

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。

02 月 25 日(第 4 土曜日) 第 264 回 13:30 富山市安住町サンシップとやま 601 号室
※2 月例会は従来の第 3 週の土曜日と違い、第 4 週土曜日の 25 日 13:30 から行います。
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
04 月 15 日(第 3 土曜日) 第 266 回例会 13:30 富山市安住町サンシップとやま 601 号室
05 月 20 日(第 3 土曜日) 第 267 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。

♪ 1 月例会報告 ♪

日 時: 1 月 21 (土) 13:30~15:45 サンシップとやま 601 号室

参加者: 27 名(男性 9 名{内体験者 4 名}、女性 18 名{内体験者 4 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“春のおとずれを待ち”ました。曲は『星の界』・『北国の春』・『どこかで春が』でした。

I 挨拶 (運営委員会より) 皆さま明けましておめでとうございます。

コロナ禍が 3 年間も続いています。皆様と力を合わせて休まずに例会を継続できていますことを感謝したいと思います。「他の方の話聞き、自身の思いや近況を話しながら、自分との対話もなされている。」と、かつてお招きした専門家に教えていただきました。分かち合い・交流が大切だと思います。

入り口に置いていますカードは富山市保健所で作成されたもので、ひきこもり支援に関する情報が載せられていますのでお持ち帰り下さい。富山市保健所は、コロナ禍ですが、ひきこもり相談に熱心に取り組まれ、大地の会も協力しています。相談者が、大地の会の会員と出会い、緊張の中にも、ほっとした眼差しになれるのが印象的です。

II いつもの話し合い

始めに全体で、近況交流をしました。

・寒さに弱い。今日は何もしないで家にいると決めたりしてじっとしている日もある。

- ・コロナ明け、参加したいなと思って参加した。
- ・全国的な色々な取り組みを探してみたりしている。そこに行けば自分たちのように悩んでいる、分かってもらえる、そんな場所が制度の中でできないか考えている。
- ・1年間、家の中で片づけをしてきた。仕事、身の回りの整理整頓は自分も大事にすることだなと思う。その場から離れてみる、違った面のところに1歩踏み出した時、それらが解消された経験をした。日頃からやってみたらいいかなと思っている。
- ・当事者) 気力がない、電話で愚痴る、愚痴る仲間がいるのは幸せ。そういう仲間を作った自分をほめたい。
- ・今回2回目の参加。また来てねと言われたことで来ることが出来た。
- ・昨年暮れ落ち込んだ。当事者からの電話で元気になった。
- ・息子は再就職した。いつ何か気持ちが前向きになるか分からない。色々な話し合いをしている。職場の事や世間話をしている。8050問題も少し解決してきた安堵感、家族として一緒に生きられた事に感謝。
- ・子どもなりに一人で悩んでいる。体がだるい、辛い中でも洗濯やお米をといでくれている。辛さを分かってもらえる繋がりが出来たことで一歩進んだ。
- ・当事者) 12月から清掃の仕事をしている、働き始めて楽しくやっている。
- ・この会に来るだけで元気になる。本人(息子)も同じくらいの人や仲間と喋っている。私もここで人と話すことで元気をもらっている。
- ・父親と色々あった。気力もない、助けてほしい。
- ・年齢の限界を感じる。だけど出来ることを実行したい。
- ・年々動かなくなってきた。思考が停滞してきている。色々な事件が多すぎて、そうなるのかなと不安になることがある。
- ・そばで見守ること、親にSOSを出さない、祈るのみ。



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(10名、内当事者4名)

