

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。

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  
※12 月は従来の第 3 週の土曜日と違い、第 2 週土曜日の 10 日 13:30 から行います。  
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  
02 月 25 日(第 4 土曜日) 第 264 回例会 13:30 富山市安住町サンシップとやま 601 号室  
03 月 18 日(第 3 土曜日) 第 265 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



## ♪ 11 月例会報告 ♪

日 時: 11 月 26 (土) 9:30~12:00 サンシップとやま 601 号室

参加者: 15 名(男性 5 名{内体験者 1 名}、女性 10 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、コロナ禍で声を出さず皆さんで“秋を聴き”ました。曲は『知床旅情』・『赤とんぼ』・『たきび』でした。

### I 挨拶 (橋本)

皆様、お忙しい中ご参加有難うございます。山岡代表が、ご都合で欠席されています。皆様によろしくとのことでした。来月からは出席されます。

本日は、まず全体で近況報告会をいたします。皆様一言ずつお願いいたします。その後、2つのグループに分けていつもの話し合いを行います。

また、『オンラインを活用したひきこもり支援で求められていることを明らかにすること』について、KHJからのアンケート調査票をお渡しいたしました。ひきこもり支援を発展させる資料として活用されますので、ご協力よろしくお願いたします。

### II いつもの話し合い

始めに全体で、近況交流をしました。

- ・先月のミニ講演から 8 年前、津波に怖さがなくて人が怖かった。どう逃げない子の味方になって守れるか、助けるか。一人ひとりケースが違う。普段から俺って必要なんだ、災害時自ら非難する本人との関わり大事。親として、親から見たら大事な子、本人に伝えていく。

- ・自然に生きていくだけ、社会に溶け込むことは無理かもしれない。仕事に行けて喜んでいたら、またひきこもって疲れるが最後まで希望を捨てない。
- ・人と繋がる事の大切さ、人と繋がるが嫌と思っていた時期もあった。ここに来て、人と繋がるのが大切なんだなと実感している。
- ・「心と身体の健康」がキーワード。朝、見送って「おかえりなさい」「おつかれさま」いいところも悪いところも話し合える環境づくり、関係作りが大切。元気で頑張ってもらいたいと日々願っている。
- ・親と息子の思いが空回りしていた。親として焦る、ここへ来て色んな関わり方があると分かった。息子と会話しようかな、そう思えた。
- ・社会とのつながり、何かの時に繋がる。保健所にSOSは出せるようになった。助けを借りながら生きていくことになるかもしれないけど、その時はその時。私ができることでいいかなと思えるようになった。
- ・どんな人もこの世に生まれてきて良かったと思えたら。本人も辛いし、親も怖い。生きるためにひきこもる選択もある。
- ・比較の中で我が子を見ていると本人はもっと辛い。どんな人でも生きていこうね、息していること、脈も血液も生きている。食べることは生きる事。
- ・災害が起こった時、命を守るために移動しよう、避難しようメッセージを届けていく。セーフティネットを活用して生きていくことは逃げることではない。支援は命をもって生まれた全ての人に生きている意味がある、心の支えになっているよと伝えることが大事。
- ・子が会社を辞めてから社会との繋がりがなくなった。習い事と仕事を始めた、ずっと一緒にいると息詰まることもある。今、何が変わったか？何もないけど、映画やテレビ、ドラマを見て過ごしている。
- ・お茶会でこの会に参加している当事者の方と話した。ピアサポーターとして勉強していると言っていた。いじめ、不登校、自死、ひきこもり、何とかしていきたいという言葉に元気づけられた。社会に出ていくよりも自分が一人じゃない、たくさんの力によって生かされているメッセージとして伝えていく。社会との繋がり、人との繋がりは大事だなと思う。
- ・子は家の手伝いをしてくれる。私が何をしてくれるか。何も出来ないけど、凝った料理を作ってみたり。子が手伝ってくれ、美味しかったと言ってくれることに幸せを感じた。
- ・今までの自分はこの子を何とかしなければと私が気負っていた。出来ないことばかりが親として見える、名前を呼んで「おやすみ」、本人にとっての繋がり、洗車してくれる事に「ありがとう」など本人の出来ることを褒める。親は見えてない、できていることがある。会話の中で冗談が言えたり、心地の良い時間が出来るようになった。一步一步かな。
- ・子を変えよう、親子の関係を変えようではなくて、本人が自ら申請したり、家の外の支援者が常にいて、困った時に訪問してくれる、社会に出た時にそれをどう作っていくか。常に行けるようなところを探していきたい。そしてそのような場所を作るように動いていきたい。子どもとの関係、みんな状況が違う、作っていく、体験している我々ができる事かな。お金がないけど知恵を出す。
- ・当事者) 昨年も参加。ここに来たきっかけは予約もせずに来たけど参加することが出来た。災害は気持ちが分かるな。家は命を守るための場所だと思う。
- ・ひきこもり、ニート支援のお手伝いをしている。それぞれ認められたい気持ちがある。居場所って大事な。また一緒に働けないか、その子にあった仕事があり、ここで働いている事が認められた居場所があるって大事な事。

#### A班 (9名) 全体での話し合いに引き続き、感じた事や近況交流

- ・生かされている事に感謝。生かされている自分で生きていこう。希望の光、自分で生きていきましょう。
- ・美味しい、めちゃくちゃ綺麗。感じて動くことが感動。生きていていいんだなと思える。
- ・世の中に感謝するとパワーになる。生きていることに感謝。1日だけ今日1日、今日1日「今日1日だけ生きていよう」そんな生き方もいい。
- ・いつも見ている人にここで会えてうれしい。
- ・落ち込むって生きる事、少なからず希望をもっていたらいい。
- ・41歳の息子、高校生の頃から親を遠ざけようとする。嫌だっていうメッセージ。  
→言えていることはいい事。自分を表現出来ている。自分を認めてほしいメッセージ。
- ・部屋の掃除を勝手にしたことで、子どもを傷つけた。  
→反抗期。辛いけど親と僕の価値観は違う親は良かれと思ってやるが子どもは相反する。辛いけど怒りがエネルギーになる事も。親は親として最低限をしてやって出来なかつたら、あなたはあなたでいいんだと子どもを信じて、愛する。

