

KALISME ムーブメント



架け橋

助けを求めることを、ためらっているあなたへ

正しい扉にたどり着くまでの、はじめの一歩としての明るみ

HAKAN KAYNAR

www.kalisme.com

この小冊子が語りかける人

「支えられるに値するために、今より悪くなる必要はありません。」

この小冊子は、何かがうまくいっていないと感じながらも、まだ専門家の扉をたたき勇気が出ない、そんな方へ向けて書かれています。弱いからではありません。あまりにも長いあいだ、持ちこたえてきたからです。一人で何とかすることを、覚えてしまったからです。どこから始めればいいのか、わからないからです。

もしそれがあなたなら、この小冊子の目的はただ一つです。少しだけ視界を明るくし、あなたと、ふさわしい助けとのあいだの道のりを、短くすること。元気であることも、元気でないことも、求めません。ただ一つだけ、お願いしたいことがあります。重く感じているものを、どうか一人で抱え込まないでください。

役に立つものを受け取ってください。ぴんと来ないものは、手放してください。そして、最後のページを手の届くところに置いておいてください。そこには、いつでも応えてくれる電話番号が書かれています。

この小冊子が、何であって、何でないか

何であるか。 一つの架け橋です。物事を正面から見つめる必要を感じながら、それをまだどう名づけてよいかわからない、その時のために、Kalisme というムーブメントの言葉で書かれた、はじめの一歩としての明るみです。

何でないか。 治療ではありません。この小冊子は、いかなる診断も下さず、いかなる病も治さず、いかなる医療の専門家の代わりにもなりません。もしこれが、たった一つだけあなたに伝えられるとすれば、それはこれです。分かち合われるべきものを、一人で背負う必要はない、ということ。

誠実さの約束。 もしこの小冊子のあるページが、あなたを軽くするどころか重くするなら、そっと閉じて、また後で開くか、あるいは二度と開かなくてかまいません。それでも、もしあなたを、ふさわしい扉へ一歩近づけたのなら、この冊子はもう、その役目を果たしたのです。

私たちが自分に言い聞かせる物語

電話を先送りにする五つの言葉と、それが見落としていること

「まだ持ちこたえている。」 持ちこたえることは、元気であることではありません。人は、静かに消え入りながら、何年も持ちこたえられます。問いは、持ちこたえられるかどうかではありません。それが、あなたに何を払わせているか、です。

「私より、もっとつらい人がある。」 苦しみは、競い合いではありません。よそにもっとひどいことがあるからといって、ここにいる誰かが癒されたためしはありません。あなたの苦しさは、いちばん大きくなくても、ほんものです。

「まだ、そこまで深刻じゃない。」 助けに値するために、診断はいりません。理解するために、予防するために、乗り越えるために、人は相談します。深刻になるのを待つことは、修復がより難しくなるのを待つことです。

「一人でできるはずだ。」 一人でできる人など、いません。あなたが知る、もっとも堅固な人たちにも、あなたには見えない支えがあります。助けを求めることは、性格の弱さではありません。一つの技術（スキル）です。

「何を言われるか、こわい。」 それは、もっともなことです。けれど、沈黙のなかで思い描くものは、ほとんどいつも、専門家が面と向かって告げることよりも重いのです。明るみは、迷いよりも痛みが少なく、そして、続く時間も短いのです。

真剣に受けとめるべきサイン

いくつかのサインは、ただ待つよりも、よく扱われるに値します。もし次のどれかが、数週間にわたって続いているなら、それは相談する十分な理由です。もう下がらなくなった悲しみや不安。長く乱れたままの睡眠や食欲。心地よかったものから、少しずつ退いていくこと。休んでも、もう回復しない疲れ。自動操縦で動いている、あるいは、もう動けない、という感覚。

いくつもの項目に当てはまる必要はありません。続いているサインが一つあれば、それで十分です。そして、確かめるために相談することが、まちがいだったことなど、一度もありません。

そして、ほかのすべてに先立つ一つのサインがあります。もし暗い考えが心に住みついているなら、過ぎ去るのを待たないでください。今日、誰かに話してください。身近な人、医師、あるいは電話相談に。あなたは、これを一人で乗り越える必要も、電話をかける資格を得るために、それをうまく説明できる必要も、ありません。

もし暗い考えが心に住みついているなら、過ぎ去るのを待たないでください。応えてくれる電話番号は、この小冊子の最後にまとめてあります。差し迫った危険があるときは、お住まいの国の救急番号にかけてください。

