

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。

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
07 月 16 日(第 3 土曜日) 第 257 回例会 13:30 富山市安住町サンシップとやま 601 号室
08 月 20 日(第 3 土曜日) 第 258 回例会 13:30 富山市安住町サンシップとやま 701 号室
09 月 17 日(第 3 土曜日) 第 259 回例会 13:30 富山市安住町サンシップとやま 701 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/>



本会の各事業は、富山県、赤い羽根共同募金の助成を受けて実施しています。

♪ 5 月例会報告 ♪

日 時: 5 月 21 (土) 13:30~15:45 サンシップとやま 601 号室

参加者: 21 名(男性 9 名{内体験者 4 名}、女性 12 名{内体験者 2 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“聴き” 若い頃に戻りさわやかな気持ちになりました。

曲は『背くらべ』と『こいのぼり』と『千曲川』でした。

I 挨拶(山岡代表)

今日の例会も、皆さんとお会いできること嬉しいです。ある本に「自助会の意味」は、「そこで開いていることだ」と書いてありました。あそこへ行けば誰かが居る、また都合で参加出来なかった方にも、「今やっているな」と、思いを寄せておられる方もあると思います。コロナ禍が収束し、日常に戻るまでには時間がもう少しかかるかもしれませんが、皆で力を合わせ、楽しみながら継続していきたいと思っています。

II 勉強会・ひきこもり当事者の声 「ありのままの自分を」(林 恭子)

資料:『月間福祉 6 月号』82, 83 頁 「第 14 回—当事者の想い ひきこもり当事者の声②

ありのままの自分を」

《資料の要約》

1 “ひきこもり” は、家族や周りの人には、ある日突然起こったように思えるかもしれませんが。でも当事者は、長い間、傷つき、苦しみながらやっとの思いで日々をサバイブ(困難を乗り越えて生きる)してきています。これ以上はがんばれない、立ち止まって考えないと自分の命を守れない。そんな状態になったのがひきこもりだと私は思っています。

私は、ひきこもっている間中とにかく自分を責め続けていました。どうしてこんなことになってしまったのか。私の何がいけなかったのだろう。自分の生きていける場所などどこにもない。……

- 2 家族や支援者は「今日は良い天気だから散歩ぐらいしたらどうか」と声をかけることもありますが、私には意味がない言葉のように感じられます。花が咲いて風も吹く気持ちのいい地上の世界で暮らす人の感覚で声をかけられても、真っ黒な世界で息をするのも苦しい状態にある者の心には届きません。……
- 3 ひきこもりという言葉始めて知ったのは、31歳の時です。「ひきこもる若者たち」という記事を読んで「自分のことだ」と思いました。かすかに光が見えた気がして、記事を執筆した記者に手紙を出しました。『私はそれまで自分の生きづらさが何なのかずっとわからずにきたけれど、ひきこもりだと分かってほっとしました。』……
- 4 「ひきこもりについて考える会」に初めて参加。同じような思いを抱えていた人がたくさんいたのです。「ひとりじゃなかった」と思えたことは私に大きな力を与えてくれました。世の中には、いろいろな人がいて、どんな生き方をしてもいいし、どんな働き方をしてもいいのだと実感することが出来たのです。

* 著者の林恭子さんはひきこもりUX会議 代表理事です。著書に『ひきこもりの真実—就労より自立より大切なこと』筑摩書房

《感想や意見》

1項 これ以上はがんばれない等について

- ・このとおりだと思いました。ただ親としてこのような気持ちになれるには大変時間がかかってしまいました。その間、子に対しては、叱咤激励をし続けました。子には辛い思いをさせていました。

2項 「良い天気だから散歩ぐらいしたら」の言葉かけについて

- ・本人は真っ暗なトンネルの中にいる状態、普通感覚で声をかけられても当事者は分からない。人生その人には一回きり、多種多様な生き方があります。
- ・この方の気持ちが分かります。散歩出来ない人、朝の光を10分間浴びること、これは外にいただけで元気が戻ります。光は効果があります。
- ・息をするだけでも大変な時期がありました。一人旅する中で、人は生かされていると体で感じた時、その時に深呼吸をしました。深呼吸が出来ました
- ・息子が昔のような状態でしたら、意味のない言葉だったかも。今は散歩をしようと受け止めてくれます。
- ・散歩に出ようと、アイメッセージで気持ちをそよ風のようにつぶやくのが、すごく有難いと思います。ひっぱろうとする親ではなくて、事実のみを伝える親、そうなれたら。
- ・ひきこもっていた時は、この「散歩ぐらいしたら」と言う言われ方が、がすごく気になっていました。

3項 「ひとりじゃなかった」等について

- ・「ひとりではないと思えた時」この本の著者（林恭子さん）と同じ気持ちです。他の人のことも知り、自分ひとりではないと分かり、自分はその時から変わってきたと思います。今ではもっと大人になりたいという自分があります。

4項 その他全般から

- ・子には、「言ってくれ」と何回も言いました。親自身が分からないから本人に言ってくれと責めていました。
- ・親から「そろそろ働けよ」と言われ辛かった。その後、動けるようになりました。それは（自分の）危機感からです。でもアルバイトに行くのが怖いです。親子で参加している方もあり良いと思います。しかし自分の親は、一緒には行ってくれません。
- ・親は親で悩み・傷つき・辛い思いをしています。親が変われと言われるが、変わりません。ちょっとずつ変わっていったらと思いますが。
- ・子に「何で泣くの？分からない」と親は言う。説明出来る位なら、泣かない。思いやりは想像力。子は親には「信じて待っていて欲しい。」と思います。信じるってことは、子を愛することだと思います。

