

花 無 心

第 283 号ダイジェスト版 2024 年 10 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。

10月19日(第3土曜日) 第284回例会 13:30 ~
富山市舟橋北町7-1 富山県教育文化会館502号研修室
11月16日(第3土曜日) 第285回例会 13:30 富山県教育文化会館502号研修室
12月21日(第3土曜日) 第286回例会 13:30 富山県教育文化会館504号研修室
01月18日(第3土曜日) 第287回例会 13:30 富山県民会館509号研修室

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。

♪ 9月例会報告 ♪

日 時: 9月21(土) 13:30~15:45 富山県教育文化会館 503号室

参加者: 19名(男性9名{内体験者2名}、女性10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、『青い山脈』・『幸せなら手をたたこう』・『ふるさと』を歌いました。

I あいさつと諸連絡

本日も多くの方ご参加いただき有難うございます。1か月ぶりにお会いできて嬉しいです。この会は、どなたにとっても、ゆっくりでき、ほっとし、背中の荷物を少し降ろせるところでありたいと思います。

〔連絡事項〕今秋に開催予定の大会

- ・「第18回KHJ全国大会 in 石川 2024」11月9日12:30~10日11:40
石川県文教会館 金沢市尾山町10-5
- ・「親と子のリレーションシップふなはし」2024年10月20日10:00~16:00
舟橋会館 舟橋村海老江147

これらについてご参加など、よろしくお願ひいたします。

II いつもの話し合い

全体会では、

*長期間ひきこもっていた子どもの様子を見ていて、親は家で作業所の話をした。子はそれを聞きB型事業所に通い出した。その後、子に聞くと2年ほど前位からいろいろ考えていたが、親からの話が一押しとなり。通所する大きなきっかけになったと話していた。

- *夫婦間で子育てへの違いがあっても、夫婦の仲がよければ、子も安心するかなと考えている。高齢になっても、いろいろな会に参加している。来年は趣味のハーモニカと三味線のコラボをしようと話し合っている。
- *息子を見ていても幸せそうには見えない。それを見ている親としての私も幸せではない。20年近くもひきこもってれば、社会に出るのも現実的には難しい。子には趣味も、何かのこだわりもない。今後の大きな課題だ。
- *子は大学生の時にひきこもり、富山に帰って少し働いたこともあったが、約10年ひきこもっている。夫婦間での統一した対応もなかなか取れない。
- *子は一人暮らし。これはこれでよかったのか。今は過去のことを思い、悔やむが、悔やんでも仕方ないので、自分のことを否定しないで、これからのことについて、前向きに生きてほしい。いろいろ揺れながら考えている。
- *40代の子。この夏は、庭にしていた水まきを、畑の野菜にもしてくれている。親としては日常生活の広がりを受け止めている。ひきこもって15年位になった。いろいろ悩むが、解決に向かわない。
- *わが家の課題は会話。本人の気持ちを聞くと、表情がきびしくなり、気持が高ぶってくる。毎日出かけるが、どこへ行っているのか言わない。
- *自分自身、若い頃にひきこもったことがあった。ひきこもることは、死を選ばなかったということ。本人は本人なりに悩んでいる。親と子のずれがある。家から出られなくても誰か他人とつながれば良いが、家庭という小さな社会の中で親子育ちあっていく中で、生きていていいと思う時が来ると思っている。
- *誰かとつながる。いろいろな経験を一年くらいしたが、この会に来て、少しゆっくりする。ここがそういう場所であれば良いと思った。
- *何年もひきこもっていた姪がアルバイトに出て、働いたお金で母親にプレゼントしたと聞いて良かったと思った。
- *先月の例会・講演会にも参加。講師の方よりアドバイスもいただいたが、まだ、できていない。どこかにつながりたいと思っている。どうすれば良いかと考え、日々過ごしている。
- *議員をしている。地域にいろいろな困り感のある方がいらっしやるので、どうすれば幸せになれるのかと考えている。最近、発達障害の方よりメールが来て話をした。その後、本人よりいろいろなメールが来るようになった。いろいろな話がしたいのだなと思っている。



