

ひきこもり家族自助会とやま大地の会(設立 2001 年 3 月)

振込先 北陸労働金庫 富山南支店 普通 3414428 とやま大地の会

♪ ♪ 例会のおしらせ ♪ ♪



例会は、ミニ講演や小グループでの分かち合いの場です。個別相談(希望者)も行っています。新型コロナ対策のため、実施について変更可能性もありますので、ご参加を希望される方は、本会のホームページでの確認をお願いします。

9 月 18 日(第 3 土曜日) 第 247 回例会 13:30 富山市安住町サンシップとやま 501 号室
10 月 16 日(第 3 土曜日) 第 248 回例会 13:30 富山市安住町サンシップとやま 601 号室
11 月 20 日(第 3 土曜日) 第 249 回例会 13:30 富山市安住町サンシップとやま 703 号室
12 月 18 日(第 3 土曜日) 第 250 回例会 13:30 富山市安住町サンシップとやま 701 号室

会費 正会員の 2021 年度からの年会費は 2,000 円。例会参加費無料。(振込料は各自負担です。) 非会員の方の、2021 年度からの例会参加費 200 円です。

サンシップでは駐車券を 2 階事務所に出し、「大地の会」とおっしゃってください。無料になります。サンフォルテでは駐車券を 1 階受付に出し、「大地の会」とおっしゃってください。1 時間無料になります。◎富山県ひきこもり地域支援センター、最寄りの厚生センター、保健所で相談をしましょう。適切な支援に繋がるよう力を借ります。◎支援センターに希望すること、親に出来ることを常時募集しています。◎ご相談があれば、ご遠慮なく、事務局の携帯(090-3768-1733)にお電話ください。すぐに出られない場合もありますが、受信履歴を見て、こちらからおかけします。悩みを分かち合い、心の負担を軽くしましょう。非通知のお電話はご遠慮下さい。

「とやま大地の会」のホームページですが、下記 URL で開設しています。ご覧ください。

<http://toyamadaichinokai.com/>



♪ 8 月例会報告 ♪

日 時: 8 月 21 (土) 13:30~15:00 サンシップとやま 604 号室

参加者: 15 名(男性 7 名 {内体験者 2 名}、女性 8 名)のご参加がありました。

I 連絡事項

1 コロナワクチン接種について

ひきこもり状態にあるご家族の接種に関してお困りのことがある方は、まず、居住の市町村の予約相談センターに相談して下さい。それでも、接種の見通しが立たない場合は、例会の折の個別相談、または、会のホームページでご相談ください。

2 個別相談の実施について

ひきこもり関連で困りごとを抱えている方に、会の役員が個別に相談に乗ります。例会終了後などに相談会を予定いたしますので、気軽にご参加下さい。

3 今日は①ひきこもりの調査結果と感想交流 ②先月のミニ講演を受けての意見交流 を行います。

4 9 月以降も、感染防止に努めた上で、例会を実施していきますので、皆さまのご協力をお願いします。

II ひきこもりの調査結果と感想交流

1 資料の説明 — 富山県とひきこもり UX 会議の調査から —

一般社団法人ひきこもり UX 会議が 2019 年秋、『ひきこもり・生きづらさについての実態調査 2019』を実施し、2020 年 3 月に調査結果を発表しました。特徴は、1, 686 名(うち「ひきこもり」当事者・経験

者 1,448 名) が直接、回答を寄せたことです。内訳はオンライン回答 94.2%、書面回答 5.8%でした。例会で、調査結果に関し、私なりの読み取りを少しお話しし、参加の皆さまと感想交流しました。皆さまとの読み取りでたくさんの気づきがありました。

- ・30代のひきこもりが36%と最も多い。**生きづらさを感じているが87%と多い。**生きづらさの理由に、親との関係・家族以外の人間関係が多い。生きづらさの軽減に「経済的な安定」や「安心できる居場所」が見つかった時が多い。
- ・特に**思いが伝わった自由記述に、資料のP-3の19行目からの「…働けるようになったこともゴールではなく新たな生きづらさを抱えながら…今悩み苦しみ続けている当事者の方々に、外へ出ることや働くことを勧めることは決して出来ません。……一人一人が独立した個人として生活出来るように、取り巻く環境そのものを変えていかなければならないのではないか……」**があります。

