

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。

- 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
体験発表 大地の会の N さん（Ⅲ項に補足記載）
- 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
- 10 月 15 日（第 3 土曜日） 第 260 回例会 13：30 富山市安住町サンシップとやま 601 号室
ミニ講演 岩手県の佐々木善仁さん（Ⅲ項に補足記載）

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。

♪ 6 月例会報告 ♪

日 時：6 月 18（土）13:30～15:50 サンシップとやま 601 号室

参加者：17 名（男性 6 名 {内体験者 2 名}、女性 11 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、H 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季節を感じながら“聴き”ました。

曲は『茶摘み』と『月の砂漠』と『夏は来ぬ』でした。

I 挨拶（運営委員）

今日の例会も、皆さんとお会いできること嬉しいです。この会は皆で力を合わせ、楽しみながら継続していきたいと思っています。若い人の手作りの美味しいお菓子の差し入れ有難うございました。

II いつもの話し合い 今回は全体で話し合いし、後 2 班に分かれて話し合いました。

全体での話し合い

- ・加齢によるのか、1 年ほど前からよく転ぶようになった。足腰のバランスが良くない。アザが広がることもある。大げがしないように気をつけたいと思います。親が安全で元気で暮らしてほしかった。
- ・息子が健康診断を受けた。正常値でおさまりほっとしている。健康が大事、生きていてくれてほっとしている。私はコロナの関係でボランティアを縮小することになったが、やってくれと言われることをやっている。童謡を楽しむ会の活動でも高齢者が楽しみにしている。6 年間活動しているが高齢者

の方々がハーモニカとコラボレーションを楽しんでいる。練習など慌ただしいが健康で出る機会があれば外に出たほうが良いと思っている。

- ・以前、会報で紹介のあった本を読んだ。外に出られない姪が話している内容と本の内容が一致する。勉強になるなどと思っている。これからも色々な気づきをお願いしたい。
- ・医師にあなたは軽い発達障害だと言われ、本人は受け入れ、家で落ち着いて安定した生活を送っている。
- ・息子は40代になった。よく頑張ってきたなど自分をほめた。色々な所で、ここでは受け入れられないと何度も言われた。ありとあらゆることをしてきたが、本人が自分で動き、見つけたところが、一番良かった。
- ・ゲートキーパー養成講座を受けた。「ありがとう」という言葉はとても大切な事で、「〇〇ちゃん、ありがとう」と名前を付けるだけで自分を認めてくれるということになると知った。ここに来て、たくさんの方と出会えて感謝しています。
- ・(当事者) 居場所は自分の感性。ちょっとずつ、ちょっとずつ関係性を作れたらいい。ひとくくりにひきこもりと言ってもひとりひとり違う。個性をもった人間である。1週間で映画を3つ見てきた。持ちつ持たれつ、大事だなと思う。仲間とライン通話をしながら、出来ることをして、してもらっている。人と繋がる事は本当にいいことだと思う。
- ・20年近く苦しんで、今となったら元気。「おはよう」「お母さん、ありがとう。」息子はたくさん言ってくれた。いいところを見てやらないといけないとお話を聞いて思った。
- ・「僕を信じて待っていてほしかった」と、良くなった息子から言われた。良くなってきたなど思ったらまた苦しいと言う。逆戻りしたかなと思いつつ想像力を働かせる。問い詰めることをしてはいけないと思いつつどうしていいかわからない。親に苦しいと言えることは良いことで「よく電話してくれたね。お母さんも一緒に考えているからね。」と伝える。親が思っている以上に孤独感、不安感があると思うが「あなた一人じゃないよ。大切に思っているよ。」照れくさいけど「最大の息子」と親がどんと構えて、信じる力と信頼して、あったかい言葉をかけている。
- ・つかず離れずにしていると良い方向になってくる。そうすると欲が出てきて、うっとうしがられる。
- ・会社も行かなくなってひきこもり、怒ったら駄目だと思って我慢しなければいけないと耐えてきたが怒ってしまった。信じて黙っていること、果たしてこれだけでいいのか。
- ・我慢をしながらも、怒るのは当然。物を投げる。それは絶対にしてほしくない。(わーっと感情が先にくる)が、感情が先に入ると正しいメッセージは届かない。伝え方を工夫する。暴力行為はやめるよう伝え方を考えることが大切。深い心の傷を思い、想像する。愛からくる一言は伝わる。心がものすごく弱っている子は、伝え方によっては「お前って駄目な子」と言われたように感じる。全面否定されたように受け取る子もいる。自信をなくして傷ついている子もいる。一呼吸して静かに言う。「怒鳴る、怒る」ではなくメッセージを伝えるコミュニケーションが大事だと私は思います。
- ・人それぞれ違うが、お互いのシェアをすることで自分のところはこうだったと、話していただくこと、グループで話すことで、「辛かったね」と受けて止めてもらえる。泣くこともある。そんな時に、大地の会の存在を改めて実感する。
- ・(当事者) いつも体力がなく、日々過ごすことが精一杯。元気そうに見えるけど実際はそうではない。それもわかってほしい。ここ来ると居場所に感じる。体力をつけるように色々してきたけどなかなかつかない。
*例会の後半は2つのグループに分かれて、引き続き話し合いました。



Ⅲ ミニ講演・体験発表の予定



- (1) 7月例会(7月16日)で、会員のお一人による「体験発表」を予定しています。
昨年秋の例会時に発言された折、自然に拍手が湧き“良かったのでもう少し聞きたい”と反響があり、お話ししていただくようお願いし、承諾していただきました。
- (2) 10月例会(10月15日) 佐々木さん(岩手県)によるミニ講演が内定
佐々木さんには本会の運営委員の二人が、それぞれ、東京、大阪、北海道で開催された、不登校・ひきこもりに関する全国交流集会でお会いし、お人柄とお話の内容に感銘を受け、いつか富山にお招きしたいと話合ってきました。佐々木さんのプロフィールや講演題など、9月号で紹介します。

IV 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

V つくしの会より（2003年設立）

市内2ヵ所で開催し、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。

高岡つくしの会の 7. 8月の予定は

月例会 7月17日（日）、8月21日（日）13:30～ 場所 高岡市博労公民館にて
おとぎの森定例会 7月13日（水）、7月27日（水）、7月23日（土）
8月10日（水）、8月24日（水）、8月27日（土）
14:00～16:00 おとぎの森公園内ふれあい館にて

家族を中心に、当事者、協力者、賛同者の方々の参加で連携を図っています。
初めての方も歓迎します。

※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）

VI 書籍の紹介

『大人は知らない・子どもは知りたい！ ひとりでがんばらない！子どもと考える福祉のはなし』
藤田孝典著 北村人・絵 クレヨンハウス 2022年3月1日発行



著者はNPO法人「ほっとプラス」理事などを務め、長年、生活困窮者支援活動に従事しています。子どもたちに読んでほしいと書かれたこの本で、「もし、みなさんがいま、何か生きづらさを感じているとしたら、それはいまの社会に足りないものがあったり、ちょうどいい居場所がないだけ。これから変えていくことができます。生きづらさを感じているひとほど、社会を変える力があるのです。」と結びのページで呼びかけています。

私は、子どもたちのために書かれた本を読むことが好きです。わかりやすいだけでなく、伝えたい内容を、世代を超えて共有できるように書かれ（描かれ）ているからです。北村人（きたむら・じん）さんによる絵も素敵で、理解を助けます。

「2「自己責任」じゃない！「ひきこもり」の本当の理由」（28頁～42頁）もどなたにも読んでいただきたい内容です。手に取られたら、感想を寄せていただけると嬉しいです。（やま）