

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。

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
11月18日(第3土曜日)	第273回例会	13:30	富山市安住町サンシップとやま 601号室
12月16日(第3土曜日)	第274回例会	13:30	富山市安住町サンシップとやま 701号室
01月20日(第3土曜日)	第273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。

♪ 9月例会報告 ♪

日 時: 9月16(土) 13:30~15:40 サンシップとやま 501号室

参加者: 20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、ハーモニカ演奏にあわせ、『里の秋』・『村祭り』・『赤とんぼ』・『紅葉』・『ふるさと』を口ずさみました。

I 諸連絡

これまで経験した人生で、一番暑く、長い夏が継続中です。どの方にとっても、健康維持が大変なことと推察します。今日の例会も、参加された皆さまがホットしたひとときを共有できる場であることを運営委員一同、願っております。また、今日は射水市「ふくし相談センターすてっぷ」の相談員さんにも参加していただいています。

II いつもの話し合い

前半は全体で“子の小さな変化”などについて近況交流をしました。

子が動き出した・子の声を聴けるようになった等と、明るい変化の話題に皆ホッコリしました。

- ・「子の親亡き後の単独生活」子の将来生活設計を人にみてもらえるように、子の単独生活の収支項目をまとめてみました。回覧しますので皆様のご意見をお聞かせ下さい。
- ・ひきこもりの姪に生活の参考になるようにと、本を渡しています。今の件も参考にしたい。
- ・子は30過ぎからパソコンを用いて収入を得るようになり、風呂の掃除・台所の洗いもの・墓掃除も手伝ってくれます。
- ・父子は家の中で疎遠でしたが、父がある事を話したら子が“ぱあっと”明るくなり、その日の夕食から親子3人で夕食を一緒に食べるようになりました。
- ・子は庭木に水やりをし、コンビニへも行くようになり、少しずつ話し出しました。

・(支援者)

- ひきこもり支援では、混乱の最中の方には、家族で抱えないでまずはここで聞きますよと言っています。早い解決は難しいですが少しでも楽になり暖かい空気が流れるように努めています。いつでも相談にのります。
- ・子は職場の人間関係話をしてくれる。父はそれでホッと安心出来ます。自分は行事に積極的に参加し、元気で長生きを心がけ、子に不安を与えないようにしていきます。
 - ・今はどうして良いか全く分からず、初めて参加しました。
 - ・子がおしゃべりになり、おせっかいになってきました。
 - ・この会で、私(母)に、楽しみを見つけたらと教わり、それである会に参加し出だしましたら、子がコンビニへ行くようになり、無言でしていたゲームでは声をあげ笑い声も出すようになってきました。
 - ・(本人) スクワットを家の中で、しゃがんで立ち・しゃがんで立ちを繰り返すなど、足腰を鍛えています。
 - ・子は、食後の器を自分で片づけるようになった。母として助かる。自分で出来ることを増やしていけるようにしてやりたい。
 - ・子供たちから死にたいとの相談が増えています。本当は、生まれてきた意義・価値を望んでいるのです。
 - ・嬉しい事がありました。近くに住む、長年ひきこもっていた人が、犬の散歩を始め、挨拶をし、散歩に別の方(親族?)も同行し、お会いした時の表情が柔らかくなってきました。

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(10名)

“信じて 待つ”、“信じて まかせて 待つ”という言葉キーワードに深い交流になりました。

- ・“信じて、待つ”には、覚悟があるんですね。
- ・わかっているつもりだけど、親があせるのよねえ。
- ・自身が不調なので、“外に出るのに勇気がいる”ことを実感する。



B班(7名)

～ 居場所について、フリートークしました ～

- ・自分が参加しているところは、午後はフリートーク。会話を楽みたいので、主に午後参加している。大地の会のグループ交流でも、本人グループがあればうれしい。
- ・本人は就労したが頑張りすぎてしまう。今は、以前、行っていた居場所に行こうとしない。
- ・ひきこもりの人対象の、地域活動支援センター(I型)があればと思う。
- ・居場所(すてっぷカフェ)の取り組みの紹介があった。

C班(6名) 8050の中で両親が亡くなり困ったという記事を参考に話し合いました。

- ・自分は高齢であり後のことで悩んでいます。皆さん優しく子を思っていていらっします。今後はゆっくりと子の気持ちを聞いてやりたいです。
- ・子は遠慮している。我儘は言わないが、話し合いにはならないです。
- ・思いやりが大事、子のお話を100%聞いてあげる。子は学生時代に県外で自炊生活出来るようになっている。
- ・以前は、子のあら捜しをしていたが今はしません。今は一緒に食事をするようになりました。
- ・子の前では、いいかっこうをしない。生の姿を見せています。
- ・(本人) 母が他界し、父は高齢で病気です。今は父の病院への送迎をしています。
- ・不要品の整理をしています。子はそれについては相談するなどいいます。
- ・(支援者)
本人は親が亡くなることは、受け止めにくい。親には元気でいて欲しい。前もって心の準備は難しい。各行政の高齢福祉関係部署が、「終活(エンディング)ノート」を準備しています。お子さんに伝えたい内容をまとめる際に、活用してみてもはどうでしょうか。

III その他

- 1 例会では、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）

[10、11月の予定]

月例会：(日時) 10月15日(日) 13:00～

11月12日(日) 13:00～

(会場) 高岡市立博労公民館

おとぎの森定例会：10月11日(水)、28日(土)14:00～16:00

11月8日(水)、25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・論文の紹介

『「ひきこもり」の30年を振り返る』 石川良子、林 恭子、斎藤 環（共著）

岩波ブックレット No.1081 (2023.8)

本書は、2022年12月18日に立教大学で開催したシンポジウムの内容を書籍化したものです。・本書の最大の特徴は、当事者と臨床家と研究者が横並びになっていることです。・登壇者3名がざくばらんに語り合っています。・立場をはじめさまざまな違いがありながらも率直に、しかも楽しく語り合えるようになったこと。これが「ひきこもり」が社会問題化してから30年間での最も大きな変化かもしれません。・「はじめに」から

私自身、この3方の書籍・論文・調査報告に多くのことを学んできました。約90頁のこの本にもたくさんのことを学んでいます。表紙には、“「ひきこもり」が問題視されない社会となるために” 当事者・臨床家・研究者の3人が過去を振り返り、現在を確認し、未来の構想につなげる”と、記されています。(やま)