

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。新型コロナウイルス対策のため、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。

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



## ♪ 12 月例会報告 ♪

日 時：12 月 10（土）13:30～15:40 サンシップとやま 701 号室

参加者：12 名（男性 7 名 {内体験者 2 名}、女性 7 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“冬の足音を聴き”ました。曲は『冬の星座』・『ジングルベル』・『きよしこの夜』でした。

### I 挨拶（山岡）

皆様、お忙しい中、第 262 回例会にご参加いただき有難うございます。私は 9 月から足の怪我などで、例会に 3 回続けて休みました。例会の日は、“今頃、サンシップで保科さんのハーモニカ演奏で例会が始まったかな？”と、例会の様子が目に浮かびました。今後とも、お互いに体に気を付けてこの会を続けていきたいと思います。

### II いつもの話し合い

始めに全体で、近況交流をしました。

- ・「困っている若者」に関する研修会に参加した。「家族関係の不和」などが課題で、やすらぐ家族であるように、親に対する支援などが話された。
- ・家でも、健康・信頼・愛情・傾聴を心がけ、子と時間をかけてじっくり話し合える関係になってきた。家族で話す場合も「〇うなんだ、〇う考えているんだね、〇うだね」と返答するように心がけている。
- ・子には、体が元気で暮らしてほしいと願っている。困ったときに相談できる公的な相談機関を充実してほしい。
- ・子は短時間勤務に就いており、休まずに勤務している。言葉が少なく、なかなか、必要な言葉が発せられないで悩んでいる。
- ・子は、自分がどう調子が悪いのか、言葉でうまく表現できないで困っている様子。

- ・林恭子著：『ひきこもりの真実』を読んで、”良かれと思ってしていたことが、押しつけになっていた”等、気づいたことがあった。
- ・(経験者) 数週間前から坐骨神経痛で腰の痛みがある。健康って大事だなとあらためて感じました。
- ・子は、ささいなことから言い争いになってから話さなくなりました。そんな時のヒントがあれば聞かせてほしい。
- ・子は、私がこの会に出席することを、嫌がった時期があった。



### 全体での近況交流に引き続き、班分けしいつもの話し合い

#### A班（7名）

- ・(司会) 配布された〈図「親子間の適正距離」〉は各家庭で参考になる資料だと思う。感想も含めて交流したい。
- ・(経験者) 困っていることは、少しずつ変わってきていることをなかなか認めてもらえないつらさ。一人で考える時間も、(家族で) 話し合う時間もともに必要だと思う。(私は) 聴覚過敏があり辛いこともわかってほしい。
- ・(経験者) ファミリーパークへ行ってきました。雷鳥が冬になり白い羽根になっている写真を撮ってきました。
- ・子は、発達障害の傾向があって辛いのではないかと感じている。
- ・(家庭内でも) 多様性を認められる場であってほしい。

#### B班（4名）

- ・父子とも同じ職場で仕事をしている。子の腕は確かです。私(父)より上です。
- ・昔、子を厳しく叱ったことがあり、悔やまれます。今でも忘れられません。
- ・子は父親に迷惑をかけないようにと思っている。
  - 例会に参加された体験者は父親のことを悪くは言わない。感謝や父の健康を気遣う声が多い。
- ・子は一人で住んでいます。私(母)は子のところへよく行きます。子と父親が仲良くなってくれればと望んでいます。
  - 私(別の父親)の場合は、ひきこもり中の子に厳しく接したことを詫言いました。それから子とは打ち解けることが出来、子はそれから少しずつ良くなっていきました。

### 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 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 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

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

おとぎの森定例会は、自由参加ですが、1月も降雪が予想されますので、変更がありそうです。確認してご参加をお願い致します。

#### V 書籍他の紹介

『ひきこもり支援者として生きて 長期・高齢ひきこもり「支援方法論」の探索』

竹中哲夫著（かもがわ出版 2022.9）

竹中哲夫先生は、23歳で児童福祉施設の職員となり、日本福祉大学教授を経て、80歳の今に至るまで、50数年にわたって「不登校支援・ひきこもり支援」の実践と研究を続けておられます。

2022年4月以降は、自宅で「社会参加支援研究室」を開設し、ひきこもり支援の実践研究を継続されています。（引用著書の帯と「まえがき」より）

親子間の適正距離（ほどよい距離）（60頁の図表5-2）がひきこもる人の各家庭でどのようになっているか、ほどよい距離を保てるか否かは、回復への道筋のポイントの一つであると私は感じました。（やまおか）

