

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、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。

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
令和 5 年度の総会を行います。ご参加よろしくお願いいたします。

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

06 月 24 日(第 4 土曜日) 第 268 回例会 13:30 富山市安住町サンシップとやま 701 号室

※6 月例会は従来の第 3 週の土曜日と違い、第 4 週土曜日の 24 日 13:30 から行います。

07 月 15 日(第 3 土曜日) 第 269 回例会 13:30 富山市安住町サンシップとやま 701 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 階事務所に出し、「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 階受付に出し、「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。

♪ 3 月例会報告 ♪

日 時: 3 月 18 (土) 13:30~15:40 サンシップとやま 601 号室

参加者: 16 名(男性 7 名{内体験者 3 名}、女性 9 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にあわせ、皆さんマスクしながら小声で『蛍の光』・『春が来た』・『いつでも夢を』を歌いました。

I 運営委員会より

今回は 265 回目の例会、23 年目に入ります。参加して下さる方がいるからこそ続けることができました。例会は、参加される皆さまにとって、ほっと出来る場になればと思っています。会の運営にご意見やご要望があれば、毎回の例会日、例会前 11:30~12:30 に行っている運営委員会にどなたも参加可能です。年会費ですが、始めの頃は 6,000 円でしたが、県や赤い羽根共同募金から補助金をいただけるようになり、現在は年額 2,000 円の会費で運営することが出来るようになりました。前回、ワーカーズコープの講演がありました。どのように連携できるか話し合い、今後ゆるやかに連携できるのではと思っています。会員相互で、個別相談もできますので活用して下さい。

II いつもの話し合い

始めに全体で近況交流をしました

- ・あるひきこもり関係の会で、「親が変わらなければダメ!」「親の変わり方が大切」→親が立ち上がれば子供に好循環をもたらすとのお話がありました
- ・(体験者) 20代はほとんど外出できなかったが、30代で何とか外出できるようになり、40代では居場所を探してきたが難しいです。
- ・「親が変わる、自分が変わる」ということが何処へ繋がっていくのかは、さまざまな人に繋がっていかないと見えて来ない。
- ・親が変わらなければとの思いで、様々なアンテナを張って色々学んでいきたい。
- ・親はついアドバイスしてしまう。子に「何とかしてあげたい!本人を変えたい!」気持ちが強すぎると、夫から言われます。出し過ぎるアドバイスを減らさねばと思っています。
- ・子とはだんだん全てを話合える関係が出来るようになった。子は働いていてその職場の話もしてくれるようになりました。
- ・周りの目が気になります。世間が「世の中にはいろんな人がいる」と分かってくれば、親も力を抜いて子と接していけるのになあと思います。
- ・子は家の手伝いをする量が増えてきて嬉しい。最初の頃から見ると落ち着いて来ました。
- ・(体験者) 悩み事もありながらも様々な人と繋がれることも大事。父母70代、元気でいてくれれば良い。家族全員が健康であれば良いと思っている。
- ・人は人を変えられない。親は自分自身の思考(考え方、とらえ方)や、とっている行動は、変えられるかもしれない。
- ・家の状況を正直に子に伝えるようにしている。「子の生きる力」を信じていこうと思っている。今まで家族みんながそれぞれに頑張ってきたなあと考えることに嬉しく思います。



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)

