

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。

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
04 月 16 日(第 3 土曜日) 第 254 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、ホームページからご連絡ください。悩みを分かち合い、心の負担を軽くしましょう。

*本会の携帯電話は、近々、使用終了予定です。

「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/>



♪ 12 月例会報告 ♪

日 時: 12 月 18 (土) 13:30~16:00 サンシップとやま 701 号室

参加者: 30 名(男性 13 名 {内体験者 4 名}、女性 17 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『ジングルベル』と『聖夜』『こきりこ節』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 ご挨拶(山岡代表)

コロナ禍が落ち着きつつあり、良い状況になって来ました。今回は、250 回の節目の例会です。降雪があり寒い日になりましたが、多くの方にご参加いただき感謝しています。有難うございます。

II トークと感想交流

生きづらさを抱え、不登校、ひきこもり、退職などを経験された、3 名の方に思いを語ってもらいました。テーマは、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親に伝えたい感謝の気持ちなどです。その後感想交流を行いました。

1 自己紹介

<A さん> 学校卒業後勤めましたが、数ヶ月で会社に行けなくなりひきこもり、何度出ようと思っても出れなかった。30 歳半ばで最終的に、B 型事業所に通い出し、今は A 型事業所に通っています。今日配布された「一日中家にいても」の詩に重なることが多いです。誰とも話せず、家に居る間が一番苦痛だったです。

ひきこもりから脱出し、この会に参加し、やさしく迎えていただき、自分の話を聞いていただけた。KHJでピアサポーターの勉強をし、今はサポート活動もしています。

<Bさん> 会社で2年目の頃、「自分はこのまま、ここでやっていけるのだろうか？」という不安に襲われ「故郷に帰りたい」という気持ちが強くなっていき買い物に行く気力もないほどになりました。そして富山へ戻りました。でも仕事しようと思っても、なかなか一歩が踏み出せませんでした。その時の自分は「自分探し」をいていたと思います。そしてゲームにはまりそこから抜け出せない時期が、3年ほどありました。

<Cさん> 学生時代は生徒会活動で頑張っていました。会社勤務やスーパーのレジなどやってきました。家族は良い人達ですがコミュニケーションがうまくいかなかった。私は7年前にレインボーハートに出会いました。今は新聞販売店に勤務し、経済的に自立しています。



2 家族や地域の方に分かってほしいこと

<Aさん> 当時は、親に“自分には出来ないことがある”ことを分かって欲しかった。

対人恐怖が強かったので犬の散歩時声をかけられても挨拶さえ出来なかった。自己否定が強かった。元気になってから地域の行事に参加したら「しゃべれるんだ」「意外と元気だね」と言われた。ひきこもり＝何も出来ない というレッテルを貼って欲しくはない。大変な時期に母は見守ってくれていました。母には感謝しています。最近、車の事故を起こし、父が駆けつけてくれ助かった。

<Bさん> 食事時、親の心配が伝わってきて、余計に辛くなりました。親には、あまり深刻に考え過ぎず、楽しい日常を過ごして欲しいと思っていました。子どもの前で夫婦漫才をしてくれるくらいがちょうどいいです。

社会には、短時間でもいいので、気軽に作業や仕事を経験できる場所や仕組みがもっとあるといいなと思います。自分が得意なもの、合うものが見つかる可能性を増やしてもらえたら、社会と関わるきっかけになるのではと思います。

<Cさん> 子どもの頃から、親や先生方に機械の使い方を教えてとか踏み込んで助けを求めていたら良かったなと思います。そしたら挫折は少なかったかも。母とは折り合いをつけながら生きています。口うるささを感じつつも母を尊敬しています。父には今まで育ててくれたことに感謝しています。今後、年老いた両親を支えていきたい。

3 まとめ 今まで関わってくれた全ての人、先生方・友人・両親に感謝の気持ちなど

<Aさん> 今まで関わってくれた全ての人、先生や友人・両親に感謝しています。年老いていく両親を守っていける自分でありたいと思っています。

<Bさん> ひきこもり状態の間もずっと親に支えられてきましたし、今も支えていただいているので、LGBTの活動を続けられています。両親には本当に感謝しています。長生きしてもらえたらいいなと思っています。

<Cさん> 今まで両親に育てていただいたことに感謝しているし、支えていきたい。不器用な自分ですが両親から学べることは吸収していきたいです。母とはユーモアを交え、お互いを尊重し合って生きていきたい。