- ・スーツ着て仕事をしている都会の人をテレビで見ると無意識に比較する。  
→意識的に制御出来ないが、情報源をどう選択するか、価値観もある。日々人として選択していく。
- ・アバターで不登校が参加する PC の居場所もある。アニメや映画、ドラマ、DVD も社会との繋がり、接点でいいんじゃないかな。
- ・1日1回調子悪くなる。母として話を聴くが同じことの繰り返し。離れて暮らして、息子が「辛いのに帰るのか」という事、夫がそこまでしなくてもいいのではという価値観に悩む。  
→アイメッセージで。私には変わりたいと聞こえるよ、変わりたいんだね。いつか気づいてくれるかもしれない。
- ・8時間働いている人、自分と同じような短い時間で人が働いている人もいる。みんなのような気持ちで働いているか分からない。～しなければという思いで働いているかもしれない。人と比較しなくていいかな。
- ・比べると辛いが電話くれてありがとう、自分にありがとうを言い続けている。
- ・死にたいは生きたいのメッセージ、SOS でもある。
- ・優しさがゆえ、真面目がゆえ、生きづらさを感じる。傷ついている。
- ・一人の力ではどうにもできないかもしれないけど、内職を親子で分かち合う、次のステップに繋がるかもしれない。
- ・家事を手伝ってくれる、遠慮して生きている。2年前目が覚めたら起きるのか辛い、今を否定しない事。何が出来ているかに目を向ける。お手伝いが出来る。一緒に喜べるようになったらいい。今、これが出来ているに目を向ける。

## B 班（6名） 8050問題のうち、“経済的支援”“整理整頓”について

持ち寄った資料を参考に話し合いました。

### 経済的支援について

- ・制度の利用は申請主義が原則なので、本人が窓口で一人で手続きが出来るか。
- ・一番必要な事は、本人が安心して相談出来る方の存在です。
- ・利用条件に障害認定あることが多いですが、手帳を持たなければ、医者証明があれば良い場合がある。
- ・成年後見制度の後見人に個人とした場合、その個人の方が不都合になると困ります。社協などの団体後見制度では協会内でつながっていくので、良いです。
- ・生前贈与の非課税枠が、近く撤廃される可能性があり、早めの準備が必要。
- ・特定贈与信託、国民年金基金、障害者扶養共済制度、日常生活自立支援事業などもあります。



### 整理整頓について

- ・清掃は、部屋、台所、風呂、便所、物置など。手入れは、障子、樹木、花などと多い。
- ・子にどう伝えるか。  
→ ある方の例 自分の部屋は自分で、ストーブの灯油の給油など、親子で分担や当番制に。
- ・ひきこもっているから何も出来ないと決めつけず、本人の好きな事、得意なことを活かしたら。また親はその事に関わっていったら良い。
- ・対象物が多い。親が夫婦2人でやって来たことを、子一人でせよとは言えない。  
→ 不要物の始末の他、植栽の剪定物を減らす（伐採）、除草面積を減らす（防草化）など。
- ・子への伝達として、本人と一緒にやってみる、親は高齢だから本人に応援を求めるなど。

## 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 会員の皆様から、“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 高岡つくしの会より（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。

月例会 12月11日(日) 13時00分より博労公民館 出席の方は連絡お願いします。

おとぎの森定例会

12月14日(水) 14時00分～16時00分

おとぎの森ふれあい館にて

※土曜日の定例会は、年末につき休みです。

※おとぎの森定例会は参加自由です。

1月、2月の月例会は、降雪が予想されるため休みです。

おとぎの森定例会は、第4土曜日のみ引き続き開きます。

1月28日(土)14:00～16:00

2月25日(土)14:00～16:00

おとぎの森触れ合い館

※ウイズコロナとまではいきませんが、予防に留意しながら、少しずつ活動を広げていけたらと、話合っています。

#### V 書籍他の紹介

『「独り」をつないで 沖縄・ひきこもりの像』(全175頁)

沖縄タイムス「ひきこもり」取材班 著、発行 沖縄タイムス社 2022.3 発行



“全国の地方新聞社 出版物一覧” で、見つけました。沖縄タイムスに2019.11～2020.12まで掲載された連載と関連記事をまとめたものである。”と紹介されています。取材班は4人の記者と2人のデスクで構成されています。

まえがきには、“・・・ひきこもりは誰にでも起こり得ます。社会がひきこもりに向けるまなざしの変化を目指し、私たちの身近な問題として、支援に何が必要なのかを考えていきます。”と、書かれています。「第1部 見えぬ生きづらさ、第2部 沖縄と8050問題、第3部 支援その先に」、の3部構成です。

当事者、家族、支援者を訪問してインタビューし、当事者家族アンケート、民生委員児童委員に協力要請しての実態把握など、びっくりするほどきめ細かく粘り強い取材です。記者の一人、篠原智恵さんは、「あとがきにかえて」で、“変わるべきは私たち”という題で、“・・・取材を通し、寄り添う人さえいれば救えたかもしれない幾つもの命に向き合った。変わるべきは私たちの側だ、当たり前、ごく自然に「助けて」と言い合える社会で、私は生きたい。”と結んでいます。

たくさんの人々に読んでいただきたい1冊です。