

「シブパネル」に登壇させていただいて感じたことは、圧倒的な“安心感”でした。それは事前の打ち合わせから始まり、当日の運営・司会進行、終了後のフォローまで一貫していました。常にやさしく温かくて、「きょうだい」としての私が無理をすることなく関わられるようにたくさんの配慮がありました。

「きょうだい」として人前で話すということは、家族のことや自分の気持ちを話すことであり、普段はなかなか人に言わないことを口に出すこともあります。いろんな方に「きょうだい」の気持ちを知ってほしい、「きょうだい支援」がもっともっと広がってほしい、そんな思いをもってお話させていただくわけですが、その時にはいつも、多少なりとも心の内をさらけ出す怖さと戦っている自分がいます。また講演会などでは、自分の経験談を話すことに加え、一般的な「きょうだい」や「きょうだい支援」への理解を促すようお話するプレッシャーも同時にあります。

この「シブパネル」では、事前の打ち合わせでモデレーターの方とパネリストとが顔を合わせ、本番で話そうと想定している内容を共有できたことにより、当日のプレッシャーはかなり軽減されました。また、モデレーターの方が「きょうだい」について深い理解があったことで、自分が話したあとにフォローしてもらえる安心感と守られている安心感がありました。さらに、終了後に企画運営者とパネリストとで感想をシェアする時間があって、気持ちが軽くなりました。登壇して話したあとには、あれでよかったのかな?と悶々とすることや、心の蓋が開いてザワザワと落ち着かない気持ちになることも少なくありません。そんな気持ちさえも受け止めてもらえる場があったことが安心に繋がりました。

“「きょうだい」の気持ちを知ってほしい”と立ち上がった「きょうだい」たちが、“一人じゃないよ”と感じられる場所としても、この「シブパネル」は重要な役割を担っていくことと思います。

私は15年前に弟を亡くしているので、シブパネルのお話を聞いた時、ある程度当時の自分の状態を冷静に見つめ直すことができるいい機会かな、私の話が誰かの役に立つのであればと思います、特に迷うことなく登壇を決めました。

登壇が決まってからは、“きょうだい”としての自分の立場や思いを、日常の中で振り返ることが多くなっていました。それは時に、心が温かくなるような懐かしい気持ちにさせてくれることだったり、今でも涙が出てしまうくらいしんどいことだったり様々でした。亡くなって時間も経っているので、穏やかな気持ちで振り返られるだろうと思っていたのに、今の私にとってまだこんなにも強い印象や感情を引き起こすことだったのだ、と気づかされました。

シブパネルでお話をしてみて、自分の経験を言葉にして伝えようとするきょうだいさんたち、きょうだいさんに寄り添いフォローしてくれるモデレーターさん、そしてどんな話に対しても真剣に耳を傾けてくださる参加者の皆さん、3つの立場の人がいて初めてシブパネルは成り立つんだな、と実感しました。きょうだいのことを考えてくれる人がここにいるんだ、という嬉しさ。うまく言えなくても、フォローしてもらえるという安心感。同じきょうだいとして“あるある”と笑ってしまうこと。“その出来

事に対して、そんな風に思ったんだ”という個々の捉え方の違いの興味深さ。お話できて、本当によかったなと思いました。

弟が亡くなって悲しい気持ちでいっぱいだった時に、もしシブパネルがあれば、同じ立場のきょうだいさんに会って話を聞くことができているらば、あの時感じた気持ちは楽になったのかもかもしれない、と強く思いました。

これから登壇される方には、自分の気持ちを大事にしながら、立派なことを言わない!などと気負うことなく、きょうだいとしての思いを言葉にしていってほしいです。皆さんの話を待っているきょうだいさんはたくさんいます!

まず始めにこの企画を頂いた時、「きょうだいである登壇者の心を守りたい」という趣旨にびっくりし、目から鱗でした。さらに趣旨を聞かせてもらうと、「きょうだいであるパネリストにとって安全安心な場であること」を最も大切にしたい事だということです。なんと?!というのが私の最初の気持ちです。

私は今まで自分が講演する機会を頂く中で、きょうだいである自分の心を守りながら話す事に重点を置いてきた事は一度もなく、聞いて頂く方に何かを持って帰って頂きたくて、それだけに終始してたように思います。

そして、自分できょうだいにスポットを当てた講演会などを主催する際も、講演して下さるきょうだい達に対し、「あなた方のきょうだいとしての心を何より大切にします」と思った事は恥ずかしながら一度もありませんでした…(もちろん大いなる感謝と尊敬の気持ちはあります)

そんな私の、目から鱗体験から始まったこのシブパネル企画…。事前の打ち合わせから他のきょうだい達のありのままの気持ちに触れ、胸がふるふる。その中で私自身気づいた事があります。

それは「ありのままの気持ちをお話する」と使命感のようにいつも感じていた自分も、きょうだいとしてお話しする機会を重ねるごとに、幼少期に感じた気持ちなど過去の気持ちが綺麗にましまり過ぎてしまって「ありのまま」でなくなってきている、という事です。

うまく話せなくても良い、答えに詰まっても良いし、答えたく無い質問にはパスしても良い。そんな、ある意味逆ルールのシブパネルで改めて「ありのまま」の意味を再確認し、自分の心を大切にすること、きょうだいである自分の気持ちは大切にされるべきものなんだ、という新たな価値観を与えてもらったような気がします。

本当にこの企画に参加できて良かった♡貴重な機会を与えて下さった方々に感謝の気持ちでいっぱいです。