

# 登壇してくださったきょうだいの声

ガイドラインの作成のため、「シブパネル」を2回（2020年8月29日、11月15日）大阪府内と東京都内で試行しました。試行の段階であるため、人前でお話をされた経験のあるきょうだいの方々にパネリストとしてご協力いただきました。ここでは6名のパネリストの方々のご感想をお伝えます。

人前で語ってきた経験の中でも、シブパネルは特別な場でした。特別だと感じたのは次のようなことです。

## 1. 話すことに伴う気持ち

きょうだいとして話をするに慣れていても、不安やしこりが残る感覚とは隣り合わせです。ところが、シブパネルの帰途にわいてきたのは感謝の思いと穏やかな幸福感でした。今までは話す時に無意識に心を酷使していたのかもしれませんが、自分の話をしても気持ちが収まっているというのは稀な経験でした。

## 2. 今の自分の尊重

シブパネルは、期待される答えが先にあるわけではなく、今ここの本人の思いが大切にされます。私は人前で話すときには、収まりのよくない話をそぎ落としていきます。形良く切り分けた体験も嘘ではないのですが、形になりきれない部分こそが自分の核心なこともあるのです。シブパネルの場では、そのような部分を「今話してみたい」「話しても大丈夫」と素直に感じ言葉に乗せることができました。その小さなチャレンジを試みたことが、私にとっては大きなステップでした。

## 3. 相互作用

シブパネルは、その場全体でゆるやかな相互作用が起きているのを感じました。それは温かく、話し手にとっては支えになり、新たな気づきにつながります。自分の経験を振り返る時に、自分の中だけで完結することも可能ですが、他者に伝え他者の経験も聴くことは、視野の広がりや学びになります。そしてお互いの存在の肯定につながるように思いました。

これらの前提にあるのは、ゆるぎない安心感です。丁寧ないくつもの過程から育まれる信頼関係があり、多様性の尊重があり、心の揺れも含めてひとりひとりの今の語りを大切に見守ろうという一体感。それらがあってこそその安心感なのでしょう。

このシブパネルは、今は特別な場です。これが時を経て体験の語りの場のスタンダードになり、様々な経験をもつ人が安心して語り、つながってほしい。そのように願っています。

「きょうだい」としての自分の体験や気持ちを語るのは、簡単な作業ではありません。「“きょうだい”でいること」と「自分であること」は切り離せないで、自分を形成してきた体験やそこで生まれた感情をそのまま語ることになるからです。それを否定されたり、ぞんざいに扱われたりするの、耐えがたいことです。

シブパネルに登壇させていただいて強く感じたのは、「守られている」という安心感です。“きょうだい”であることを気負うことなく、自分が考えていること・いたことを素直に表現してもよくて、それをあがままに受け入れてもらえるという安心感。

前に出て視線を集めることには怖さもありますが、お話を聞いてくださるみなさんが「うんうん」とうなずいてくれたり、涙する姿を見たりして、「これでいいんだ、わかってもらえるんだ」と勇気づけられました。「少し表現が足りなかったな」と感じたとき、モデレーターさんが補足してくれたことにも、とても安堵しました。

ほかのパネリストさんともまるでチームのような連帯感があり、お互いに助け合って質問に答えたような気持ちがあります。今回登壇できて、わたしは本当に幸運でした。

シブパネルは「話す人」「聞く人」「企画した人」という垣根を越えて、みんなが当事者になりつくりあげ、盛り立てるものだと思います。だからこそ安心感が生まれ、「この場なら話せる」という本音をこぼせるのです。こぼした本音がすくい上げられ、認めてもらったときの充足感は比類ない経験です。

シブパネルはこれから全国に広がり、多くのきょうだいさんやきょうだい支援をされている方々の助けになっていくのでしょうか。パネリストとして登壇するきょうだいさんをはじめ、参加された方みんなが（途中で心が揺らいで涙が出たとしても）最後には笑顔になれるような、満たされた時間になることを願っています。

今まで、きょうだいとしての自分の体験や思いを人前で語ったことが何回かあります。主催者の意向や場の雰囲気によっては、自分の語りの中に、障害のある兄弟姉妹や親に対して愛情や感謝の気持ちを示し、頑張りや称え、苦労を労わる内容を組み込むように求められていると感じたことがありました。それができなければ、自分が体験や思いを語ってはいけないという気持ちになっていました。また、きょうだい支援の活動歴が長くなればなるほど、「きょうだいの話を聞いたことがない人にも受け入れてもらいやすい話題を選択しなければ」という思いに駆られ、自分が本当に伝えたい話をしているという実感が持てずにいました。

他のきょうだいの語りを聴く場にも、何回か参加したことがあります。ある場では、きょうだいが、障害のある兄弟姉妹と親に対して先述の内容を述べた上で、「自分は何も苦労していません」と語っておられました。そこに参加されていた、そのきょうだいの親御さんが、「きょうだいは皆、私の子どものように育つのです」と一般化して話しておられました。「私は何を見せられているのだろう、私のようなきょうだいは必要とされていないのかな」という気持ちになったことを覚えています。

シブパネルでは、きょうだいが抱える体験や思いの基本的知識のある方が参加対象だったことから、安心して話すことができました。また、シブパネルの冒頭で、「きょうだいとしての自分」は人生の一部であり全てではないという説明がなされたことで、自分が本当に伝えたい話をするのができたように思います。

また、話せて良かったという感想と矛盾するかもしれませんが、シブパネル終了後に、「今は人前で話すタイミングではなかったのかもしれない」という振り返りの仕方ができたことも、私にとっては貴重な経験でした。一人一人の状況を踏まえたフォローを丁寧に行って下さったおかげで、自分の語りも必要とされているという実感を持つことができました。