

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。能登半島地震のため、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。

02 月 17 日(第 3 土曜日) 第 276 回例会 13:30~

富山市奥田新町 8-1 ボルファートとやま 3 階のエメラルドという部屋です。

射水市ふくし総合相談センターの相談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

04 月 20 日(第 3 土曜日) 第 278 回例会 13:30

05 月 18 日(第 3 土曜日) 第 279 回例会 13:30

**3 月、4 月、5 月例会は富山県教育文化会館で開催  
します。(住所:富山市舟橋北町 7 番 1 号)**

\*\*\*\*\*

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。

「ボルファートとやま」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。

## ♪ 1 月例会報告 ♪

日 時: 1 月 20 (土) 13:30~15:40 ボルファートとやま 3 階ダイヤモンド

参加者: 12 名 (男性 7 名 {内体験者 2 名}、女性 5 名 {内体験者 1 名}) のご参加がありました。

例会の始めに、H さんのハーモニカ演奏にあわせ、『雪』・『冬景色』・『かあさんの歌』を口ずさみました。

### I 挨拶・諸連絡

皆さま明けましておめでとうございます。地震により大変な新年の幕開けとなりました。ご自宅やご親族・ご親戚に被害はなかったでしょうか。

今日の例会では、地震被害・影響についても交流ができたと思います。長年例会で使用させていただいている「サンシップとやま」も被害を受け、利用ができなくなり、運営委員が集まり、いくつかの会場を打診し、「ボルファートとやま」をお借りすることができました。(運営委員より)

**< 2 月例会の会場変更について > “ボルファートとやま 3 階のエメラルド” で開催**

2 月例会も、今回の地震の被害により“ボルファートとやま 3 階のエメラルド”で行います。

### II 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

- ・津波警報が出て、海に近い地域の多くの方が比較的標高が高い場所へ避難されたと聞きました。今回の地震では、同じ市町村に住んでいても、住む地区や個人により避難行動が違ったことがわかりました。
- ・東日本大震災で、自宅から避難しないひきこもりの次男と助けようとした奥さんを亡くされた岩手県の方の講演を思い出した。「俺って必要なんだ」と本人が思えるよう、「普段からの本人への関わりが大事」との講演にあった言葉を思い出した。
- ・揺れが大きく長く感じ、息が止まるかと思った。幸いにも被害はなかった。心配した県外に住む姉妹より連絡があった。帰省していた娘らも無事に帰れた。
- ・二人暮らし。どこが避難所か息子が調べ、すぐに避難するぞと言って外へ出た。皆、呉羽山方面に向かっており、車は渋滞しており近くの避難所へ行った。
- ・テレビは「逃げろ・逃げろ」と言っていた。家族の行動はそれぞれ違った。自分はテーブルの下、妻はあまり動かず。息子は外套を着てすぐに外へでる準備をしていた。緊急の持ち出しについて考えるようになった。
- ・元旦は、仕事中だった。朝7時からで、地震は仕事の終わり頃で、職場は介護施設なので、利用者さんの安全を確保し、帰宅が遅くなった。途中で家族に連絡したがつながらなかった。緊急連絡や緊急持ち出しについて考えるようになった。
- ・富山に移住して40数年。古い家であったが、古民家の強さを感じた。氷見や七尾に知り合いが何人もおり、子育て支援センターや不登校の子の集まっている家で支援をした。メンタルケアの大事さを感じた。
- ・今回の地震で、あらためて災害時の避難と緊急持ち出し、緊急時3日間の非常食について考え、少しずつ具体的に取り組んでいる。
- ・高岡市では、道一つはさむだけで、全く違った状況であった。自分の住む町内は、井戸水を使う家庭が多く、地震で井戸水の使用が難しくなった。自分の家は、たまたま、水道も引いていたので、近所の人に使ってもらった。町内の人との日頃からの関係性の大切さを感じた。



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（6名）

- ・子は40代、4月から「80-50」学習会をしたいと提案しています。具体的に計画を立てることで見えてくることがあると思っています。2月以降の例会で資料を回覧するようにします。
- ・一人暮らしをしている方の相談を受けています。「地域の方との交流が苦手」という声も聞いています。
- ・本人からSOSを出すことができず、困難な状況になった方がいます。孤立化しないように手立てをする必要を感じています。
- ・(当事者) 中学から不登校をしていた。20代からは長期のひきこもりも経験した。
- ・(当事者) 自分は聴覚過敏があるが、今は、必要な時にイヤマフを使っている。

