

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。

- 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項に詳細記載)
- 11月26日(第4土曜日) 第261回例会 9:30 富山市安住町サンシップとやま 601号室
※11月の例会は会場の関係で第4土曜日の午前中となります。
- 12月10日(第2土曜日) 第262回例会 13:30 富山市安住町サンシップとやま 701号室
- 01月21日(第3土曜日) 第263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



♪ 9月例会報告 ♪

日時: 9月17(土) 13:30~15:30 サンシップとやま 701号室

参加者: 20名(男性8名{内体験者3名}、女性12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“秋の季節”を感じながら“聴き”ました。

曲は『里の秋』・『村祭り』・『赤とんぼ』『もみじ』の秋の歌メドレーと『ふるさと』でした。

I 挨拶 (米谷)

本日は、コロナ禍の中で残暑の日々ですが、多くの方に参加していただき有難うございます。特に体験者の方に継続して参加していただき、力をいただいています。山岡代表が都合で欠席されていますが、いつも通りに進めてまいりたいのでよろしくお願い致します。

II いつもの話し合い

始めに全体で、近況交流をしました。

- ・家族が本人の力になってあげる。家でゆっくり過ごせる時間。甘やかしたらいけないという人もいるがそうは思わない。
- ・色んな事、家の事、社会情勢の事を息子と話す。親子かなと思う、共通の認識が多い。就活に向けて一歩踏み出す兆し、8050 問題を考える。
- ・私自身がここへ来るとお話が聞けていい。息子は家の中での生活が安定してきた。社会の扉へのチャンスや入口をどうしたらいいか考える。
- ・今まで病院に行くことが嫌だった娘が病院に行き病院に行くことが出来た。
- ・良くも悪くも本人を見ている。元気でいてくれればいいかな。
- ・(当事者) 4回のワクチンを終わった。副反応は出なかった。コロナにかからず健康でいたい。
- ・人の話を聞くことで、話をする事で少し楽になる。
- ・自分が入院したことがきっかけで自分を大切にす。主婦なのでつつい自分の事を大切にすることを忘れてしまうけど、自分を大切にすってこんな事かなあって感じるようになった。
- ・月1回、ここに来ることがすごく癒し。来るだけでもほっとする。
- ・ここに参加していく中で方向性が見いだせればと思う。

A班 : 7名 (うち2名が経験者)

- ・当事者: B型事業所で働いている。つらい時期があったけど、今は落ち着いている。お菓子作りが好きでよく作っている。
- ・今日は、縁や繋がりを感じ感謝している。
- ・「子どもには生きていてくれるだけで感謝」と言われた他の方の言葉に重みを感じた。
- ・大地の会に参加するようになり、親が態度や気持ちを引いたとき、息子の表情が柔らかくなった。まだ、親子間に垣根はあるが、くつろいだ家庭を作りたい。
- ・大地の会は原点。
- ・親の私が、強迫症について勉強している。
- ・父親としてつい声を荒げて怒ってしまう。そんな自分を反省し参加した。
- ・(当事者) 今日では2回目。今、B型事業所で働いているがA型で仕事出来るようになりたい。皆さん、色んな事で悩んでいるのですね。
- ・親である自分の気持ちが落ちた時どうしているかと一人の方の問いかけに、美味しい物を食べる。自分の好きな香りに浸る。料理やお菓子を作る。本を読む。等々意見がでました。

B班 : 7名 (うち2名が経験者)

- ・(当事者) 苦しさはひとりひとり違う、分かってするのは難しい。何で辛い?と声をかけられても言葉に出来ない辛さは誰も分かってくれない。こういうところが辛い、言葉に出して言えないこともある。
- ・誰かと繋がることって大事な事。
- ・(当事者) きっかけって、誰かと繋がる、苦手意識があつてこの人は無理と思っている人が助けてくれることもある。誰とでも仲良くしておく。この人もこのいいところがあるな気づけたらいいなと思う。
- ・病院に行けたことは大きな一歩。
- ・神経質で食事が入らなくなってきた。大地の会で相談すると1日1食でいいのよ～と言われて息子はほっとしたようだ。
- ・その他、睡眠について、お風呂について、コロナ禍での気持ちの持ち方等々、意見が出ました。

C班 : 6名

- ・家庭内で安心出来るように優しく接する・外で駆け足などの運動をするなどがいい。
- ・子は、積み重ねで良くなってきた。例えば、親からの話3に対して、本人7の割合で話合っている。またそうだね・そうなんだねと、“ね”の字のつく言葉を使うようにしている。本音が大事。それで、本人は今までのことを話してくれている。
- ・親の価値観で見えてしまうが、本人なりのひきこもり時間で過ごし得た成果はある。それを大事にしてやっている。
- ・子の前では、親は自分の長所を引っ込め、自分の弱点を子に感じさせた方が良く思う。

Ⅲ ミニ講演のご案内 来月10月15日の例会

『不登校・ひきこもりだった我が子の親として — 私の居場所作り』

講師 KHJ いわて石わりの会 代表 佐々木善仁^{よしひと}さん

佐々木さんは、東日本大震災で、「津波よりも、避難所で人に会う方が怖い……」ひきこもりの二男と、助けようとした妻を亡くされました。「自分の意思で安心して逃げられるような社会のシステムが必要」と、居場所作りなどに取り組むお話です。

佐々木さんは、3年前の、ひきこもり家族全国大会では、「二男は災害の怖さがなく、人が怖かったのではないかと思います。どうやったら『逃げないという子を守れるか。』一人一人ケースが違い、未だに考えています。」と話されました。

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 高岡つくしの会より（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。

10月の予定は

月例会 10月9日（日）13:30～ 場所 高岡市博労公民館（和室 お茶会あり）

おとぎの森定例会

10月12日（水）、10月26日（水）、10月29日（土）

14:00～16:00 おとぎの森（森のふれあい館 洋室）

※土曜日のおとぎの森例会で、パソコン初級者向け講習をします。

ご希望の方は自分のパソコンをご持参下さい。ネットは使いません。

内容は、パソコンの立ち上げやワードの打ち込み方、写真の挿入などです。



※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）