

## ♪ ♪ 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。

- 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  
富山県精神保健福祉家族連合会の理事長さんのミニ講演があります。
- 01月20日(第3土曜日) 第275回例会 13:30 富山市安住町サンシップとやま 601号室
- 02月17日(第3土曜日) 第276回例会 13:30 富山市安住町サンシップとやま 701号室  
射水市社会福祉協議会の相談支援員さんのミニ講演があります。
- 03月16日(第3土曜日) 第277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は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。

◎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。

## ♪ 11月例会報告 ♪

日 時: 11月18日(土) 13:30~15:40 サンシップとやま 601号室

参加者: 14名(男性8名{内体験者3名}、女性6名{内体験者1名})のご参加がありました。

例会のはじめに、Hさんのハーモニカ演奏にあわせ、『昴』『たきび』『里の秋』を口ずさみしました。

### I 諸連絡

本日の天気は荒天で寒いとの予報で、今回のご参加は少ないのではと思っていましたが、たくさんご参加いただき有難うございます。この会に集い語り合うことを、大切にしたいと思っています。また、今日も、保科さんのハーモニカ演奏にあわせ、懐かしい歌を歌うことができました。

来月と2月に講演を予定しております。

◎12月例会(12月16日(土))は、富山県精神保健福祉家族連合会 理事長さん

◎2月例会(2月17日(土))は、射水市ふくし総合相談センターすてっぷ 相談支援員さん

2024年1月6日(土)ー7日(日):第18回若者・ひきこもり協同実践交流会 in 岐阜(主催:同実行委員会)が岐阜市「ぎふメディアコスモス&岐阜市民会館他」で開催されます。(要項を配布しました)

### II KHJ 全国家族連合会交流会の参加報告 (Sさん・Yさん)

R5.11.4 11時半~11.5 16時半) 千葉文化センター・千葉市民会館 350名参加

1 基調講演 『それぞれの人権が守られる社会へ』 東八幡キリスト協会 奥田牧師 <Sさん>

・ホームレス状態:誰が見ても困っている。しかし、助けてと言えない。

- ・ 昨年の子どもの自殺：514人：過去最高・子供たちはなぜ「助けて」と言えない。
- ・ 背景に大人社会の実相：「他人に迷惑をかけてはいけない⇒自己責任：大人が助けてと言わない」
- ・ 「助けて」がキーワード⇒地域互助会をつくり、家庭機能の社会化をはかり、町を大きな家族にしていこうとする実践。
- ・ 縦の成長、横の成長、誰かに出会ったことで、少しずつ変わっていくことが大切と感じました。

## 2 シンポジウム『生き続けるための法制化』 <Sさん>

ひとりひとりの人権を守る法律へ ～自分は生き続けていていいんだ～

- ・ 「孤独孤立対策推進法」が来年の4月1日より施行。しかし「ひきこもり」に特化した法律がなければ、社会的偏見から助けを求められず、支援よりこぼれ落ちる当事者、家族が必ず出て来るという。地方にいる私達家族、当事者も「ひきこもり基本法」について関心を持ち、議論していかなければと思いました。

## 3 テーマ別分科交流会

<Sさん> 第6分科会『8050の諸課題と兄弟姉妹の会の意義』

- ・ 親は、親亡き後、兄弟姉妹には迷惑をかけまいと思っていますが、それは親の願望でしかないこと。親は、ひきこもりの子に、親亡き後の生活などに対して、どこまで整えられた、整えられなかったかを兄弟姉妹に伝えておくことが、親亡き後に、兄弟姉妹への負担をあまりかけないことにつながるようになるのではと感じました。

<Yさん> 第2分科会『多様な居場所づくり・多様なつながり方・メタバース体験』

- ・ メタバースとは、コンピューターの中に構築された、3次元の仮想空間やそのサービスを指します。KHJ全国家族連合会でも昨年夏から居場所を開催。メリットはスペースの中を移動できてゲームに近い感覚でやれることです。
- ・ 江戸川区では、ひきこもり当事者が、友達や仲間づくりに SNS 等を通じて交流している割合が26%と多い事から全国初の「メタバース区役所・江戸川区を開設」しました。
- ・ ただ扱い面で入りづらく、お金もかかるので、普及は簡単でないかなとも思いました。

## 4 特別イベント

<Yさん> 『ひきこもり・つながるかんがえる対話交流会』

80名参加、9班に分かれて交流。自分は1つの班のオーナーとして参加しました。テーマは「ひきこもりは善なの？悪なの？」です。進行方法はだまかに任せられました。対話の様子ですが、元当事者・大学生・家族が参加し、いろいろな意見が出て、初めて県外の多くの方と交流出来て良かったです。

