

花 無 心

第 286 号ダイジェスト版 2024 年 1 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。

01 月 18 日 (第 3 土曜日) 第 287 回例会 13:30
富山市新総曲輪 4-18 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
富山市舟橋北町 7-1 富山県教育文化会館 502 号研修室
03 月 15 日 (第 3 土曜日) 第 289 回例会 13:30 富山県教育文化会館 504 号研修室
04 月 19 日 (第 3 土曜日) 第 290 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。

♪ 12 月例会報告 ♪

日 時: 12 月 21 (土) 13:30~15:30 富山県教育文化会館 504 号室

参加者: 15 名 (男性 5 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、『故郷の空』『山のロザリア』『肩たたき』を歌いました。

I あいさつと諸連絡 (山岡代表より…米谷代読)

皆さん、12月21日(土)、22日(日)に大阪府箕面市で開催される「第19回全国若者・ひきこもり協同実践交流会 in 関西」に出席のため、12月例会を欠席させていただきます。元旦の能登地震の影響で、開催が危ぶまれた1月から12月の例会が、この1年間、何とか継続できたのも、会場を使用させていただいたゴルフアートとやま、富山県教育文化会館など関係機関と、会員の皆さまのご参加があつてのことです。本当にありがとうございました。

11月末に、県内で話しさせていただく機会があり、その準備で、以前、例会で講演していただいた富山大学の伊藤先生の著書を読み返した折、自助会に求められていることの一つは、「いつでも定期的開催されている安心感」だとありました。また、内容の面でも、Sさんのご提案と毎月の素晴らしい準備により、「親亡き後」の課題に連続して取り組むことができたのは、特筆すべき成果であると思います。来年も、1月例会で皆さまにお会いできることを楽しみにしています。皆さま、よいお年をお迎えください。

II ミニ講演

8050『元気なうちに伝えておきたいこと』

【講師】 本会会員 Hさん

<お話の要旨>

8050の問題、気の付いたままメモし、身近な所への問い合わせ先などをどう具体的に残せばよいかを、本人の対応とサポートしてくれる人に向けての伝言メモを作りました。ご紹介いたします。全部で7ページになりました。

1 日々の生活について

1 カ月生活費の詳細表を作成

乗用車が面倒です。名義・タイヤ・解約手続き

家屋・トイレ・水道の修理など、また電池はいろんなところに使われており交換が多い。

口座振り込み先は親が元気なうちに子に変更を

2 地域・町内会などについて

回覧板・行事・町内会費・班長業務、毎日ポストを見るように

ゴミ収集日・資源回収

3 隣との関係について

敷地（鋳位置）

4 財産などについて

金融財産一覧表・保険契約一覧表・権利書・印鑑・鍵保管場所

5 親が病気や亡くなった時の対応

延命治療有無

葬儀社・お寺・親戚・町内・元勤務先、葬儀・喪中の案内

6 その他

傾聴について

聞くとは違う、話を心で聴くこと。

子とは笑顔で話す。相手が主人公、一体感の共有、アドバイスは控える。



<相談・質問・感想>

1 夫の死亡年金は、葬儀費支払いに間に合うか？

⇒ 葬儀が終わってから請求されますが、支給されるまで待ってもらえるのでは。

2 残された子の一か月の生活費はどれくらい必要か？

富山市の場合、1家族平均で15万円とされています。

3 自分の場合、こういう事を言うと子はパニックならないか。子は自分の事で大変になる。

⇒ それぞれの事情に応じたサポートでどうつないでいくか。

4 親が亡くなって一番困ったことは、デジタル遺産、暗証番号やパスワードなど。団体の会計の方のパソコン・スマホに入っていない。また詐欺の心配もあります。

⇒ 金融関係は厳しい。娘だと言っても通らない。

5 各手続きの期限は

⇒ 年金は10日以内、国民健康保険は14日以内、相続の名義変更は3ヶ月以内、確定申告は4ヶ月以内です。

6 最近、祖母が亡くなった。何かしら沢山しなければならないとだけ分かった。

7 子が親の死を放置していた例があります。どうしたら良いかを教えておくべき。

⇒ まず、119番へ電話すべきではないか。

8 富山県は孤立の率が高い。一人ボッチが多い。取り残された人を救うため親が元気なうちに繋がっておく必要がある。富山県はひきこもりや精神障害の方のグループホームは少ない。

