

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、ミニ講演やグループでの分かち合いの場です。また個別相談会(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。

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
01 月 15 日(第 3 土曜日)	第 251 回例会	13:30	富山市安住町サンシップとやま 701 号室
02 月 26 日(第 4 土曜日)	第 252 回例会	13:30	富山市安住町サンシップとやま 501 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/>



♪ 10 月例会報告 ♪

日 時: 10 月 16 (土) 13:30~16:00 サンシップとやま 601 号室

参加者: 21 名(男性 8 名{内体験者 4 名}、女性 13 名)のご参加がありました。

例会が始まる前には、保科さんのハーモニカ演奏を聴きました。コロナ禍で声を出さず皆さんで“楽しく聴き”ました。

曲は『里の秋』と『赤とんぼ』『村まつり』『もみじ』『アメージンググレイス』でした。しっとりとした演奏で、和やかな雰囲気が始まりました。

I 連絡事項

1 コロナ禍の中でご参加について

コロナ禍で制限がかかる中でも、たくさんの方にご参加いただきありがとうございます。今日は、4 名の体験者の参加があります。家族と体験者、それぞれの思いや経験を交流できる機会にしたいと思います。

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、会の役員が個別にお話しを伺います。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 本日のいつもの話し合い 近況と感想交流 について 次を念頭に話合いたいと思います。

月に 1 回くらいは自分の気持ちをはっきり口に出して話すことで「心のゆとりが」生まれ、本人に対して、は「待つこと」「聴くこと」「ほめること」、また親の方との話し合いの中で、親が動くことによって新しい事が生まれる、という経験が貴重です。(名古屋親の会・なでしこの会・大脇正徳さんの文章から)

II いつもの話し合い 近況と感想交流

<全体での話し合い>

- ・8050問題は、親自身の体が動く間にしておきたいと思い、不要な物品を廃品回収で出した後、がらんとした部屋を見たとき、寂しいような気がして、親子で一緒に取り組んだ方が良かったと感じた。
- ・いつも、例会に親子で参加しているが、今日は子の体調が悪く一人で来た。
- ・8050問題は遠いと思っていたが、だんだん切実になってきた。私の子を見る目が変わってきたのかな。子は家事をすることが多くなってきた。
- ・親子3人で暮らしているが、8050が目の前になってきた。ちょっと動けば疲れるが、刺激をもらいに来た。
- ・8月からNPOが運営する事業所に通所しているが、ある日、朝食を食べようとしたら、箸を握ることができず、動けなくなった。今は体が動いてくれないことに悩んでいて、医療機関に行ってみることにした。
- ・就労継続支援事業所に通っているが、行くのがしんどくなり、夜も眠りにくい。
- ・(当事者) 久しぶりに参加した。コロナ感染症の流行が落ち着いてきて、やっと来ることができた。知り合いとも一緒に外出する機会が増えてきた。今夜は良く眠れそうです。
- ・5~6年ぶりに参加した。一眼レフのカメラで写真を撮っており、今、開催中の行事で作品を展示している。
- ・姪がひきこもり。どう関われば良いかと思い、カウンセリングの勉強を始めた。「信じて・任せて・待つ」という言葉を胸に過ごしている。
- ・しばらく例会に参加できなかった。今は、二胡という楽器の練習をしている。お互いに今を大切にできればと願っている。
- ・コロナ禍で、外出しづらい日々が続いた。
- ・子はコロナ禍で何ヶ月も外出できにくい日々が続いたが、今日は元気だ。生きる力を蓄えてほしい。
- ・2年ぶりの参加。小学校以来、「ひきこもり」だった息子は、今はひきこもっていない。父親の友人の関連会社に入社し、クールダウンの部屋も用意していただくなど、配慮していただき、通勤を始めて1年以上経った。社会に配慮や味方してくれる人がいないと出ていけない。(拍手がわきました)
- ・子は20年ほどひきこもっている。私は、以前読んだ齊藤 環先生の本を再度読んでいます。
- ・コロナ禍で、介護施設でのボランティア活動他が休止になり、日常の活動が一変した。野菜作りなど、畑と向き合うことが多い。

<3班に分けでの話し合い>

A班(8名)