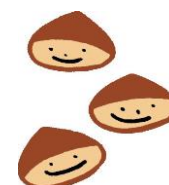
引き続き、3班に分けていつもの話し合いをいしました。

A班（7名）

- ・親もつらいが、この会に参加して、子のほうがつらいことがわかった。本人は思うことを話せる場所がない。
- ・父親が全く理解なく、考えがこり固まっている。母（私）は仕事から帰ってくると疲れてぐったり。子のことは気にしているのだが。
- ・（経験者）本人にとっては、話しかけた時に聞いてもらえるのがうれしい。
- ・あるところで、“性格は変えられないが、習慣は変えられる”と言われた。
- ・大地の会で、「まず、親が変わらないと」と話された。
- ・最近、アドラーの著作を読み直した。「停滞はいけない」、人生に目標を持つことが必要だと書かれていた。
- ・子は小学生の頃から20年くらいカメを飼っており、よく世話をしている。優しい子だ。

B班（7名）

- ・父と子、同性だとなかなか話をするのが難しい。特に離れていると話す事が少ない。
 - ・息子は家では洗濯をしてくれ、いただきます、ごちそうさまと言ってくれる。朝昼の食事は自分で作っている。
 - ・居場所には行ったりしているがなかなか長続きしない。
 - ・当事者）親が病気になって、食事を食べていたが痩せた。親に頼りきりになっていたなと思う。
 - ・助けてもらった事、やってくれた事に「ありがとう」を伝える事は大事だと思う。
 - ・娘はおしゃれが好き。母が休みの日は出かけたと言ってくる。家族とは話が出る。
 - ・誰かと繋がる事は大切。
- その他、保険の話や小遣いの話など



C班（5名） 「保険・年金等の活用の検討」の提案があり話し合いしました。

- 概要：1：保険商品等を活用して、親亡き後の子どもの生活を保障する方法
 相続財産を兄弟姉妹間で不公平な相続にならないように。定期的に生活費を渡す方法。
 発達障害など特定の状態だけが入れる保険。
- 2：相続について知っておきたいこと
 法定相続人と法定相続分について。相続における「遺留分」とは。
- 3：生命保険信託について
 信託銀行等が保険金受取人となり、保険契約者が生前に定めた親族等に、支払うもの。
- 4：特定贈与信託 これは障害者の親族が信託銀行等に、信託するもので、本人に生活費や医療費を定期的に金銭を交付されます。手数料は要らないが、利子はつきません。保証人2人必要。

話し合い：

- ・兄弟姉妹間の仲がこじれないように。事前調整が難しい。
- ・保証人が要る保険の場合、兄弟姉妹がなってくれない心配がある。叔父叔母はと言うと、もっと難しいのではないかな？
- ・年をとってくると体が言うことを効かない。高所用の枝切りハサミを買ったが、簡単で便利との宣伝と違い重くてすぐに疲れた。他の器具でも物置に置きっぱなしになっている。
- ・これらについて種類が多く、仕組みも難しいので、行政機関に聞きにいったら良い。親切です。

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月の予定

月例会 10月13日(日) 1時半より
 場所 高岡市博労公民館 会議室

おとぎの森定例会

10月9日(水)、10月26日(土) 2時より

場所 高岡市おとぎの森 子どもの家二階会議室(ログハウス内)

- ・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
- ・高岡市役所福祉課祖横断受付・福祉連携推進室（ひきこもりに関する複合的相談）

Ⅴ 書籍・論文の紹介 *今回はイベントの紹介です

令和6年度 ひきこもり支援市民講座「ひきこもる心と向き合うために」(主催)氷見市社会福祉協会
 (共催)氷見市 氷見市教育委員会 富山県高岡厚生センター氷見支所

【講演】 筑波大学名誉教授 斎藤 環 先生(精神科医)

【対談】 斎藤 環 先生 × 明橋大二 先生(真生会富山病院 心療内科部長)

9月23日（月）氷見市芸術文化会館で開催された上記の市民講座に参加しました。市内外から数百人の参加がありました。講師の斎藤先生の著書『『社会的ひきこもり 終わらない思春期』PHP新書 1998年』は、「ひきこもり」の課題があることを世に広く知らせるきっかけとなりました。

斎藤先生は、現在、青少年の支援をする（一社）青少年健康センターの会長も務められています。ご講演での、下記のスライドには、思わずうなずきました。

ひきこもりからの出口とは
自分自身の状態を
肯定的に受け入れ
主体的にふるまえる
ようになること
≠ 就労、就学

【対談】 では、明橋先生が司会・進行も担当され、事前に寄せられた家族、当事者、支援者他からの質問に、お二人でわかりやすく答えられ、素晴らしい内容でした。

家族会の重要性についても話され、明橋先生からは、“富山県内では、「高岡つくしの会」や「とやま大地の会」などが活発な活動を続けている”と紹介され、うれしい気持ちで帰ることができました。
(やま)