4 感想交流 3つの班に分けて行いました。

<Aさんグループ>

- ・親への感謝が3人から伝わってきて、自分の子供にもそう思ってもらえたら・・・と。本人の生の話、成長過程が聞けて良かった。
- ・お互いを思いやることの大切さが伝わってきた。
- ・今日、明日ではできないが、いろいろなことを学んで引き継いでいきたい。
- ・保険のことについて、親から聞いたが、すぐには理解できない。(親が)元気なうちに引き継ぎたい。
- ・トークの皆さん、お疲れさまでした。本当に聞けて良かった。
- ・親と一緒にいて、いろいろ注意されたら面倒だと思うのに、Kさん親子と一緒にこの会に参加できているのはすごい。
- ・今日まで来るには、母の誘いとKさんと出会えて話せるようになり感謝、しんどい時には休んでいる。声を出して話すことで元気になる！
- ・洗面所のそうじ、トイレトペーパーの補充などしてくれる。時計を直してくれた時はうれしかった。
- ・先日、急病になった。その後、食事の栄養管理も必要になり、親子共々学ばせてもらっていると痛感した。あらためて、親も子も健康でいたいと思うようになった。
- ・クリスマスソングのハーモニカ演奏を聴いて、楽しかった。みんなで歌うこともできるようになればいいなと思った。
- ・母はパートの仕事に出て、気分転換できている。
- ・ひきこもりやLGBTへの偏見はまだまだあるが、「命と命」として出会っていただけたいなあ。

- ・自己否定感はあっても昭和30年代は貧しかったし、動かざるをえなかった。今は豊かゆえ、ひきこもっていても食べていけるので、それはそれで良かったかもしれない。
- ・今では、貧困・格差もあるし、深刻だが、自死せず、生きていってもらえるだけで良い。

<Bさんグループ>

- ・親が自分の趣味に時間を使い、“夫婦漫才をしてくれる”くらいがちょうどいいというお話しが、参考になりました。
→ 私(父)はある会で、あなたは子の前では堅い、子には親の良いところを見せようとせず、弱点つまりズッコケていたらいいと言われたことがありました。
- ・すごくまとまってお利口な話でした。カウンセラーに息抜きを進められ、現在は夫とスポーツに参加しています。
- ・私(母)は、自分の時間を作っていることで、罪悪感がありましたが、今日の話でホッと出来ました。
- ・本人は自分を否定・無視したいという気持ちがあります。私(母)は、本人に今でいいんだよ、生きていてくれるだけでいいんだよという思いで接しています。
- ・子が福祉に取り組み出しました。親からの自立を考え、自分の生き方に責任を持つようになってきたと感じています。
- ・子はゲームやユーチューブに熱中していても、親がお願いした事はやってくれます。

<Cさんグループ>

- ・3人の方の話、本人達の話聞くことができ、希望がわいた。希望の光だ!
- ・2年近くなる。”信じて、任せて、待つ”気持ちで見守っていきたい。偏見はいけない。
- ・20年以上ひきこもる子は町内の人とは話ができるようになってきた。
- ・民生委員をしている。地域で様々に困っている方ともっと交流していきたい。
- ・レインボー・ハート富山は発足から7年になる。少しずつ、啓発活動に取り組んでいきたい。
- ・以前は、例会に親だけが来ていたが、一緒に参加できている。自分から、「大地の会に行こう」と言ってくれるようになった。本人のやさしさに元気をもらっている。
- ・今日のように、本人、家族、支援者がテーブルを囲んで交流するのはいいですね

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。積雪や年末年始、コロナ関係などで、変更になることもありますので、ご了承下さい。

1 2022年1月の予定

■ 月例会…1月9日(日)午後1:00～世話人会、1:30～4:00、例会。高岡市立博労公民館で。

■ おとぎの森定例会…1月12日(水)、26日(水)の2回。午後2:00～4:00、高岡市おとぎの森・森のふれあい館で。

※1月1日(第一土曜日)は元旦で休みます。

2 つくしの会へのお問い合わせ

〈連絡先〉 ☎090-3768-1733(大地の会)から当会への連絡、または ☎090-4684-5071(宮川)まで。
以上です。

V 投稿欄

・例会で紹介された、西野慎司さん(1979年生まれ)の思いを綴った詩「一日中家にいても」です。
出典：『ひきこもる 子ども・若者の 思いと支援 自分を生きるために』春日井敏之他編 三学出版

一日中家にいても

西野慎司

一日中家にいても

この心は休まることはなかった

一日中家にいるということとは

一日中責める自分と戦い

一日中世間の評価の目を気にし

一日中他人との比較に苦しみ

寝ている時さえ解放されない

休むことが許されないのです

一日中家にいるから

それを許すと

甘やかすことになると「思いますか

でも

どうしてこうなったかではなく

現にこうなっているということを受

け入れてもらえなければ

もう本当に行き場がなくなってしまう

何もかんがえていないように見えて

本当は考えすぎるくらい考えている

たとえ何も言わなくても

その窒息しそうな重圧から

取りあえず逃れるために

ゲームを一日中することもあつた

そんな姿が周りからどう見えているか
理解しながら

でもそうしないと壊れそうになるこの心

そんな中で

先のことなんてどうすればいいのだろうか

この窒息しそうな今を無視して

先のことなんてどうすればいいのだろうか

どうしてこの今を

誰も受け止めてくれないのだろう

だからこそ

一日中家にいることを許してほしかった

この先どうするかではなく

今のこの自分を受け入れてほしかった

この心を休める場所にしてほしかった

そこからでない

何もはじめるとはできないから