#### B班（6名）

- ・1日の地震時、息子が私（母）に逃げようと言い、一緒に逃げました。
  - ⇒ お子さんがいざという時、とっさの判断で本能的に家族を救おうとされたのですね。
  - ⇒ お子様にも、あの時は有難うと言ってあげましょう。
- ・今回の地震で、ひきこもりの方がどうされたか心配ですね。
- ・新聞に就労支援事業所の折り込みがあり、子は自分が該当するかなと言い、私（母）はそうだよと答えた。子は将来を考えていると分かりホッとしました。
  - ⇒ いきなり走り出さず、体験・テスト的に、出来ることからやってみたら。
- ・(母子で参加) 今日は親子で参加した。二人で一人前です。本人は、時々一人で外出しています。その先はあまり考えていません。
  - ⇒ 親子で参加されるのは、良いですね。
- ・子の出来ない事ばかり考えてしまう。食事の後始末など手伝ってくれているのに。
- ・私（母）が体調悪かった時に、子が買い物に行ってくれ、料理の下づくりをしてくれました。それが良かったようで、それで家の中の雰囲気良くなって来ました。

### Ⅲ 令和5年度 富山県ひきこもり対策支援協議会 報告

開催日時・場所 令和5年12月19日午後 富山市保健所

出席者 富山県、関係機関、大地の会 他 10名

#### 1 本年度の県のひきこもり対策支援関連事業実績について

##### (1) 市町村関係

- ・ ひきこもり対策支援市町村担当者連絡会 10月 10市町村と8厚生センター  
県及び各市町村におけるひきこもり支援の現状についての情報共有  
各市町村のひきこもり対策支援状況の報告

(2) 研修会など

- ・ ひきこもり研修会 8月 約120名受講
- ・ ひきこもりサポーター養成研修 10月 約50名受講
- ・ ひきこもり多職種専門チーム会議の開催予定



2 ひきこもり支援センターの活動状況について（健康課との共催以外）

(1) 相談状況（R5年11月末時点）

- ・ 来所相談件数
- ・ 電話相談件数

(2) グループ相談（R4年12月末）

- ・ 家族グループ 8回 近況報告や情報交換、経験談、学習会など
- ・ 本人グループ 34回 創作活動やスポーツ、散歩など

3 とやま大地の会より 報告とお願い

(1) 活動報告

月例会の実施（R5/1～R5/12の12ヶ月間で、延べ229名参加。内元当事者40名）、会誌発行ミニ講演（8月福井のNさん、12月県内のNさん）

地域ネットワークによる支援、研修会の受講、個別相談への対応、等を行った。

(2) 前回のお願い事項（継続）と回答

15市町村の「ひきこもり相談支援窓口の一覧表（チラシ）」の作成と配布について  
⇒ “心の健康だより”に載せることで進めています。

4 感想

- ・ 当協議会は、活発になり市町村も動き出している。県のひきこもり対策には協力し、また支援も頂きたい。

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 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

場所 おとぎの森公園、森のふれあい館



## VI 書籍・論文の紹介

『悩む心に寄り添う 自己否定感と自己肯定感』 高垣忠一郎著 新日本出版社

・・・ひきこもる子どもを元気にする主体は本人自身である。周囲の人ができるのはそれを手伝うことだけだ。生命には自分で自分を治し、元気にしていく自己再生のはたらきがある。他者は、そのはたらきが活性化するように手伝うことができるが、その手伝いの本質は、愛によって当事者の自己肯定感をふくらませることにある。当事者の到達点を他者が「評価」するやり方では再生できない。・・・愛が自己肯定感をふくらませると述べたが、それは、相手の存在丸ごとを肯定し、抱きしめる心で子どもに向き合うということだ。・・・

(97頁～99頁の一部を引用しました。)

高垣先生に出会って約30年になります。飾らないお人柄とともに、「不登校」の子ども、「ひきこもり」の若者に向き合い、その家族の皆さんに対する温かい励ましを続けておられる姿に敬愛の念を感じてきました。昨年10月に、「第25回全国のつどい in 京都」で、「子ども・若者の生きづらさと自己肯定感」と題してお話しされた講演を聞くことができたのが最後になりました。

私自身、『悩む心に寄り添う 自己否定感と自己肯定感』を読みこみ、自分自身の生き方に生かしていきたいと思っています。(やま)