

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。

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  
05月21日(第3土曜日) 第255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、大地の会のホームページからお問い合わせ下さい。

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

<http://toyamadaichinokai.com/>

【お知らせ】:『ひきこもりと向き合う』及び、リーフレット『とやま大地の会』他に掲載の、

本会所有の携帯電話(090-3768-1733)は使用を終了しました。今後の問い合わせはホームページを通じてお願いします。



## ♪ 1月例会報告 ♪

日時:1月15(土)13:30~15:30 サンシップとやま 701号室

参加者:18名(男性5名{内体験者2名}、女性13名{内体験者1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『冬の星座』と『冬景色』『ふるさとの空』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 ご連絡(山岡代表)

皆さま、本年もよろしくお祈りします。力を合わせて、そこにいとホッとできる例会を続けていきたいと思っております。年末年始、素敵な本に出会いました。良かったら手にとってみてください。(本号の書籍紹介コーナーで紹介しています)また、会の運営に関して、皆さんの声を寄せていただくとともに、運営に協力していただける方を求めています。運営にあたるメンバーが少々高齢化し、皆さまの助力を求めています。

### II いつもの話し合い 今回は全体で、その後2班に分けて行いました。

#### 全体での話し合い

・大雪の日の早朝、町内の当番で除雪をしなければならなかったが、息子が起きて手伝ってくれ、気持ち良く、正月を迎えることができた。8050問題の中には近所づきあいもあるが、いくらかは引継ぎもできたのかなと思う。

- ・ひきこもり地域支援センターの親グループ相談に行き、個別相談にもものってもらい、お金に関するフローチャートを作ってみた。
- ・雪が降ると息子が雪かきをしてくれて助かっている。父親が体調を崩しているが、近所の方との挨拶もするなどいろいろ動いてくれている。
- ・近所に住む高齢の方の家の除雪をし、玄関から出られるように雪かきをした。お互いに助け合うことで、地域との良い関係を作りたい。
- ・町内の当番など、父が心身ともに元気なうちに知っておかなくちゃいけないことがたくさんあるなどと思った。
- ・これまでの支援は、「問題解決型」であったと思うが、現在はひきこもりの「伴走型支援」の重要性について言われている。この会でもやっていけたらと思う。
- ・穏やかに正月を迎えることができた。今までは自分の気持ちを落ち着かせるために会に参加していたが、最近では何かヒントが得られ、息子と一歩前に進めたらという気持ちで参加できるようになった。
- ・ずっと見守ってきたが、年月が経過し、友人とも疎遠になり外出もしないようになったりするなど行き詰っている。今後どうしていけばいいのか勉強したい。
- ・ひきこもっている人たちに寄り添える人になりたいと思い参加している。12月に話してくれた3人の方は、どんなにつらい思いで話してくれたのだろうか感謝している。

## 2班に分けて話し合い

### A班（8名）

- ・（体験者）コロナ禍が乗っかってくる感じがして辛い。12月例会は、他の場所で話した時にも増して緊張し、当日になっても何を言えばよいか迷った。当時の自分を思い出して話した。
- ・何年前か前に、この会に参加した時のことを思い出した。息子は、家の中でできることも増え、親子の間では、“ありがとう”が、自身に対しては“がんばれ、がんばれ”と言うことが増えた。
- ・伴走型支援は、“大地の会でもできればいいな”と思っている。
- ・本人の状態を見ていると、孤独感、焦燥感が強く、こちらも苦しい。



### B班（8名）

- ・親が高齢になり子の改善は困難になりました。そこで第三者の方をお願いしたいが、難しい。子はゴミの分別など、本人なりにやってくれています。母子一緒に食事をし、テレビを見て、母子一緒に、アハハと笑っています。
  - 食事が一緒、家のことをやってくれることは素晴らしい。他の方との交わりは少しずつ、やっていかれたら。
- ・夜中、本人の部屋から音がします。体力づくりで運動をしているからです。父が少し弱り始め、息子の出番になった。本人は親に心配をかけていると思っているのか、私（母）の頼みをやってくれます。
- ・子とはよく話します。私（母）は命令的な言い方はしません。外で食事を共にし、その繰り返しで徐々に良くなっています。また子に「お願い・お願い」と頼んだら、バイクで会のチラシ配りなどをしてしてくれます。
  - 親自身が変わられ、お子さんと同じ空間にいらっしゃることは、良いことですね。
- ・子は動こうかなという雰囲気が出て来ました。私（母）はお医者さんから「母が元気で、生活を楽しんでいることが大切」と言われた。子からは「やればいいんじゃない」と言ってもらえた。

## 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）

### 1 2022年2月の予定

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、主に話し合い中心の例会・定例会を行っています。冬期間のため積雪やコロナ関係などで、変更になることもありますので、ご了承下さい。

- 月例会…2月13日(日) 午後1:30～4:00 (1:00～世話人会) 高岡市立博労公民館にて。
- おとぎの森定例会…2月9日(水)、26日(土)の2回。午後2:00～4:00 高岡市おとぎの森・森のふれあい館にて。 ※2月5日(土)は休み、23日(水)は、祝日のため26日に変更。

2、つくしの会へのお問い合わせ（連絡先）☎090-4684-5071（宮川）までお願いします。

## V 書籍の紹介 『ひきこもりの真実—就労より自立より大切なこと』林 恭子著 ちくま新書



（著者は）、高校2年生で不登校になり、以来30代まで断続的にひきこもって過ごす。2012年から当事者活動を開始。・・現在、一般社団法人代表理事（裏表紙の著者プロフィールから）

・・私自身がなぜ不登校・ひきこもりになったのか、どのような経過を経て「もう一度生きてみよう」と思えるようになっていったのか、当時私が感じていたこと、欲しかった支援、家族に望むことや兄弟姉妹の関わりについてもお伝えしたい。（「はじめに」から）

自身の体験を語るだけではなく、UX会議による、「ひきこもり1686人調査」や全国で開催してきた「ひきこもりUX女子会」の実践を基に「第3章 画一的な支援の課題」などをわかりやすく解説し、自身の妹さんにインタビューもして、「第5章 家族にどうしてほしいのか」が書かれています。お薦めしたい1冊です。

（やまおか）