2 感想

- ・コロナの時期、外へ出られずストレスが溜まっている。しのいでいくしかない。直接会えない。早くこういう状態が終わって欲しい。
- ・卒研にひきこもりの理解と対応に取り組んでいます。今日のお話にも、本人の気持ちが「働けるようになった・回復したから生きづらさがなくなったわけではない。」があります。生きづらさが改善されたケースに「安心出来る居場所・良い支援者に会えた時」があり、ホッとしました。
- ・本人しゃべらない。何も進んでいない。居場所が早く見つかって欲しいという親の思いはあります。
- ・UX 会議の活動は聞いていた。質問にある「**生きづらさ**」のこと、自分も感じていた。今もあります。生きづらさの改善の回答は複数あります。安心出来る居場所で友達が出来たら、元気になるのでは。
- ・就職はしなければいけないと思うが、**就職してみると満足感はなく、不安は消えず未だに悩み中です。本当に安心出来る場所は、今は見つかっていません。**
- ・コロナワクチン注射の2回目が残っています。注射は嫌いですがコロナ拡散を防止し安心出来るよう、2回目も受けます。
- ・UX 会議の調査結果では、孤独・孤立感が感じられます。新しい人間関係が出来たら生きづらさが軽減されることについては、今のままでは難しい面もあり力になりたい。
- ・生きづらさの改善に、安心出来る居場所が見つかった時があります。その気持ちは分かります。
- ・ひきこもりの子が、親からとやかく言われるのがイヤだったのか、部屋から出て来ない。お互いに少し距離を置き、見守っていたところ、勤めを始め、今も続いています。本人は何かしなければと苦しかったと思います。今日はそのお礼を言いたくて参加しました。
- ・子はコンビニへは通えるひきこもりです。本人を“信じて待つのを止め”て、背中を押すべき時かなと、いろいろと考えています。
- ・子は外との関わりが難しく生きづらかった。自分の好きなどころへは出かけます。自分自身に頑張れと言って、ため息ついています。私はこれを見て、相当辛かったのだろうと胸が痛みました。本人は確実に変わってきていると感じています。本人との信頼関係を作る一歩を、母として模索しています。
- ・「ひきこもり」って何だろうと考えていながら、自分なりに外へ出ています。自分の部屋が一番落ち着きますが何か満たされない気持ちもあります。
- ・この会に年に1回参加しています。大地の会は同じ悩みを話合え感謝しています。
- ・「ひきこもり」に関して、県は推計値の算出や家族、当事者の思い等を調査されました。UX 会議は心情とそこからの人について調査されました。その2つの結果を合わせますと、子の気持ちが分かるような気がしました。

Ⅲ 先月のミニ講演「松の木プロジェクト」に込めた親の思いを参考に

親亡き後 『本人の今後への生活のアドバイス (仮題)』作成の話し合い
(担当 米谷)



1 資料の説明 (項目の紹介)

日常生活 衣食住 (体調不良・器具の故障・防犯・防火・季節変化対応)
地域とのつきあい・親戚つきあい (冠婚葬祭)
資産の引き継ぎ (土地・家屋・貯金・借金は残さない)
親自身、体が動くうち・痴呆症になる前に (不用品の整理・手間を軽減化など)

2 意見

- ・“災害時の避難”を追加したら良いです。
- ・頭の中が整理できた。今までは課題が大きすぎて茫然としていました。

- ・過去に引っ越した時、荷物の整理が大変でした。
- ・お墓の管理料など、前払い出来るものはしたいと思います。
- ・町内会で、行事の縮小を呼びかけています。全員でやるのではなく、好きな人だけで。ひきこもりだけではなく高齢化についても関係あります。
- ・子にはノートを渡すと言っていますが、何も出来てはいない。パソコンよりノートの方が良いです。
- ・本人が将来的に自分でやるべきことであり、いつかの時点でタッチしますが、今はそこまでの準備出来たという自信はないです。
- ・今日の資料を本人に見せようと思います。
→ 今すぐでは心の負担になるのでは、本人に見せ話す事については、これから一緒に考えましょう。
- ・この件は、1年以上かけて、話し合いを進め、共通的なものを見出したいと思います。(米谷)

IV その他

- 1 例会ではなかなか十分に自分の話が出来ない。言い足りないことなど。日常のあゆみなど体験発表を試みませんか？約 20 分間程度を予定しています。
- 2 投稿欄について
会員の皆さまから、“ひきこもりの理解”に関する本の紹介や講演の感想等、募集しています。投稿される方は、後日、読まれた方から問い合わせ等がある場合がありますので、できればお名前をお書き下さい。

富山県ひきこもり地域支援センター からのお知らせ

相談時間：月曜日～金曜日 8:30～12:00、13:00～17:00（要予約）

グループ相談を実施しています。

- ・本人グループ 毎週火曜日 10:00～12:00
- ・親グループ 毎月第2木曜日 14:00～16:00

まずはお電話でご相談ください。電話：076-428-0616

場所：富山県心の健康センター内 〒939-8222 富山市蜷川 459-1



V つくしの会より(2003年設立)

高岡市内 2 ヲ所で行っています。コロナの感染急拡大によって、9 月日曜日の月例会は会場閉館のため、未定ですが、おとぎの森例会の事前予約日は、感染予防対策をして行いますので、ご了承下さい。

1、例会の予定

- 第2日曜月例会：9 月日曜日…未定(決まればご連絡します。)
10 月 10 日、11 月 14 日以上 2 ヲ月…午後 1:30～博労公民館
- おとぎの森定例会: 午後 2:00～おとぎの森森のふれあい館
9 月 4 日(土)、8 日、15 日、29 日(以上水曜日、22 日は研修のため無し)
10 月 2 日(土)、6 日、13 日、20 日、27 日(以上水曜日)

■ 研修等

9 月 22 日(水)…高岡サポステ交流会&セミナー「働きたくなる工夫」午後 2:00～ウィングウィング高岡 6 階、無料、要予約

2、つくしの会へのお問い合わせ

☎090-3768-1733(大地の会)からつくしの会へ連絡、または☎090-4684-5071(宮川)