

花 無 心

第 276 号ダイジェスト版 2024 年 2 月 発行

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。
能登半島地震の影響により、**会場が変更になっています**。今後も変更点がある場合がありますので、
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。

03 月 16 日 (第 3 土曜日) 第 277 回例会 13:30 ~
富山市舟橋北町 7-1 **富山県教育文化会館** 502 号室
04 月 20 日 (第 3 土曜日) 第 278 回例会 13:30 富山市舟橋北町 県教育文化会館 5 階研修室
05 月 18 日 (第 3 土曜日) 第 279 回例会 13:30 富山市舟橋北町 県教育文化会館 5 階研修室
06 月 15 日 (第 3 土曜日) 第 280 回例会 13:30 富山市舟橋北町 県教育文化会館 5 階研修室

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。

駐車場について … 会館近く北東側に会館の駐車場があります。

◎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。

♪ 2 月例会報告 ♪

日 時: 2 月 17 (土) 13:30~15:50 ボルファートとやま 3 階エメラルド室

参加者: 17 名(家族、当事者、支援者)のご参加がありました。

例会の始めに、ハーモニカ演奏にあわせ、『春よ来い』・『どこかで春が』・『荒城の月』を口ずさみました。

I 挨拶・諸連絡

皆様ご参加有難うございます。2 年前に例会で講演していただいた伊藤智樹先生(富山大学)の編著書『ピア・サポートの社会学』(2013 年 晃洋書房)で、「・・・どの執筆者も、苦しみの中にあって仲間と会うことに何らかの意味があると考えている点では一致しています。」“という一文を読み、大地の会の例会が思い浮かびました。

< 3 月例会以降の会場変更について >

長年、利用させていただいている「サンシップとやま」が地震で被害を受け、3 月以降は**富山県教育文化会館**を利用させていただくことになりました。

II 講演の概要

講演題：射水市のひきこもり支援

講師：射水市ふくし総合相談センターすてっぷ

精神保健福祉士 久恵 聖恵(きゅうえ きよえ)さん

内容：「ひきこもり」についての整理

説明に映写されたスライドから印象に残る内容の一部を挙げてみます

「ひきこもり」とは

- ・ 「ひきこもり」とひとくくりにしてしまうと、一人一人の困っている状況が見えにくくなるので、本人と一緒にひとつひとつ、問題の状況を整理していくことが必要です。
- ・ ひきこもっている状態の人は、何を思っているのでしょうか
- ・ **すてっぷ のひきこもり支援**
 - ▶ 本人への支援、家族への支援
 - ▶ アウトリーチとは、「手を伸ばす」ということ。「気にかけている」と声をかけ続ける支援。訪問だけでなく、電話、手紙、「すてっぷカフェ当事者会」や「すてっぷカフェ家族会」への参加のお誘い。「相談してみよう」と思うきっかけになれば。
 - ▶ ひきこもりサポーター養成研修、勉強会
一般の地域住民に向けて、ひきこもりについて理解を促進する研修を実施。
* サポーターは、居場所や家族会でも活動しています
- ・ **社協・すてっぷ におけるひきこもり支援**

個別の相談・ニーズを聞き取る(入口支援)



複雑化・長期化しないために

本人や家族を気にかける人が増える

(ひきこもりサポーター・関係機関とつながる)



適切な支援につなげるために

地域での「つながり」が増える(出口支援)

安心した生活を送るために

感想：「ひきこもり」について、深く理解し、本人と一緒に問題の状況を整理しながら支援されていることにうれしい感動がありました。

質問と答え

- ・ (講師から) 皆様のご家族、ひきこもりの本人の状態やご家族の対応は?
⇒ (ある親御さんから) ひきこもっていた当初は、「本人は楽をしようとしている。社会から逃げている。何を考えているんだ。」と思っていましたが、親の会で話合う内に、「本人は悩んでいる。何とかしたいと望んでいるが出来ないのだ。前向きな気持ちがあっても体が動かないのだ」などがだんだんと分かって来て、本人に無理を言っていたと思っています。
- ・ (親御さんから) 親として、子としてどうして行けば良いか見えて来ない。子は社会の価値観が見えない。社会へ復帰できるためにどうしたら良いかも見えて来ない。
⇒ 自分に自責の念を向けてしまうと、自分の中でグルグルになってしまう。人それぞれいろんな価値観があります。本人が何か踏み出せるキッカケを、一緒に見つけてあげられたら、良いですね。

II いつもの話し合い 2班に分けていつもの話し合いをしました。

A班(9名)

- ・ 自分自身が、「この先、どうなっていくのかなー」という不安があるので、80-50問題に取り組んでみたい。
- ・ (当事者) 元旦に地震があり、津波警報が出た時、近くの親せきが車で来てくれて、高齢の父と一緒に避難することができた。

- ・子が運転する車でいつも一緒に参加できています。
- ・(支援者) 私も当事者です。“・・すべき、あるべき”という思いを捨て、“なんとかなるさ”と自分に言い聞かせながら暮らしています。
- ・(当事者) 先月に続いて参加した。まだなかなか先が見えない。
- ・この国の福祉は世界でも下位だと思います。北欧スウェーデンの取り組みなどを取り入れたい。

B班(8名) 講師の久恵さんにも入っていただきました

- ・資料2ページ内の「本人への支援、家族への支援」ですが、親が“優しい心で”“家庭内で親子共通の居場所で子がくつろげる”よう、親が変わるまでに長い時間がかかりました。
- ・本人のエネルギーが下がって来ても、親は焦らず“機が熟す”まで待ちましょう、あせらず空気を読める親にと思い、心掛けています。
⇒ 訪問支援でも、あせらずじっと待つようにしています。焦ると不要な言葉を口にしてしまうことがありました。
- ・親が変わりたいと思い大地の会に参加しています。家に帰ったら思うようには出来ない自分の弱さがですが、まだまだ頑張っていきたい。
- ・例会では言葉を選んでいますが、我が家へ帰るとつい子には言ってしまいます。親は感情がもろに出、子は遠慮なく親に言います。
- ・親は子に感情が先走りし、転んだ子が立ち上がる前に動いてしまいます。親が子に教えてと頼んだら、やってくれるようになりました。
- ・親子の会話がとぎれていました。この前の降雪時、子が向かい2軒を除雪しお礼を言われた。それで親子の会話が再開し良かったです。
- ・なるべくひきこもりが長期化・複雑化しないよう、親が勇気を持って相談しましょう。「あるがままに受け止める人がいたから」「聴いてもらえた・吐き出すことが良かったから」とおっしゃる母が多いです。

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。



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 3月10日(日) 13:30より

場所 高岡市立博労公民館 会議室

おとぎの森定例会

2月24(土)、3月13日(水) 14:00～16:00

場所 おとぎの森公園、森のふれあい館

*以降は工事のため会場未定です

- ・高サポ：きままスペース 毎週木曜日 14:00～ 高岡地域若者サポートセンター
- ・高岡市役所福祉課相談受付・福祉連携推進室(ひきこもりに関する複合的相談)