

花 無 心

第 284 号ダイジェスト版 2024 年 11 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。

11 月 16 日(第 3 土曜日) 第 285 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
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
02 月 15 日(第 3 土曜日) 第 288 回例会 13:30 富山県教育文化会館 502 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。

♪ 10 月例会報告 ♪

日 時: 10 月 19(土) 13:30~15:45 富山県教育文化会館 502 号室

参加者: 15 名(男性 6 名{内体験者 1 名}、女性 9 名{内体験者 1 名})のご参加がありました。

例会の始めに、保科さんのハーモニカ演奏にあわせ、『銀色の道』・『しかられて』・『ふるさとの空(富山県民の歌)』を歌いました。

I あいさつと諸連絡

今朝風雨が強く心配でしたが、多くの方にご参加いただき有難うございます。先日、氷見市で「ひきこもり」講座が開かれ参加しました。斎藤環先生の講演、斎藤先生と明橋大二先生の対談があり、家族会の大切さにも触れられ、高岡つくしの会、とやま大地の会も紹介されました。

また、富山県と共同募金会から助成金を頂いています。この会は多くの方から応援いただいています。

行事案内『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 で行われます。皆様ご参加を。

II いつもの話し合い

全体会では、

- * 10 月 8 日にあった県のひきこもり対策支援協議会に出席。近い将来ひきこもり状態の人が 150 万人になる懸念がという発言があった。家族会はますます必要になる。助け合わなければならなくなる。

- * (経験者) 肉体的には疲れてはいるが、精神的には最近よく眠れている。作業所と今の就労先の就業時間の違いがあるのかもしれない。自分のできる限りのことができるようになってきた。いろいろな人の支援で、今の就労も含めて現状になっていることに、感謝しています。
- * 今日も参加できてよかった。つながりが大事。今は必要なくても、つながり続けておれば、何かの時には必要になり、元気になったり、元気をもらえたりする。
- * 久しぶりの参加。スクールソーシャルワーカーになる資格をとった。まだまだ始めたばかりだが、少しでもつながり続けておれば、いつかは活かされてくることがあると信じている。
- * ここ2~3回続けて参加。前は両親の介護に駆けずりまわっていた。今は解放されたが体調が不調。でもやっと息子のことに目を向けるようになってきた。
- * 近況報告することなくとも出席することで、一つでも二つでも参考になる話を聞けるので参加した。
- * 民生委員や福祉委員など地域にいる福祉関係の役をしている人に集ってもらい、報告会をしてもらうなどした。福祉と地域のネットワークがつくれるようになってきた。少しは役に立たせてもらったと考えている。
- * 子どもに声をかけ続けている。声を出さなかったようなことでも、声を出すようになってきた。前向きにとられ、うれしいと感じる。
- * 息子との関係は変わらない。夫が県のこころの健康センターの人に連絡をとって話してきた。夫は医療的措置を重視するほうなので、担当の方のアドバイスを聞いて、変わってくればいいなと思っている。
- * 前回休んだだけなのに、今回参加したら、何かなつかしいものを感じた。
- * 世界幸福度調査(156の国と地域)の中で、寛容さについて、日本は151位と最下位に近く、また、世界人助け指数調査(114カ国)では、最下位だった。

A班(9名内体験者2名)

- ・息子はずっと部屋にいる。家族として気を遣ってしまうが家が居心地悪かったのかもしれない。
- ・(当事者)安心してひきこもらせて欲しい。何がきっかけで外に出ようと思うか分からない。それまで信じて待つて欲しい。
- ・(当事者)ひきこもってしんどい時は親が一生懸命やっている事が受け入れられなかった。
- ・(当事者)お風呂に入ろうとかそんな気も起きず、とにかく、分かっているけど動けなかった時もある。
- ・親に対して恨みを持っている子もいるのではないか。
- ・今、離れて暮らしている学びをしながら今までの息子との関わりを振り返っている。
- ・子と大地の会と一緒に来れる事も嬉しい。
- ・親の介護が落ち着き、ひきこもりの息子の事を考えて何をしてやればいいのか、この先が不安になる。
- ・娘は働いたお金で好きな推しを応援している。この先が不安になる事もあるけど今、楽しそうにしている。
- ・当事者)推しを応援するっていい。自分も好きな推しがいて同じように応援して楽しんでいる。