⇒ まずは民生委員が対応されると思っています。

III いつもの話し合い

グループ交流

A班（7名）

- ・毎朝、子に世話になり、外出している。
- ・最近、県内の議会でも、国に対してひきこもり支援強化にむけての意見書が議決されているが、本当に当事者や家族の望む方向にいくのか見守っていく必要があると思っている。
- ・公的な支援の方向は、重層的相談支援。相談の一元化（子どもから高齢者まで）この体制の利点は、窓口に行かなくても、アウトリーチ（訪問支援）すること。
- ・アウトリーチも上から目線で行われると、よりかたくなになることもあり、ひきこもり支援の場合は、そこを特に考慮に入れてほしい。
- ・相談支援担当者の研修についても、そのあり方について、もっと考えてほしいと思っている。
- ・同じパワハラにあっても、精神疾患を負った人は、労災補償の対象になる。ひきこもった人は、ひきこもっているから申請などできないから、何も補償がない。ひきこもりも、被害形態の一つであると訴えたい。

B班（7名） 近況報告など

- ・長期間、外には出られなかったが、「心の健康センター」の本人の居場所に行くようになった。また富大の公開講座を受講し、図書館へ行くなどしています。
⇒ 今は、生涯学習の時代、好きなことを見つけたり、自ら学ぶ姿はうらやましいし、すばらしい。
- ・親が子の心をこじ開けて聴きたくても、シャットアウトすると思う。必要なことは話してくれると思う。
- ・子どもの良いところ、すばらしいところに目を向けるようにしている。そうするとプラスに見えることが、増えていく気がする。
- ・「心の健康センターに行きたいなら送るよ！」と言っておいたので、当日「行く!!」となったのかな。
⇒ 親に送迎を頼めることがすごい!!
- ・子どもは防衛本能が高いので、親のあせりや要求度は、すごく敏感に察知する。
- ・「社会とのつながりが無い」孤立している人々の事が気になるし、地域で他者とのつながりが無いことは、どれだけさみしい思いをされているか？何とかそこを改善していきたい。
- ・親から「何か外へ目を向けてみない？」と一言声をかけたら、サッと表情が変わった。本人の口から、地震への恐さのダメージが思ったより大きい事が分かった。
⇒ ご家庭が安全安心な居場所になっている証拠ですね。
- ・自分は外へ出たいのではなかったが、家の改装中の大工さんの騒音から逃げ出すため、外へ出て行くようになった。好きなことをするにはお金があると分かって動き出した。『ピンチはチャンスだったりもする。』今は母親にグチを言えるようになって楽になった。
- ・「受け取らない！」→「グローブで一旦キャッチしても、すぐ受け流す!!」をイメージしたら、楽になった。
- ・上司は出来ないことに目をむける。本人のできていることを見て欲しい!!」もっと家庭や会社にて、承認のシャワーを増やしていくことが大切。
- ・自然に「ありがとう」を息子に言えるようになってきている。
- ・人は人によって救われていくし、人は人によって“いやされて”いく。



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

2月9日(日)

場所:高岡市博労公民館 12:30より

*1月例会はお休みです

おとぎの森定例会

1月25日(土)、2月19日(水) 2月22日(土)

場所:おとぎの森こどもの家 2:00より



・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 『第19回 全国若者・ひきこもり協同実践交流会 in 関西 資料集』

12月21日(土)~22日(日)に、大阪府箕面市で開催された実践交流会の資料集(全体で110頁)です。基調報告、「草の根から問い、草の根で学びあう」は共同代表の永井さんが報告されました。

【1.「若者協同実践」のはじまり 2.「若者/ひきこもり」をめぐる情勢・・・こども家庭庁/助成金事
3. JYCのこれからの目指す方向性 で、構成され、結びは、“団体や事業を大きくしていくことを、「成功」とするのではなく、目の前の若者が望む社会、生きていくことのできる社会を彼らと共につくっていくこと、小さくても地道な活動を育んでいくこと、そんな実践をもちより、語り合い、励まし合える場をこれからも作っていきたいと考えています。】と結ばれています。

出席した全体会、分科会は内容が豊かで感心しましたが、旧知の方々との再会・かけていただいたお声かけに、心を温かくして参加できた2日間でした。(やま)