

花 無 心

第 287 号ダイジェスト版 2025 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。

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
05 月 17 日 (第 3 土曜日) 第 291 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、福祉総合相談センター等で相談を
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 18 (土) 13:30~15:30 富山県民会館 509 号室

参加者: 16 名 (男性 6 名 {内体験者 2 名}、女性 10 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、『一月一日』『とんがり帽子』『牧場の朝』
を歌いました。

I あいさつと諸連絡 (運営委員会)

会員の皆さま、本年もよろしくお願ひいたします。本会がスタートして以来、来月例会で 25 年目を迎えます。以前、講演していただいた伊藤智樹先生(富山大学)のご著書に、“セルフヘルプ・グループの場合には組織としての継続性をその特徴としており、参加する人々に「いつでも定期的に開かれている」という安心感を与えることができます。”という一文がありました。今年も皆さまと協力して、例会の開催や会報の発行を続けていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

II いつもの話し合い

全体交流

- ・このままでは、子がわからなくなると思い、最近、家族の保険関係の整理をした。
- ・訪問した子と会うことができなかつた。(私自身) 落ち込んだり、開き直ったりしている。
- ・自分自身の健康維持に努めている。
- ・子はひきこもって 5 年、言葉が少しずつ増え、車のタイヤ交換も手伝ってくれ、食欲も出てきた。
- ・子が家から出ることができなくなつて長い年月が経ってしまった。
- ・(当事者) この会のことをインターネットで知り参加した。家族以外の人との交流を持ちたいと思ひます。

- ・子が除雪をしてくれた。また、PCに写真を整理・保存する方法を教えてくれている。
- ・子と会話がだいぶできるようになってきた。積雪があった日、「外出先まで送ってあげる」と言ってくれた。
- ・子は家事を分担してくれている。外出時のドライバーもしてくれ助かっている。
- ・阪神淡路大震災の後は、わが家にたくさんファームステイされたことを思い出します。
- ・去年は、保健所で2度ケース相談を担当した。

グループ交流

A班（8名）

- * 正月頃、息子の調子が良くなかった。能登半島の大震災がダメージとなっていることが分かった。ここまで落ち込むとは考えていなかった。回復する力もあると思うので、信じて待つことにしている。
- * 阪神大震災の頃、ちょうど不登校になった。能登地震も含め、震災時、自分の調子が悪い場合と調子がまあまあの場合とでは、ダメージや受け止め方に違いがでる。
- * 正月に親せきが集まる機会があり、そこに出席するのがイヤだった。
- * うちの息子の場合、正月、みんなが集まる日に、バイトをわざわざ入れ、集まりに出ない理由づけにしていた。
- * 身内に不幸があった時は、親せきが集まるので、どうしようと思ったが、現状を否定されたり、深く聞かれたりされなかった。気遣いされたのかなと感じた。
- * 10年近くひきこもっていた。聞いていたあるラジオ番組で、ひきこもり特集があり、いろいろ情報を知った。心の健康センターに行き、相談にのってもらった。そして、今日、大地の会にも参加してみようという気になり、来てみた。
- * 子どもを変えようという自分に気がつかなかったが……。それが子どもからするとどうなのか。以前、子が勤めていた時に、疾病の診断をされ、通院もしていたが、現在は通院していない。
- * 不適切ケアということ、虐待の講演会で知った。自分のイヤなことは他人にしない。一番やりがちなのは家族ということ。
- * 傾聴を基本に、意見の違いについては、情報は提供し、後は本人の選択を尊重して支援していく。
- * (経験者) ひきこもって3～4年くらいの時に、就職活動を投げ出した。その時、親と険悪になりそうになったが、祖母の体調が悪くなった時期と重なり、目がそちらに向き、親との関係もそんなに悪くならずにこれた。

B班（7名） 今後のことなど

- ・親が亡くなった場合、子が手続きをするのが難しいのではないかと心配です。バックアップして下さる方が、必要。
- ・自分が亡くなった後、家族の生活の為に保険に入っています。今では子への相続遺産となってきました。それについて、子がきちんと手続きを出来るかという心配があります。
- ・保険に入る必要はないと思っています。保険金が高いと生活に影響が出ます。
- ・50才くらいで医療保険に移行という考え方があります。自分がどれだけ医療保険を欲しいかもあります。
- ・病気に罹らなければ掛け捨てが良いかも。還付金が期待出来ます。
- ・入院した場合の保険金いくらが良いか。
- ・親が永眠した場合、子は手続きをやれないかも。バックアップして下さる人が必要だと思います。
- ・葬儀について市役所に問い合わせをした。納骨は全体合葬で行えば、手続きは簡単に出来るようです。
- ・市などへ相談する場合は、メモにまとめて整理して説明し、まずそれ全体を診て下さる方が安心です。その中から具体的な項目をしぼり、見積もりをとったら良いと思われそうです。
- ・墓は、石材店が造りお寺さんが管理する場合は、安価で維持も、安心かも。
- ・親が永眠した場合の事後事務処理を頼める方が必要だと思います。

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）

月例会

2月9日（日）

場所：高岡市博労公民館 12：30より

おとぎの森定例会

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）



V 書籍・論文の紹介

NHKテキスト 2025. 1月 Eテレ『100分de名著 心の傷を癒すということ 安 克昌』
宮地 尚子（精神科医、一橋大学大学院教授）

1995年1月17日早朝に発生した阪神・淡路大震災から30年、地元にある書店でこの本に出会いました。1頁には、“「心のケア」という概念が普及していなかった1995年、阪神・淡路大震災にあった安 克昌は、神戸大学病院の精神科医として避難所を訪問し被災者の声に耳を傾けるとともに、心をケアするネットワークの立ち上げの一翼を担った。また、みずから被災した当事者として、内側からの視点で被災者の心のありようを新聞に連載、その連載をまとめたのが『心の傷を癒すということ』である。”と書かれています。

その後、安 克昌著『心の傷を癒すということ』（角川ソフィア文庫）も購入でき、少しずつ読み進めました。再放送されたNHK土曜ドラマ『心の傷を癒すこと』も心に残りました。（やま）