元当事者のKさんの進行で交流した。まず、当事者の皆さんに質問があった。

- ・(当事者に) どんな時に調子が悪くなるか?
- ・朝、出発するまでが大変。調子が悪い時はやめる” 勇気” が必要。10年前までは大変だった。が好きだが、コロナ禍で県外のイベントなどに行けないのがつらい。今は、好きな野球をTVで観ていても楽しめない自分がある。
- ・現在進行形のひきこもり中で、動こうにも動けない状態が続いた。今日は、久しぶりに参加できて良かった。小学校以来、いつも苦しさを感じていた。
- ・子どもの頃に習っていたピアノが演奏したくなり、教室に通い演奏を楽しんでいる。

B班(6名)

- ・私は子を「黙って放っておく、待つ」という時期もありました。今は本人が動き出しています。これは親が「大地の会に参加するなど動いた」ことが本人に良い影響を与えたのではないかと思います。親は待つだけでなく、場合によっては、動くことも必要かと思いました。
- ・私は、食材を買って来て冷蔵庫に入れて置きます。それを本人は、私にも出来ないメニューを上手に作ってくれます。料理の才能があるかもしれません。
- ・息子がやってくれた時、私は嬉しい感触を「有難う」と言葉に出して言います。明日はどうかは分かりませんが、僅かに前進しつつあります。
- ・今後について本人が不安を感じているようなので、保険や墓や何でも伝えてあります。
- ・子は気持ちが高揚する時は、親と一緒に食事をします。外の行事では受付もしています。やれることはやれています。食事のとり方は、子なりの方法で良いのではと思っています。
- ・子の部屋はかたづいていない。かたづけが出来ないほど頭の中がクチャクチャなのか? そうでもないようです。乱雑に見えても子は、自分のモノサシはちゃんと持っていると思います。

C班(7名)

- ・先ほどの話、『親は長期間相当苦勞されながら、ひきこもる子に寄り添い、お子さんが高等な技術を必要とするCADを使いこなすまでに成長され、お仕事に就かれています。』というお話がありました。私は素晴らしいと思います。決して諦めないご両親の強さと優しさに拍手です。



- ・その方が、子が仕事に就けるようになったのは、大地の会に出て“自分が変わるきっかけになれた話しを聞いたことです”そして“それが良かった”と言われました。私もその通りだと思いました。
- ・娘さんを病気で亡くされた母が、ひきこもっている子が「いてくれるだけで幸せ」だと話され、それを聴き、私は今日参加して良かったと思いました。
- ・今日、ここへ来ていろんな話を聴けて良かった。ずっとこの会の世話をし、会の役員はもう嫌だと言おうと思っていたのですが、皆さんのお話を聴き、この会を潰さないように細々とやって来た自分の存在も良かったのかなと改めて感じました。大地の会の“火”を消したら“ダメ”ですよ。
- ・会に参加し6年間、はじめの主人公は私だった、惨めな気持ちでした。子に社会へ出て欲しいとばかり思っていました。子の辛く苦しい気持ちは考えてなかったです。今は、親子3名でチームワーク良く楽しくやっていたい思いです。
- ・子の出来ないことを悔やむより、出来た事に喜びたい。子は調理をするし、良く話すようにもなり、表情も柔らかくなりました。私（母）は、間違っていなかったと思うようになりまた。父は黙って見守ってもらえる暖かい存在です。

III 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してみませんか？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

3 10月号に掲載した挿絵について

掲載の3つの挿絵は富山県内在住の方の作品です。

IV つくしの会より(2003年設立)

高岡市内2カ所で、今はコロナ禍中のため、感染予防を徹底の上、話し合い中心の例会を行っています。

1、例会の予定

今は、コロナ禍中のため感染予防を徹底の上、高岡市内2箇所で、話し合い中心の例会を行っています。第1土曜日は、若者、青壮年中心の、お楽しみ活動の場に、と考えて行っています。気軽にご参加下さい。

2、11月・12月の予定

■ 月例会：第2日曜日午後。11月は会場変更あり。○11月14日(日)、ウイングウイング7階(=高岡男女平等推進センター)交流スペースB,C室(午後1:00～2:00は世話人会)2:00～4:00、

○12月12日(日)博労公民館、午後1:30～4:30

■おとぎの森定例会：おとぎの森森のふれあい館にて。第1土曜日と水曜日、午後2時から。○11月6日(土)、10日(水)17日(水)。※24日は休館日○12月4日(土)、8日(水)15日(水)、22日(水)。以後年末年始の休み。

■研修等：○毎月例会で「松の木プロジェクト」ブックレットの読みと話し合い…竹川先生進行。

○高サポセミナー…12月22日(水)14:00～16:00 ○高サポ作品展覧会…12月4日(土)

3、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)まで