## Ⅲ いつもの話し合い



前半は全体で、いつもの話し合いをしました。

- ・ 過去、私の方から会員の方と、「親の勉強会」「8050」「子が仕事に出だした」をテーマとして話し合いました。これからもアイデアを出し合いながら行いたいと思っています。
- ・ 子は親なりに一生懸命やっているのを雰囲気から分かるらしく、応援してくれ私（母）は有難うと言っています。子とは助け合いながら生活しています。子の生き方に関わってこれが一番の財産です。
- ・ 親として手を出し過ぎか、不足かなどと思ったりしています。
- ・ 子は外出するときは、部屋の戸は全開にしていますが、窓のカーテンは全閉にしています。外に向けての壁があるようです。
- ・ 倉庫の蛍光灯が不具合、そこで電気屋に頼んだが高い（地上高3.7m）ので断られ、そういう状況下で子がインターネットで梯子を準備、その梯子を私（父）が支え子が登り新球に取り替えてくれた。いろいろなことを息子主導で進み大変助かっています。
- ・ 娘はちょっと動けるようになってきた。あまり期待過ぎず見守っていきます。
- ・ 大事なこと、6割の関係づくり、10割で向き合うことが良いのかなとおもうようになった。親は子の雰囲気でも分かり離れているようで6割の関係づくり大切に思うようになりました。
- ・ 子とは私（父）と一緒に職場で働いている。子は仕事の中身は人の様子を見て理解している。
- ・ 私（体験者）は何か身につけたいとパソコン教室に入った。他の人の手助けをしたいと思います。
- ・ 子が出来ることを、私（母）がしてしまう。それでは私がいなくなったら困ってしまうのではと思う。
- ・ (子) 両親は数日旅行に出かけ、私は自分一人でもしっかり出来ることを見せたいと、食事、洗濯清掃しました。両親は留守中を心配していたようだが、安心させられたと思っています。
- ・ 今の親子のお話、“顔と顔を向き合わせるのではなく、肩と肩をふれあう関係（ショルダー to ショルダー）”この親子の雰囲気は本当に良いと思いました。この会はどなたも対等で、本音で話し合えることが素晴らしいと思いました。

全体での近況交流に引き続き、2班に分けていつもの話し合いをしました。

**A班（7名）** 経験者が複数参加され、日常生活の様子を語ってくれました。

- ・（経験者）父と母が県外に旅行に出かけ、5日間のサバイバルだった。いつもは母が食事を作っているが、冷凍食品なども活用し、自分で準備した。最近、心身の調子が良い。主治医には、処方されている薬を自分で勝手に止めることが一番良くないといわれている。
- ・今年の夏は、洗濯物を干してくれた。
- ・（経験者）母と一緒に畑で野菜を作っている。作った野菜で、自分で料理もつくる。

**B班（6名）** 『母子、父子の思いやり・分担』について話し合いました。

- ・洗濯、食事など母は働き手に回らないことに、そうすれば自分でやっている。
- ・子は特別な人間なんだとあまり意識しないほうが良いのでは。
- ・そんなに自立を言わなければならないのか。我が家は現状で十分だと思っている。
- ・前は、食事を子の部屋に運んでいたが、食堂で一緒にしようと言ったら即やり始めました。
- ・あるグループホームでは食事の準備役はいない。出来上がったものを配達される方法をとっている。また材料を配達してもらい、自分で仕上げする方法をとっている所もあります。そういうことだったら本人は出来るのでは。
- ・子は特別な人間なんだとあまり意識しないほうが良いのでは。  
子との会話などコミュニケーションをとれるようになっていくことが大切ではないか。
- ・そんなに自立を言わなければならないのか。我が家は現状で十分だと思っています。
- ・洗濯、食事などで母は働き手に回らないように、そうすれば子は自分でやっている。
- ・子が一人で夕食を食べるのは避けたい。
- ・食事の件でこだわるのではなく、もっと根本につながることで、家族関係、子の心情、子の事を認める等。
- ・親の自立が大切だ。親自身の頭を自立させるべきだ。
- ・子が自分でやれることに、親は口出ししない。



#### IV 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

## V 高岡つくしの会より（2003年設立）

月例会 12月10日・2月18日 日曜日、午後1時半より

※1月は休み

場所 高岡市立博労公民館 会議室



### おとぎの森定例会

1月27日(土) 2:00~4:00 ※12月は休み

場所 おとぎの森公園、森のふれあい館

## VI 書籍・論文の紹介

リーフレット『こころの病気があっても あたりまえに暮らせる地域を！！』

精神疾患は、誰にでもおこりうる病気です。発行：富山県精神保健福祉家族会連合会（富山かれん）

（富山かれん）の事務局を訪問した折にいただきました。「富山県では約2.4万人（50人に1人）が精神疾患の治療を受けています」「私たち精神疾患の当事者と家族は、この病気によって人生が一変しました。・・・精神疾患や精神障がい者についての正しい理解のもと、当事者が地域社会で、その人らしい、自由で責任ある生活ができるようご協力・ご支援お願いします。」（1頁）特に、4頁の「日本の精神障がい者の現状 遅れる日本の精神科医療対策」では、在院日数（平均入院日数）が、「イギリスの6.1倍、ドイツの9.3倍、韓国の2.5倍」など、欧米医療先進国との国際比較が記載され、日本の現状に驚きました。12月例会では、「富山かれん」の理事長さんにリーフレットと同じタイトルで講演をしていただきます。