- ・子どもに対して、「そこにいてくれるだけでいい」と、やっと思えるようになったが、子どもの気持ちは子どもにしかわからないと思っている。子どもは苦しいだろうな。
- ・(体験者) 子どもは苦しいけど、親の苦しさもわかるので、それを感じると、また、苦しくなる。「親を巻き込んでしまった」と。でも、親の協力・支援なしには立ち直れなかったと思う。「これでいいのかな?」とせめぎあって、ぐるぐる頭の中で回ってします。「自分でできることは?」でも、一般的に普通にやっていることが自分ではできない!と思うと、ドーンと落ち込んだ時はある。自分のことできえ、自分で分からないのに、親に「わかってくれ!」とは言えない。自分が成長できるようになるには時間がかかる。
- ・(体験者) うつになった時、一番つらかった。眠れない、ずーっと!・・・つらかった。どこかに、ほっと居場所があれば良い。親の話の聞こえも聞けない状況にある時もある。(→自分の調子ひとつで) そういうこともあるとわかってほしい。
- ・(体験者) 「家にいることを選んだ」のだと思う。「生きていだけで100点満点」本人のSOSが来たら手助けしてくれたらありがたい。父と一緒に取材を受けて、「自分の望んでいることを父親もわかってくれたんだ」と気づいた。最悪、また、ひきこもり、家にいてもいいかなと思えるようになってきた。「ひきこもって10年、旅立ち10年」
- ・「親ではなく、隣のおばさんでいて下さい!」ホームデリバリー時間という薬が解決してくれると思う。それぞれ葛藤はある。どっちにも公平にあるのは時間、つらさは伝染するような気がする。
- ・時間を積み重ねて、やっとなどりつけたように思う。この子がいたから、自分でも成長できた。親のあたり前と子どものあたり前は違う!!今でも行きつ戻りつ揺れることもあるが。
- ・(体験者) 自分が調子悪いと家族みんなが沈む、親が明るくしていてくれると、助かることもあった。書類がわからない時は父に聞くし、ご飯については母に聞く。
- ・できることに焦点を合わせて、少しずつできることが増えていけばいい。
- ・昼夜逆転していて、「眠れなかった?しんどかった?」、やたら「眠れた?」と聞かれるより、「体調どう?」くらいに流すように聞くくらいが良いと思う。

B班 (6名) 8050問題のうち、「母も父も亡くなったら自分はどうすればいいの」などについて

- ・その時に言うべき言葉が見つからない。考えがまとまらない。
- ・子がSOSを出せるところ、繋がれるところがあれば良いが。



- ・要点を書類に残し本人に引継ぎし、気分的には落ち着いた状態になっている。
- ・ごく自然に人生のバトンタッチを、私が元気なうちにおきます。
- ・冷蔵庫に「命のバトン」を入れることで息子に話し、準備中です。
- ・土地の件について、隣家との境界やいきさつを子に分かるようにしていきたい。
- ・本人とこれらを話し合うきっかけが難しい。
- ・ひきこもっている人は、家族の事を良く考えている。子との接点をどう作っていくか。
- ・不要品の始末のうち、家周辺の生垣が負担になってくる。しかし生垣をアルミなどにやり替えるにはお金がかかります。お金のままで残すべきか迷っています。
- ・子がいろいろな人と繋がりが持てる（富山にはないが）地域活動センター的なものがあれば良い。
⇒ ワーカーズコープが重層的支援について、富山市から受託されています。

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。

4月月例会	4月16日(日)	13:30～16:00	高岡市博労公民館
4月おとぎの森定例会	4月12日(水)	4月22日(土)	14:00～16:00 高岡市おとぎの森、森のふれあい館
5月例会（総会）	5月14日(日)	13:30～16:00	高岡市博労公民館
5月おとぎの森定例会	5月10日(水)	5月27日(土)	14:00～16:00 高岡市おとぎの森、森のふれあい館

V 書籍他の紹介

パンフレット『ひきこもり 正しい理解のために』 ホットサポートふくい
発行：2023.1 富山県ひきこもり地域支援センター



3月23日（木）に福井県社会福祉協議会の招きで、「ひきこもり支援者セミナー」に出席し、大地の会の取り組みなどを紹介させていただきました。その折に、福井県ひきこもり地域支援センターの職員の方が福井県の取り組みについて説明され、今回紹介するパンフレット（表紙、裏表紙、6頁のわかりやすい資料）をいただきました。素敵なイラストは同センターのフリースペースの参加者の作品です。

富山県ひきこもり地域支援センターのHPに公開されていますのでご覧ください。（やまおか）