

# 花 無 心

第 289 号ダイジェスト版 2025 年 3 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もあり、県教育文化会館を会場として使わせていただいています。今後も変更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。

04 月 19 日 (第 3 土曜日) 第 290 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  
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  
06 月 21 日 (第 3 土曜日) 第 292 回例会 13 : 30 富山県教育文化会館 502 号研修室  
07 月 19 日 (第 3 土曜日) 第 293 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。

## ♪ 3 月例会報告 ♪

日 時 : 3 月 15 (土) 13:30~15:30 富山教育文化会館 504 号室

参加者 : 14 名 (男性 8 名 {内体験者 1 名}、女性 6 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、『北国の春』『学園広場』『蛍の光』を歌いました。

### I あいさつと諸連絡

本日は、大地の会 25 年目のスタートの日です。2001 年 2 月に初会合、3 月の集まりで「大地の会」と名づけられたそうです。以来、今日まで、月例会の開催と会報「花無心」の発行を休まずに続けています。今後も、皆様と力を合わせて、何とか続けていきたいと思っています。

大地の会は昨年から、会員 S さんの尽力により、「8050」問題に連続して取り組んでおり、今後も続けていこうと話合っています。

また、この会は、初参加・古参の分け隔てはありません。心配なことは一人で抱えこまないで、自由に話し合い、沢山お話して少しでも元気になって帰っていただきたいと願っています。

### II ミニ講演

『幸せと夢実現の選択理論 ～ グラッサー博士が起こした人生が変わる』

【講師】 とやま大地の会会員 公認心理士 橋本 順子さん

#### <お話の要約>

「選択理論心理学」は、アメリカの精神科医、故ウイリアムグラッサー博士が提唱した理論。その軸に

① 過去と他者(この他者には我が子や我が家族も含まれる!)は変えられない!でも自分の考え方、解釈

や行為は変えられるし、自分の今と未来は変えられる！！

- ② 人はそれぞれ5つの基本的欲求を持っていて、人はその欲求を満たすために、意識していないかもしれないがそれらを満たすために行動を起こしている。

この5つの欲求は、「生存の欲求」「愛、所属の欲求」「力の欲求」「自由の欲求」「楽しみの欲求」で、人それぞれこの欲求には強弱があり、また、その満たし方も人それぞれ違う！血のつながった親子でもちがう！

そもそも心理学は、自己理解、他者理解の道具ですから、自分は、そしてお子さんはどの欲求が強いのかな？ どの欲求が弱いのかな？ と知ることも理解が深まるかも！ でも、決して、〇〇の欲求が弱いからダメ！とかのように決して評価しないで下さいね！ あ～そうなんだね、と。そしてどの欲求が満たされていないのかな？ と自分とお子さんを理解し、評価、批判しないで受け入れてあげて下さい。

今引きこもっているお子さんは、必死に自分の命を守るために今、お家におられるのかもしれませんが。

- ③ この5つの基本的欲の1つ以上を満たす人、物、状況、信条や宗教、価値観などがイメージ写真のように脳に貼られてる世界を「上質世界」といい、要は好き！願望のことで、あなたの上質世界にはきっとお子さんが入っていると思いますが、お子さんの好き！の上質世界に親であるあなたが今、入っていることがとても大切です。

グラッサーは「あらゆる不幸福感は、身近な大切な人との人間関係が上手くいっていないことが起因している事が多い。と言っています。今、世の中は、選択理論の真反対の外的コントロールで溢れています。外的コントロールとは「人は人を変えることができる！」「自分は正しい！お前は間違っているから、お前を変えることは私の道義的責任だ！」「相手をコントロールすることは効果的だし、正しい！」といった考え方で相手に関わる事です！その最たるものは戦争です！ただ戦争は地球の裏側で起きているだけではなく「君の心が戦争を起こす」という本があったように私達の日常にあるのでは？

外的コントロールの考え方で人と関わると「批判する、責める、文句を言う、ガミガミ言う、脅す、罰する、目先の褒美で釣る」となり、これは致命的7つの習慣といって、人間関係は破壊されて行きます！選択理論をもとに人間関係をより良くするには、身につけたい7つの習慣です。「傾聴する、支援する、励ます、尊敬する、信頼する、受容する、意見の違いについて交渉する」

意見の違いは、「私はこう考えるけどあくまでも1つの情報でしか無いからね！」と、1つの提案でしかなく、選ぶのはお子さんの自由です。

まずは傾聴してあげて下さい！ 批判の心を捨てて！ そのためには何より今のお子さんを、尊敬（尊重）して、そして信頼して今を受容してあげて下さい！

この社会の中で沢山傷ついて、それでも生きて来たわけですから！

でも、それでは親が苦しい！と感じる方は、自分の基本的欲求を自分で満たし（グラッサーは、それは責任だよ！ と、言っています。厳しい！）自分の幸せな時間を自分で作ってみてくださいね。

人は幸せになるために生まれてきました！親の心が幸せで満たされていればお子さんを責めることなく、心のゆとりも生まれてくるはずです！そして優しく接する事ができますよね！

また、**コントロールできる事（自分の思考と行為）とコントロールできない事（他人の考え方や子どもやSNSの意見等）**を分けて、案外コントロールできない事に悶々と悩み引きずる事もありますよね！でもコントロールできる事に集中するようにして日々暮らして行きませんか？

