として活動を続けていくことになりました。そして、講座の内容や授業方法など、改良を重ねながら現在に至ります。

日本人は、諸外国に比べて、他人の気持ちを察する能力の高い人が多いのですが、その反面で、他人と違うと不安になりやすいという、いわゆる「同調圧力」に弱い傾向があります。これは、DNA分析で解明されています。数千年から数万年に渡って、自然災害などの苦難を乗り越える間に、遺伝的な選択を受けた結果ではないかと推察されています。日本社会には、苦難に遭遇しても秩序を乱さず、以心伝心で助け合いながら乗り越えていく強靱さがあります。その一方、集団の危機が近づいているのに、従来の慣習に囚われて、迅速な改革ができずに手遅れという失敗も繰り返します。

年月が過ぎると、慣習が生まれたいきさつを知らない人が大部分になります。そんな時、慣習が生まれたときには想定外という危機が近づいていても、以心伝心の暗黙の了解に頼り過ぎていると、従来の慣習に疑問を抱かず、危機に備えられません。言外の気持ちや主旨を以心伝心で察する一方、それを深掘りし、敢えて言語化し直して相手に確認し、広い視野から再検討し、改革に結び付けると言う、一段階上の議論の進め方が必要です。対話絆塾で伝えている議論の進め方でもあります。日本の将来の為に、対話絆塾がきっと貢献できると信じています。