B班(6名) 「子に教えておくべき一人暮らしの生活術」の提案があり話し合いました。

概要：1：親亡き後の一人生活費の理想額

目安の金額月10万円、食費3万円

2：一人暮らしの生活力

自炊能力、安価で栄養価の高い食材。体験しておけば便利(ATMの使用・役所の手続き)

3：親亡き後の子の生活収支表

収入項目、必要経費(食費・ライフライン・生活雑費)、民間保険

4：ライフラインの名義変更について

一人残されると親の支払い講座が止められ、電気・水道などライフラインが止まり「在宅ホームレス状態にならないよう、親の存命中に支払い口座を子の名義に変更出来ます。

5：緊急連絡先について

親の存命中(救急で親の状態を伝える)、親が亡くなった時、親亡き後

話し合い：

- ・今回は、明日にでも訪れるかも知れない親亡き後の事、身につまされる。
- ・親子の日常の口論は必要、但し“なら働かれ”は絶対に言わないように。
- ・日頃、子に食物の買い出し・ゴミ出しなどは、良い。
- ・生活に関係する事・住所・電話・担当一覧表は、子にメモで伝える。またゴミの出し方は、選別方法の細かい部分をメモで残している。

- ・自分の場合は、通帳を一つにまとめている。
- ・子は、対等な場所は良いが、役所では話し合いが出来ないのでは。

Ⅲ 令和6年度 富山県ひきこもり対策支援協議会 報告

(報告者：Kさん)

開催日時・場所 令和6年10月8日午後 心の健康センター
出席者 富山県、関係機関、大地の会 他

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 8月 10市町村と8厚生センター
本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

(2) 研修会など

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）

相談状況 (R5年度)

- ・来所相談
- ・電話相談

3 県ひきこもり調査の支援団体ニーズ結果から（調査は令和元年度実施）

- (1) 居場所づくりの希望が多い…就労前・多様な居場所・社会と穏やかにつながる場
- (2) 人材育成…民間団体・相談機関・就労機関の連携が必要
県内支援関係機関の情報交換と、ケース検討を行う。

4 市町村のひきこもり対策支援状況

5 とやま大地の会より 活動報告

月例会の実施 (R5/10~R6/9の12ヶ月間で、延べ202名参加。内元当事者31名)、会誌発行
ミニ講演 (8/17のT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。

6 各所からの意見や報告など

7 感想

- ・当協議会は、活発になってきている。各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、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）

11月の予定

月例会

11月17日（日） 12月8日（日）

場所：高岡市博労公民館 1:30より



おとぎの森定例会 11月13日(水)、11月23日(土)

場所:おとぎの森こどもの家 2:00より

*冬季の間の実施について、12月の定例会で相談となっています。

- ・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)

VI 書籍・論文の紹介 『長期間ひきこもる人のケアをするご家族への「10のヒント集」』から

著者: 竹中哲夫 (上前津社会参加支援研究室)

- 4 ひきこもる人と自由について: ひきこもり状態は、諸事情により人間関係における自由が弱まっている(制約されている)状況、および、社会関係における自由が弱まっている状況の反映といえます。
(『自由生活の制約』) 中略

- ①自由生活の制約が比較的軽い人は、家族と自由に会話し、かなり自由に外出し、趣味などを通して知り合った人々とかなり自由に交流しています。
- ②自由生活の制約が比較的重い人(長期・高年齢のひきこもる人が該当することが多い)は、自室にこもりがちで家族との会話が乏しいことにあります。また、友人・知人との関係、社会との関係が途切れがちです。
- ③適切で気の長いケア・支援によって②⇒①の変化が生じ、その先に人々との関りや社会生活の豊かさが実現することが期待されます。また、この②⇒①の変化が本人のつらさをやわらげることに繋がると思います。

*すごく参考になりました (やま)