

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。

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  
酒井誠さん(富山県社会福祉士会)の講演

「成年後見人の役割～親なきあとを見据えて～」を予定しています。

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

06 月 18 日(第 3 土曜日) 第 256 回例会 13:30 富山市安住町サンシップとやま 703 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」のホームページですが、下記 URL で開設しています。ご覧ください。

<http://toyamadaichinokai.com/>



## ♪ 2 月例会報告 ♪

日 時: 2 月 26 (土) 13:30~15:45 サンシップとやま 501 号室

参加者: 23 名(男性 6 名 {内体験者 1 名}、女性 17 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『どこかで春が』と『早春賦』『うれしいひな祭り』でした。軽やかな演奏で、明るい雰囲気が始まりました。

### I ご連絡(山岡代表)

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。そういった中で、記録などに協力したいとの申し出もいただき、感謝しています。サンシップの予約や、会計業務などにつきましても、協力をしていただける方を求めています。

### II いつもの話し合い 今回は全体で話し合った後、3 班に分かれました。

#### 全体での話し合い

- ・親は家庭内で明るく、優しく、本人には親と家庭内で共同の居場所を作る。親として見放さないようにしてきた。諦めない。
- ・(体験者) “死にたい” という気持ちからどう心が回復できるか。当時は辛かった。今は社会情勢にショックや悲しみ、怒りなど胸が痛い。心の種、言葉の暴力、小さな社会の中でも相手を

コントロールしようとするところがある。それを知らないがために苦しい思いをしている人もいる。生きていてだけで100点満点だと思う。

- ・今は娘に育てられているような気がしている。この娘を道標にして生活している。
- ・40代の息子の親なき後を考える。毎日生きていくだけで精一杯なところもある。苦しい、苦しい、辛い、辛いという。親子関係も良いとは言えず、小さい音でも苛立つ息子。ただここに来たら、一人じゃないと思える。
- ・当事者でも家族でもないが、議員として何が出来るか。大地の会に参加し、何か行動していければと考えている。
- ・今は気持ちも楽であるが、先週は辛かった。職場の人とのライン通話、ゲームややりとりなど、しんどかった。今はどん底の時よりほっとしている自分。下がっている途中が一番しんどい。
- ・中学から学校が怖いといい不登校になり10年経つ。フリースペースでもお世話になった。1年ほど前からは穏やかに過ごせている。
- ・小学校でいじめを受けた息子。親としたら逃げだしたい気持ちにもなる時もあったが、今は生きてくれているだけでいい。
- ・町内の付き合いなど息子はノートに書いておいてくれと言う。大雪の時は雪かきを一緒にして、穏やかに過ごした。あれこれ親が言わないほうが息子は元気である。
- ・息子がひきこもって10年。小学校から不登校。「辛くて医者に連れて行ってくれ」と言われ親として何とかしてあげなきゃいけない、息子は息子なりに苦しんでいたんだと感じた。息子も少しずつ変わってきた。本当に辛い時は親子共に辛い。自分も息子の気持ちも大事にしていくことが大切。周りの人に助けてもらってきた。私も同じように周りの人を助けていきたい。
- ・40代息子。何か息子にこうなってほしいという思いがなくなった。本人が楽だったら私も楽になる。誰かとおつなぐ社会があれば楽しく過ごす方法や手順になる。社会と結ぶ何かがあったらいいと思う。私が出来ることを考えていきたい。息子には波がある。これでいいという気持ちと焦りもある。
- ・40代息子。こうしてほしいああしてほしいはなくなった。感情のアップダウンはすごくある。これからどうするつもりなの？という思いもあるが、今日1日を感謝する。穏やかに過ごして感謝し、なりゆきに任せる。コロナで気持ちが落ち込んで自分を責めてしまうこともある。
- ・昨年後半からこの会に参加。高校卒業してからひきこもり1、2年経過。ここで色々教えてほしい。
- ・各市町村に相談窓口を配置する動きがある。今後、相談担当の方が大地の会に来られるかもしれない。例会の約束事を説明し、理解していただいて参加いただくので、ご理解をお願いしたい。
- ・息子（当事者）は小さい時からいじめを受けてきた。
- ・今の思いは、“親は明るく！”だ。
- ・ひきこもる当事者を家族だけでなく、チームで支えていける社会になればと思う。
- ・NHKスペシャルで、「ルポ、中高年のひきこもり」を放送していた。ひきこもりは個人の責任ではなく、社会のあり方が問題ではないかという感想を持った。社会のあり方を具体的にどう変えれば良いのか考えているが、まだわからない。



### 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。日常的に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。

#### 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）

市内2カ所で実施し、今はコロナ感染予防を徹底の上、主に話し合い中心の月例会と定例会を行っています。気候やコロナ関係などで、予定変更の場合もありますが、ご了承下さい。

##### 1、2022年3月の予定

- 月例会…3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…3月9日(水)、23日(水)の2回。  
午後2:00~4:00 高岡市おとぎの森・森のふれあい館にて。

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

#### V Mさんからのメッセージ

Mさん(富山大学生)は、「とやま大地の会」に参加し、卒業論文をまとめました。一昨年以来、本会の例会に通い、記録など例会運営も自発的に手伝いながら、何人かの会員に個別にインタビューを実施しました。

『とやま大地の会』会員の皆様へ

私は卒業研究のために『とやま大地の会』に約2年間参加させていただきました。当事者でない部外者である私が、皆さんの分かち合いの場に参加することを受け入れてくださってとてもうれしかったです。(途中略)

最後になりましたが、研究にご協力いただき本当にありがとうございました。

Mさんから立派な卒業論文をいただきました。じっくり読んで、本会の運営にも役立てていきたいと思います。卒業を祝うとともに、今後のご健勝とご活躍を祈念いたします。(やまおか)