Ⅲ いつもの話し合い

A班（5名）

- ・母が他界し、私は8050問題のまっさかり、父が居なくなったら私は一人残る。自身の健康の不安も強くなってきている。でも助けを求めづらい。
- ・コロナになって、居場所に行きにくくなってしまった。

B班（6名）今回は8050問題を話し合いました

- ・8050問題、主なものは、子へ伝えておくべきこと、身の整理などでは。

- ・伝えておきたいことは、子の生活全般について、例えば、日常生活でゴミを分別して出すことなど。またゴミステーションの当番では、カギの開錠その時間など。
- ・自分（親）が亡くなった時について 寺の宗派・墓の構造（開け方）・連絡先・法名もらっておくことも対象。
- ・成年後見人制度について 例会時、ミニ講演で取り上げています。さらに細かくやった方が良い。また自分の子の他、親戚の子など面倒をみている方についても、対象になります。
- ・不用品の整理をもっと具体的に 機密文書は細かく裁断する。そのため家でシュレッダーをかけています。残した物は、残った人は活用せずほとんど廃棄するのでは。
- ・今後の話し合いについて

今回は8月とし、今回の他、暮らしのアイデア（衣・食・住）を検討する。

C班（8名）

- ・子の気持ちが分からず聞けないが、私（母）は想像力を働かせています。
- ・本人に寄り添う気持ちを、言葉に出来なかった。今となって反省しています。
⇒（元当事者）言葉に出さなくても分かります。でも言葉の方が嬉しいです。
- ・親なのに、子に対して大事な抜け落ちがあります。良くないことです。
⇒（元当事者）自分もあり、親を責められないです。
- ・親への信頼をなくすのは早いですが、それを回復するのは難しいです。
- ・親は完璧ではないし子も完璧ではないので、答えがなくていいので、自由にさせて時々サポートして欲しいです。
- ・親自身不安だけど、この会に出て元気をもらっています。
- ・自分は発達障害、出来ない事・仕事が続かない事を、親が理解してくれないのがつらい。



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。

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カ所で開催し、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。

6月の予定は、

月例会 6/12（日）博労公民館にて 午後1時半より

おとぎの森定例会は、どなたでも参加歓迎、1回限りの方でもOKです。

予定は

6/8（水）、6/22（水）、6/25（土）

おとぎの森 ふれあい館にて 午後2時～4時 です。

気候もよくなり、おとぎの森内の散策も充実しています。気軽に覗いてください。

※どの例会も、コロナ対策にご協力をお願いします。（体温測定、手指消毒、連絡先明記）

V ひきこもり研修会/子どもの心の健康セミナーについて

主 催：県心の健康センター、県精神保健福祉協会

日 時：7月30日（土）14：00～16：00

会 場：県総合情報センター（富山市高田）

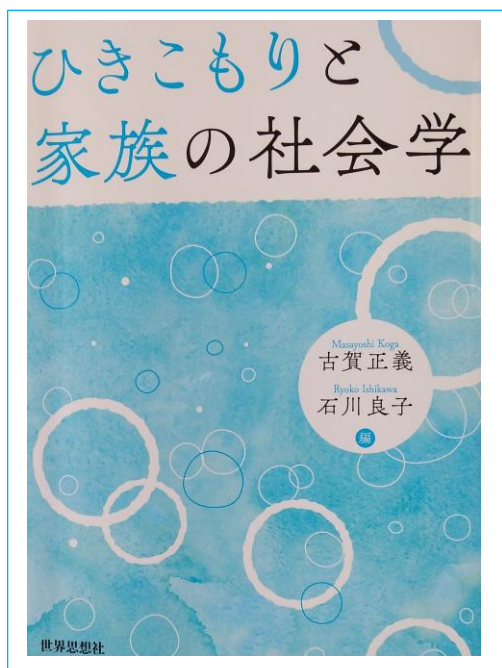
内 容：講義 「発達障害のある方にみられるひきこもりを考える」

講 師： ころとそだちのクリニック むすびめ 院長 田中康雄先生

定 員：会場30名、オンライン70名程度（先着順）

申込締切：6月30日（木）ですが、定員に達し次第終了です。会でまとめて申し込みますので、参加を希望される方は、米谷さんまたは山岡まで早めにお知らせください。

VI 書籍の紹介 『ひきこもりと家族の社会学』古賀正義、石川良子編（2018年 世界思想社）



第6章「ひきこもり」の親の会はどのような支援を行っているか

著者の滝口克典さんは2003年から17年間山形市で若者支援の「NPOぷらっとほーむ」を共同代表の松井愛さんと運営しました。本書では、山形県内の「不登校・ひきこもり」支援の全12団体を訪問し、インタビュー調査した内容を基に分析・考察しています。

「6 おわりに」では、「とりわけ地方における小規模な親の会は、つながっている資源に偏りがあつたり、持続可能性という点で不安定であつたりする。となれば必要なのは・・さらなる親の会支援の実践だ・“と、指摘しています。持続可能性の不安は私たちの会の不安でもあります。会の例会でも、話題としたい課題の一つです。（やまおか）