開かれている扉

ただ一つの正しい扉があるわけではありません。いま、あなたの手の届くところにある扉があるのです

かかりつけの医師。 しばしば、いちばん入りやすい扉です。あなたを知っていて、状況を整理し、体の原因を除いて、ふさわしい次へと導いてくれます。「調子がよくないから」という理由で、予約を取ってかまいません。それは、まったく正当な理由です。

心理士、心理療法家。 心のケアの専門家であり、あなたが理解し、乗り越えるのを助けるよう、訓練を受けています。そこへ行くことは、「おかしい」ということではありません。相談する人の多くは、あなたと変わりません。

精神科の医師。 専門の医師であり、苦しみが強いつき、根を張っているとき、あるいは、坂を上り直すあいだ、薬が和らげてくれるときに、頼りになります。

電話相談の窓口。 匿名で、すぐに、何の約束もなしに。声に出して、はじめて物事を言うこと。それが、ときに、ちょうど欠けていた一歩なのです。

はじめての面談を、なぞときする

身がまえて行く必要はありません。気の利いた言葉も、いりません。ただ腰を下ろして、こう言えればいいのです。

「しばらく前から調子がよくなくて、どこから話せばいいか、わかりません。」

それで、十分な一文です。そのあと出てくるものを受けとめるのが、彼らの仕事です。泣いても、言いまちがえても、うまく答えられなくても、そのどれも、問題ではありません。

最初に出会った人と、じっくりこないこともあります。それは起こることで、助けが働かないという意味ではありません。医師を替えるのと同じように、じっくり来る相手に出会うまで、専門家を替える権利が、あなたにはあります。

はじめての面談は、何も約束させません。ただ、少しだけ視界を明るくする、ということのほかには。そして、もしその予約を取ることが、今日のあなたの力を超えているなら、もっと小さく始めてください。電話相談への匿名の一本もまた、一つの扉です。

面談を待つあいだに

何も癒しはしないけれど、持ちこたえる助けになる四つの所作

長く呼吸する。 波が満ちてくるとき、数分だけ。吸う息より長く吐く息が、体に手綱を返してくれます。

十分間、書く。 重く感じているものを、読み返さず、直さずに。言葉を外に置くと、内にあるそれが、少し軽くなります。

信頼できる人に話す。 たとえ、ぎこちなくても。聞いてもらうために、うまく話せる必要はありません。話す資格を得るために、答えを持っている必要も、ありません。

あなたをすり減らす源を、一つ断つ。 たった一つでいいのです。あなたを空にするニュースの流れ、あるアカウント、ある会話。それがなくなることで、何が解き放たれるかを、観察してみてください。

そして、もしこれらの所作の一つが、なだめるよりも、かえって何かを呼び覚ますなら、やめてください。それは失敗ではなく、一つの知らせです。そのとき、ふさわしい答えは、技法ではなく、一人の人なのです。

応えてくれる電話番号

このページを、手の届くところに置いておいてください。お住まいの場所に
応じて、まずはここから始めてみてください。

日本：いのちの電話、0570-783-556 /
0120-783-556。救急：119。

これらの窓口のすべてが、いつでも応じているわけではありません。差し迫った危険があるときは、待たずに、お住まいの国の救急番号にかけてください。

その他の国では：お住まいの地域の救急番号にかけるか、findahelpline.comで、近くの相談窓口を探してください。

結びのページ

「助けを求めることは、道を裏切りません。道を守るのです。
。」

Kalisme は、心の明るみを求めるムーブメントであって、ケアの代わりではありません。その宣言は、いつかもっと先へ進みたくなったとき、あなたを待っています。そしてそれは、はじめての面談のあとでも、その前と変わらず、待っていてくれます。正しい順序は、まず、あなた自身です。

あなたは、幸福に値します。そしてそれは、自分を愛することから始まります。ときに、それを愛することは、一本の電話から始まるのです。

Hakan Kaynar, Kalisme 創始者

『架け橋』は、まだ助けを求める勇気の出ない人のための、はじめの一步としての明るみであり、その時が来たときに、ケアへとつながる通り道です。

この小冊子は、自由です。分ち合い、印刷し、待合室に置き、長いあいだ持ちこたえてきた誰かに、そっと手渡してください。

これは、スイス国立図書館に納本され、kalisme.comにて15の言語で頒布されている、Kalisme の宣言に寄りそうものです。

www.kalisme.com

この小冊子はHIV感染症の専門家による登録商標でもあり、GEPANのS.A.のし第10版を2024年にあるなら、医療の専門家に相談するか、お住まいの国の救急番号にかけてください。国ごとの相談窓口は、この小冊子の最後にまとめてあります。