

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。

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
03 月 19 日(第 3 土曜日)	第 253 回例会	13:30	富山市安住町サンシップとやま 601 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、HP の問い合わせをご利用ください。悩みを分かち合い、心の負担を軽くしましょう。

「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/>



♪ 11 月例会報告 ♪

日 時: 11 月 20 (土) 13:30~15:45 サンシップとやま 703 号室

参加者: 22 名(男性 8 名 {内体験者 2 名}、女性 14 名 {内体験者 1 名}) のご参加がありました。

I 連絡事項

1 コロナ禍の中でご参加について

コロナ禍が落ち着きつつあり、良い状況かと思えます。今日も、たくさんの方にご参加いただきありがとうございます。

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 12 月例会のご案内

12 月 18 日の例会では、3 人の方のトークを行います。生きづらさを抱え、不登校、ひきこもり、退職など経験した方々に思いを語っていただき、学び合いたいと思います。

内容は、①ひきこもったきっかけ、②ひきこもっている人、経験した人が家族や社会に理解してほしいこと、③家族、特に、親に伝えたい感謝の気持ち などです。

Ⅱ いつもの話し合い

<全体での話し合い> 近況を皆さんで話し合いました。

- ・大地の会に参加してから、子どもに対して優しい気持ちを持ち続けることが大事なのだとわかった。今、息子は外に出たり、仕事に行ったりするようになり、大地の会にお世話になった分、他の参加者の力になりたいている。
- ・最近、県心の健康センターでひきこもりに関する専門チームの立ち上げを耳にした。アウトリーチをお願いしたい。
- ・姪っ子がひきこもり状態であったが、最近学校ではないが社会に出られるようになってきた。これからもひきこもりについて勉強して、困っている人のサポートをしていきたいと考えている。
- ・姪がひきこもり状態にある。どのように接してあげればいいのかと考えている。
- ・息子がひきこもり状態にある。始めの頃は体調がよくないことが多かったが、最近は落ち着いてきたようで少しずつ家事もしてくれるようになった。本人に対して優しい気持ちを持ってきたいと思う。
- ・息子がひきこもり状態にあるが、今は事業所に行っている。毎日心配ばかりであるが、今日1日が無事に過ごせばいいと思っている。後悔はあるし、これから先のこともわからないが、何とか生きている。
- ・今、子どもは、人と話した時に元気になっているため、声を掛けてくれる人がいるのはありがたいと感じている。もっと外に出て行ってくればなという気持ちもある。
- ・ひきこもり関係の相談員をしています。
- ・過去に不登校やひきこもりを経験した。ひきこもりというのは、生きていくための選択であり、周囲の人の考え方を変えていく必要があると思う。
- ・生きているのがつらい、死にたいと言っていた息子が、今、生きていることに感謝したい。最近は発達障害のテレビ番組を一緒に見て会話をすることもできた。
- ・ひきこもりに関する県や市町村の方針として、市町村にも相談箇所を設けることになったそうだ。
- ・ピアサポート活動をするようになって、他の人の良いところを見ようとするようになった。自分にも辛い時期があったが、当時の自分に声を掛けるなら「生きていてくれて、ありがとう」と言いたい。
- ・姪がひきこもっている。先月、地域の人に誘われ、草むしりに参加することができた。
- ・(当事者) 外に出て来て、皆さんの顔を見ると来てよかったと感じる。
- ・ひきこもり状態にあった息子が、3年半の間、月に15日、1日4時間の仕事を続けている。

<3班に分けでの話し合い>



A班（7名）

- ・息子は不登校、ひきこもりの状態が長い。高校時代の後半に「学校を辞めたい」と言い、つらそうなので、「行かなくていいよ」と話したら、「やっぱりもう少し頑張ってみる」と言った。
- ・娘は障害者の在宅支援に関心を持ち始め、オンラインで初任者研修を受けようという気になっている。
- ・姪から電話がかかると1時間くらい話している。

B班（6名）

- ・40代以降のひきこもりが長くなればなるほど、社会的な人と結びつくのに抵抗を持ちやすい。
近い関係だと支援には限界がある。やはり第3者の存在が大切です。社会的兄弟や社会的親の必要性も感じます。

- ・コミュニケーションの苦手さをどう対処していったらいいのか？1人～2人の友達で十分という理解も必要と思われます。
- ・本人の良さを親以外の人に分かってもらえるのか？分かってもらえる人にどうつながっていけるのか？
- ・本人の小さい変化を気付き認めてあげられる母親、素晴らしい。そうなるまでには、すごく時間がかかると思う。
- ・行ける（出られる）ことが当たり前になると、「もっともっと」になり、期待値を上げていく周囲が、どう理解を深めていくのか。
- ・支援者の方から、やさしく「小さな成功体験を積み重ねていって下さい。」と言われた。
- ・バイト先の要望と本人の思いのズレがあった体験。本人はとても沈んでしまいバイト先に相談に行った。

C班（9名）



- ・親が自分を違う形でとらえている面があります。それが自分のことを心配し思ってくれていることは分かってくるようになり、それからは親の言うことはちょっとのことでは気にしません。
- ・自分は母が前からこの会参加しており“参加してもいいよ”と思っていました。
- ・この会に母だけが参加していた当時、何か自分のことについて悪口を言っているのでは、と思っていた。その後次第に、母自身は勝手に参加したらと思うようになりました。
- ・親は正論を言う。自分は世間からは外れ者。親からそれを言われるとイラッとしていました。最近は、親が自分のことを考えて言ってくれていると思えるようになりました。
- ・自分は、以前、全部親の責任と親に言い続けていた。その当時、自分はしんどかった。
- ・この会に出るようになったきっかけは、体験者の方が参加されていたからです。
- ・親子お互いが別と思ってしまうと楽になる。同じではないと納得させると、まあいいかと思えるようになりました。
- ・親の気付きがある段階で何とか進むものと思います。半歩でも前に出ます。受け入れる事が必要だと思います。時期もありました。

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

IV つくしの会より(2003 年設立)

高岡市内 2 ヲ所で、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

第 1 土曜日は若者や青壮年の皆さんも、気軽に参加でき、お楽しみ活動も行えるようにしていきます。

■12 月の予定(新年からの予定は例会で決定)

○月例会：12 月 12 日(日)博労公民館、午後 1:30～4:30 世話人会は 12:30～

○おとぎの森定例会: 12 月 4 日(土)、8 日(水)、5 日(水)、22 日(水)。以後 1 月 8 日まで年末年始の休み。

2、研修など：

○月例会で、「松の木プロジェクト」ブックレットで学習 ○タカサポセミナー12 月 22 日(水)14:00～16:00…就労支援のあり方

3、つくしの会へのお問い合わせ

☎090 - 4684 - 5071(宮川)まで