

「言いつぱなし聞きっぱなし」

お話し会での「言いつぱなし聞きっぱなし」のお願い。
どうしてこの「言いつぱなし聞きっぱなし」にこだわるのか。

お話し会は「私」を主語として、自身の「実体験」を安心して話せる場所であることが大切です。

そのためには批判やアドバイスは不要です。

話すことで気持ちが楽になったり自分のことが明確になります。

それぞれの実体験をわかちあうことで知りたい具体的な情報が得られます。

それが共感できることばかりではなくても、そこには何らかの気づき生まれるはずで
す。

OCDと向き合っていくためには、人に与えられるものではなく、自身で気づき、実行して
いくことが大切です。

治療方法や病院や治療者についても、それぞれの実体験を話すことで誰かの情報となり
知り得た情報は自身で判断し、実行していくことができます。

お話し会は当事者、家族、治療者も含めて 議論や指導の場所ではなく、実体験を分か
ち合う場所でありたいと思います。

それぞれが自ら気がつき、心を動かしていくことが治療への第一歩だと感じています。

そのためにも 北海道OCDの会ではこの「言いつぱなし聞きっぱなし」を大切にしてい
きます。