

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。

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
08 月 19 日 (第 3 土曜日)	第 270 回例会	13 : 30	富山市安住町サンシップとやま 701 号室
09 月 16 日 (第 3 土曜日)	第 271 回例会	13 : 30	富山市安住町サンシップとやま 501 号室
10 月 21 日 (第 3 土曜日)	第 272 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。

♪ 6 月例会報告 ♪

日 時 : 6 月 24 (土) 13:30~15:45 サンシップとやま 701 号室

参加者 : 18 名 (男性 8 名 {内体験者 3 名}、女性 10 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、ハーモニカ演奏にあわせ、『たなばたさま』・『五木の子守唄』・『ふるさとの空 (富山県民の歌)』を口ずさみました。

I 挨拶 (運営委員会)

今日は、第 268 回例会です。14 年前の 6 月には、『会報花無心百号記念』文集』(会員限定版) を発行しています。会を創設された I さんの文章も掲載されています。「V 書籍等の紹介」でご紹介します。

II いつもの話し合い

前半は全体で近況交流をしました

- ・長年ひきこもりに関係してきました。10 数年前から思ってきたことですが、「親を通した本人への支援、親子共々くつろげる家庭、親が変われば子供が変わる。」などです。
- ・この会に入る前までは、一人で苦しんでいた。この会を知って入って「自分は一人じゃないんだ！」と気づいた。救いだった。
- ・「自分が変われば世界が変わる」→「自分の考え方・受け止め方が変わると見方が変わる。」が好きで大切にしている。
- ・傾聴ボランティアをずっとして、息子との向き合い方も変わっていき、息子の話を傾聴していった。息子とのめぐり会いを感謝している。ハーモニカ演奏を通して高齢者とのめぐり会いに感謝しています。

- ・今日、配布の資料は、ひきこもりからの回復、親が変わること、行動整理シートなどの参考資料です。みなさんの感想、意見、アドバイス等、いろいろお聞かせ下さい。
- ・自分が変われば→見方を変えると見え方が変わってくる。子がつらい事がいっぱいあって頑張っているのが見えてくるようになりました。
- ・親が変わるにつれ、子は成長し自分から変わってきた。子を守る親の姿勢は大事だと気づかされた。
- ・ひきこもりの姪に、成長と回復につれて関わり方を変えてきました。今後も支えながら見守りたい。
- ・子は障害者手帳をもらいに行くのが嫌・辛いという。子の気持ち・辛さをもっと考えてみようと思いついた。
- ・親亡き後を考えがちだが、本人の「生きていくエネルギー・生きていく意味」について話し合っていきたい。
- ・手帳の件は、本人として同感。「それってもらわなくちゃいけないの。」とも思ったりします。
- ・中学時代ひきこもりゲームばかりしていた方の話を聞いた。若い方だった。今はアルバイトをし、いずれ介護の仕事をやりたいとのことでした。自分はその方から力をいただきました。

全体での近況交流に引き続き、3班に分けていつもの話し合いをしました。

A班

- ・(経験者) この会に参加する日は、家を出るまでは話したいと思うが、いざ来てみると、話すことが思い浮かばなくて。悩んでいることは特になく、「今はこのままでいいや」と思えてきて、少し無気力の状態。
- ・最近、子とファミレスやラーメン屋などへ一緒に行くことが多くなってきた。その折に、いろんな思いを聞かせてくれる。親を大切に思ってくれているんだと感じる。
- ・(経験者) 今が一番幸せな時だと思っている。言葉に出すのは難しいが、愛情があるからいろいろ言ってくれと思う。
- ・(経験者) 母が、「あんたが居てくれないと、どうするがけ！」と言ってくれた。
- ・子は無口なタイプだが、何か一言でも書いて渡してくれるとうれしい。



B班

- ・子は、聴覚過敏で、会話はラインでしている。親なき後を考え、家事分担もさせようかと考えている。今後について、いろいろ悩んでいる。
- ・別居の子は聴覚過敏が強く、テレビも見ることができない。本人の一人暮らしは栄養失調気味でひどいものだった。この会のHさんに相談し、関わっていただいたところ、大きな変化があり、以前に比べ生活状況はかなり改善し、落ち着いてきている。
- ・子は強迫観念が強く、食事の面でも悩んでいる。
- ・今後のことを考え、家事の練習もさせたいが、食事や掃除だけでなく、家のメンテナンスや近所づきあいなどもあり悩みが多い。

C班

- ・ひきこもっている子が、物を壊し困っています。
 - 自分も壊した事がある。それは親へのSOSだった。当時は親に当たるしかなかった。
- ・他人からひきこもりの子について、嫌みを言われ辛い時があります。
- ・つながりがほとんどなかった父子が、最近は二人でドライブするようになった。
- ・子が学校で何かあった時、子の気持ちになってやれなかったことを今になって悔やんでいます。当時は仕事優先の生活だった。
- ・ひきこもりの子は親に反発するが、親のことは悪く言わない。子は親が大好きなのだ。
- ・姪にひきこもっても良いと言ったら、「とりあえず死ぬのは止めようかな」と返答あり、嬉しかった。
- ・ひきこもっていた自分が、母が入院し付き添った時、病院の方と話が出来ました。それで、自分は意外と大丈夫と思いました。
- ・娘はひきこもった原因はあなただと、私に何度も言う。私(母)はその都度反論してしまいます。
 - ひきこもりの原因は分からないのでは。親子での責任論は言わない方が良いのでは。そういう話になった時、『ひきこもった事で厳しく接してきた事、それについて悪かった。』と母から言ったらどうか。それで親子間のわだかまりが、徐々に解けていくかもしれないと思います。

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）

[7, 8月の予定]

月例会：(日時) 7月9日(日)、8月20日(日) 13:30～

(会場) 高岡市立博労公民館

*8月の月例会は、お盆が近いので第3日曜日の20日です。

おとぎの森定例会：日時 7月12日(水)、22日(土)、8月9日(水)、26日(土) 14:00～16:00

(会場) おとぎの森ふれあい館 *部屋は玄関ポーチに表示

Ⅴ 書籍他の紹介 『「会報花無心百号記念」文集』2009.6 発行（会員限定版）

本棚を見ていて見つけました。手にとって読んでみるとうれしい発見がたくさんありました。

会員の皆さまへのメッセージ

“我が子のおかげであなたに会えた ありがとう、この巡りあい”、をはじめ、懐かしいIさんの文章がたくさん掲載されています。会の発足当時の様子がわかる一文を紹介します。

・・・そこで「どこかに私たちと同じように悩んでいる親がいるはず。その人たちが、どこで誰にどうやって助けてもらっているか聞きたい。」と思い、新聞に二行の広告を掲載してもらいました。「ひきこもりを抱える親御さん、集まりませんか」と。その小さい広告を見て30人が集まりました。2001年2月でした。・・・
・・・こもごもの例会百回、そして『花無心』百号、よく続けました、・・・ (やまおか)