- ・80歳になった。家庭内では本音で話し合える雰囲気を感じている。家の諸事も意見を聞くようにしている。
- ・(当事者) 不登校もひきこもりも各家庭や個人の問題としてとらえられているが、個人の問題ではないと思う、社会であたりまえと思われていることが、本当に普通なのか?社会的に支援する機関が必要なのではないか。
- ・子どもが思いを親にぶつけるのは、ぶつける相手が親しかいないからではないか。親のせいすることで、少し心が軽くなるのではないか。
- ・親子でケンカもしてきたが、お互いにありがたい存在。年月を重ねないとわからないかなと思う。
- ・(当事者) 友人と植物園に行ってきた。写真を撮りながら約3時間回った。楽しかった。
- ・(当事者) 自分自身の体力低下を何とかしたい。同じ町内でサロンが開催されているので、参加して運動をしたい。
- ・ひきこもり地域支援センター親グループに参加し、親と子の関わり方を学んだ。
- ・昨年、入院することがあった。”家の整理をして!”と子に言われ、他の方の助言もあり整理をした。ささやかな一歩が自分を変えてくれた気がする。

B班(9名)

- ・娘が風邪をひいた。お母さんお腹痛いと言えるようになった。ひきこもっている時、言葉にしない時、辛かった。
- ・20代の息子、大学をやめて家に帰ってきた2年前からひきこもり。農繁期には祖父の農業の手伝いをしていいる。それ以外は部屋にひきこもっている。心配している。1年前4月くらいに些細な喧嘩をしてシャッターを閉ざした。喋らない。何かあるときはメモをポンと置く。
- ・30代息子、父親とうまくいかず焦ってしまう。20年近くひきこもり焦ってしまう。
⇒当事者) ある日ふっと外に出るようになった。外に出るのには人によって違うと思うが、自分で出ようと思うまでは無理だった。
- ・中学校は1日しか行けていない。小学校の時から先生などにも恵まれず、信頼できる大人と出会えていないどうしたらいいか。
⇒当事者) 逃げてもいい。本人が壊れるのが一番怖い。私も中学の2学期から不登校だった。

- ・死にたいは誰かに分かってほしい。ということ。言われた側はどうとるか? できたことを見る。出来ない事ではなくて出来たことを見ると意外とあることに気づく。
- ・出来ている事に「ありがとう」を伝えてあげる事が大切かな。
- ・大丈夫だよ、生きてくれているだけで充分。不安が襲った時「ありがとう」、恐怖と不安を小脇に抱えて前を向いてやる。
- ・当事者) お風呂は意外とエネルギーがいる。両親に入れと言われても入れない時があった。



C班 (7名)

- ・30才目前の子がいます。家族の中だけでは解決しそうにない。何かヒントがあったら良いが。
- ・子には心配がいっぱいある、何か言うとうるさがるだけ。しかしその子がここではいっぺんに元気になる。親以外と何でも話しています。医者へ行くよりも絶対に良いようです。
- ・子は友達へは電話出来ないが、かかってくるのを待っています。かかってきたら嬉しそうに出ます。
⇒電話する方も、待っている友がいることに喜びがあると思います。
- ・世間の目、気にすると言われるが、すごく気になります。
- ・子は両親が亡くなったら、自分はしたら良いのと言う。
⇒8050対応に、親の長生きが必要。親は長生きし子に寄り添ってあげようと思います。この例会ではお互い長生きするための、8050意見交換をしたら良いと思います。

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試みませんか? 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。

月例会 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

2月25日(土) 14:00～16:00

おとぎの森触れ合い館

おとぎの定例会は、自由参加ですが、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。

【特集 p2~4】障害者福祉制度への理解を深める

まさに、「身近なところに宝あり」です。

〈まえがき〉には、「今回は、障害者福祉制度への理解を深めるために、近年の障害者施策の動向や、障害者団体の取り組みなどについて取材しました。時代とともに変化していく障害者福祉制度について、私たちはどのように捉えていかなければならないかを考えていきましょう。」と書かれています。読みやすく理解しやすいので一読されることをお勧めします。

*『福祉とやま』は、サンシップとやま2Fロビーや各市役所、町村役場、市町村社協のロビー、公共施設などにおいてあります。無料です。毎号読むのを楽しみにしています。(やま)