さあ、今日は、あなたは何をして幸福感を味わいますか？

## <質問・感想>

- 1 社会が競争を中心としたシステムの中で、外的コントロールを避けるのは、大変難しい。それをどう考えれば良いでしょうか。

⇒ 社会も会社も非認知能力、コミュニケーションがとれる。〇〇大学出とは見ない。職場で外的コントロールを無くする。人間関係を良くするには、システムを変える、外的コントロールを無くす。選択理論というメガネで見ると、世界が変わります。

- 2 お話を聴いているばかりで、大事な言葉のメモをとれていません。お手元の冊子はどこで購入出来ますか？

⇒（橋本さんより）参考図書『テイクチャージ』ウィリアムグラッサー著、アチーブメント出版です。

簡単に読める選択理論の冊子を来月の例会に、10冊程持って行きますので、ご希望の方にはお分けできるかと思えます。

### Ⅲ グループ交流

#### A班（8名）

～今日の講師をしていただいた橋本さんに、コメントをもらいながら、講演の感想や近況報告を出し合いました～

- ・会話がなくて、ケンカもできない。私の希望を少し言えたらと思っても、強く言うとケンカになると思うので。穏やかにしていきたいので、会話がなくなる。
- ・本人が洗濯をしたいのかと思っても、もめるのが嫌で、腫れ物にさわるような扱いにしてしまう。
- ・家では、息子がいやがる4つぐらいは言わない。（将来のこと。仕事のこと。同期の人のこと。本人のプライベート的なこと。）その上で、日常のことについて言い合っている。例えば食事のおかずの味付けや天気の良い日に布団を干す、干さないなど。
- ・息子は、昼夜逆転。精神科の斉藤環さんの本に、ひきこもりの人の昼夜逆転は、気にすることはないと書いてあったので。気にしなくなった。事実、兄弟がお盆や正月に帰省して来るときは、普通の生活に合わせている。帰ったら、また元に戻るからと言って昼夜逆転になる。
- ・息子は県外で妻と2人で過ごしている。私は単身赴任で富山の实家暮らし。久しぶりに、三日ほど帰ったが、息子とは一言も話さなかった。富山に帰る時に、「もう来ない方がよいのでは」と妻より言われた。息子へのアプローチなど父親として息子への姿勢などまず夫婦間で充分話し合うことの必要性を痛感。
- ・息子は運転中に、こわい目に会ってから、運転しなくなった。移動は自転車などを利用。天気が良い日などは、「こころの健康センター」へ行ったりしている。ショッピングセンターで「体験相談会」が開かれることを知り、本人が参加したいので私に送迎を頼んできた。その「体験相談会」に参加したが、その後の本人の動きはない。親が何かこれかと思う情報を得た時はどうすればいいか。
- ・情報は伝える。しかし、本人が押しつけと感ぜないようさりげなく言う。
- ・毎日仕事に行っているが、“ああ、行きたくないな”と思いつながら行っている。最近思うのは、“人に頼ることができるようになった”のかなということ。
- ・傾聴ボランティアをしていた。聞かしてもらおうという力は大切。



#### B班（3名） ゲートキーパーNのTさんと話し合いました。

- ・Nでは、隣人レベルで様子がおかしい方に気が付くと、関係機関につないでいます。
- ・公的な相談所の相談員をしています。どう対応したら良いか分からない時があります。
- ・子のひきこもりで悩んでいる方に大地の会を紹介されて参加されています。
- ・大地の会は、親が悩んで一人で抱え込まず、悩んでいる方と経験され元気になられた方、皆で話し合い分かち合う場です。
- ・悩みを抱えた母親が、会で同じ経験をされた方々と話合うことで、暗い顔をされていた方が、明るく元気な顔になって帰えられることがあります。
- ・行政が行っている家族相談会に会員（ひきこもり経験者や親）が相談員として参加し、自分の経験談をヒントとして話しています。その相談会に参加された方が、大地の会に継続して参加されている方もいらっしゃいます。

### 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）

月例会月例会

4月13日（日）場所：高岡市博労公民館 13：30より

おとぎの森定例会

4月9日（水）、4月26日（土） 場所：おとぎの森こどもの家2階 14:00～16：00

月例会月例会

5月11日（日）場所：高岡市博労公民館 13：30より

おとぎの森定例会

5月14日（水）、5月24日（土） 場所：おとぎの森こどもの家2階 14:00～16：00

## VI 書籍・論文の紹介 『ケアしケアされ、生きていく』竹端 寛(たけばた ひろし) 著 ちくまプリマー新書（2023年）

著者は50歳の若き兵庫県立大学教授（専門は福祉社会学、社会福祉学）、昨年12月に大阪府箕面市で開催された「第19回 全国若者・ひきこもり協同実践交流会 in 関西」の分科会：「家族×支援×若者・ひきこもり×協同実践=〇〇」で、コーディネーターを務められた4人のお一人です。

後半は、机を外し、椅子に座って車座になり、近い距離感で参加者一人一人の思いを交流できる場を創る進行ぶりに感心し、富山へ戻り、著書を購入、ゆっくりゆっくり読み進めています。

6歳なるご自身のお嬢さんとの交流やご家庭での出来事、大学生との交流からの気づきもたくさん書かれています。裏表紙には、

**社会の規格からはみ出してはいけないと、  
忖度したり、空気を讀んだりしてしまう。  
でも、そんな社会は息苦しくて生きづらい……。  
自分のありのままを大切にする「ケアのある社会」にしよう！**

という著者のメッセージがあります。

