

シブパネルが終わった後に

経験を話してくれた「勇敢なきょうだい」に感謝します

人前で経験を話した後は、気分が高揚したり、「あれでよかったのか」「ほかのパネリストを傷つけてしまったのでは」など、不安になったりするものです。まずはモデレーターやスタッフの立場の人が、パネリストの話を聞いて感じたことを伝え、パネリストの話がとても大切な大きな学びだったことを伝えましょう。

振り返りの時間をもみましょう

パネリストがもやもやした気持ちを一人で抱えることを避けるためにも、聴衆のアンケートの結果はみんなと一緒にいる時間に共有します。パネリストは、アンケートをすべて読むか、ネガティブな内容や倫理的配慮に欠ける文言がある場合に排除したものを読むか、あらかじめ選ぶことができます。パネリストから見たシブパネルの改善点や気になったことなども教えてもらいます。リラックスした空気で話せるよう、美味しいお菓子や飲み物も準備しておきましょう。

終わってからも...

人生を振り返って経験を話すことは、本人が自覚しているよりも大きなエネルギーを消費していることがあります。パネリストの心は、帰り道も、次の日から、揺れているかもしれません。シブパネルが終わってからも、心が揺れた時はお話を聴かせていただく準備があることを伝えます。



COLUMN

「よかったこと」の質問の裏に

「きょうだいとしてよかったこと」—きょうだいとしての経験が自身の成長や職業選択につながると話す人もいれば、よかったことはないと感じている人もいて、どちらも大切な気持ちです。

「よかったことはない」の中にもひとりひとり違う気持ちがあり、「すべてまとめて『よかった』とは評価できない」「その時々で、よかったと感じる瞬間もあればそうでない瞬間もある」「いろいろな経験をすべて病気や障がいのある兄弟姉妹につなげてほしくない」など、さまざまな声を聴きま

した。また、「『よかった』を期待されていると感じたり、聴衆がホッとできるように回答を絞り出さなければと思うとつらい」「この質問をされること自体が苦手」「子どもには聞かないでほしい」という大切な声もありました。一方で、自己評価が低かったが、よかったこともあると感じることで救われたというエピソードや、きょうだいの人生にはつらいことしかないという前提は悲しいという意見もあります。丁寧に伝えたい質問です。

登壇してくださったきょうだいの声

これまでのシブパネルでパネリストを引き受けてくださった方々の感想です。

シブパネルは、話した後に残る感謝の思いと穏やかな幸福感、今の本人の思いが尊重されること、その場全体での温かな相互作用、という3点において特別な場でした。これらの前提にあるのはゆるぎない安心感です。今は特別な場であるシブパネルが、時を経て体験の語りの場のスタンダードになり、様々な経験を持つ人が安心して語り、つながってほしいと願っています。



シブパネルに登壇して感じたことは、圧倒的な安心感でした。話したあとには、悶々とすることや心の蓋が開くこともあります。そんな気持ちも受け止めてもらえる場が終了後にあったことが安心に繋がりました。“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、シブパネルは重要な役割を担っていくことと思います。



きょうだいとしての体験や気持ちを語るのは簡単な作業ではなく、それを否定されたり、ぞんざいに扱われたりするのを耐えがたいことです。登壇して強く感じたのは「話す人」「聞く人」「企画する人」の垣根を越えてみんながつくりあげるからこそ生まれる「守られている」という安心感でした。



登壇者も参加者も、みんなが最後には笑顔になれるような時間になることを願っています。

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。

悲しい気持ちでいっぱいだった時にシブパネルがあれば、あの時感じた気持ちは楽になったの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か、気負うことなく思いを言葉にしてほしいです。



シブパネルでは、きょうだいについて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。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、本当に伝えたい話をできたように思います。一人一人の状況を踏まえた丁寧なフォローがあったことで、自分の語りも必要とされていると実感することができました。



まず始めに「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。

うまく話せなくても良い、答えに詰まっても良い、答えたく無い質問にはパスしても良い。そんな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、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。



Check

ご感想の全文はこちら (<https://sibtane.com/2022/12/sibpanelgb5/>) から読むことができます。

大切な気持ちを伝えてくださってありがとうございます。

