

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る。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。

01 月 17 日 (第 3 土曜日)	第 299 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
02 月 21 日 (第 3 土曜日)	第 300 回例会	13 : 30	富山市安住町 5-21 号室 サンシップとやま 501 号室
03 月 21 日 (第 3 土曜日)	第 301 回例会	13 : 30	サンシップとやま 501 号室
04 月 18 日 (第 3 土曜日)	第 302 回例会	13 : 30	サンシップとやま 501 号室

\*\*\*\*\*

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しょう。

◎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 20 (土) 13:30～16:00 富山県教育文化会館 502 号室

参加者：14 名（男性 7 名 {内体験者 3 名}、女性 7 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、『ジングルベル』『きよしこの夜』2 曲を皆でなつかしく歌いました。

## I あいさつと諸連絡

今日は 298 回目の例会です。来年の 2 月は 300 回目の例会です。（故）I さんが、地元紙で呼びかけてスタートしました。2 月例会では、「初めての参加の時の思い出」や「現状や思い」をご参加の皆さんまで話し合いたいと思います。また、来年 2 月の例会から、会場がサンシップとやまに戻ります。お間違えのないようお願いします。

## II いつもの話し合い。

## 1 『ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤』(2025 年 1 月 31 日発行) の紹介

令和 5 年度から厚労省社会福祉推進事業として 2 年間かけて検討・策定されたハンドブックについて、ひきこもりを経験された林 恒子氏など、策定に携わった多彩な委員の紹介やキーワード “② ひきこもり支援の目指す姿 ③ 「自律」”など、15 分の短い時間でしたが紹介がありました。

また、運営委員会で準備した『ひきこもり支援ハンドブック』(概要版) も配布しました。

## 2 KHJ 全国交流会（参加報告（11 月 30 日大阪経済大学にて）

< 報告者 やま >

最寄りの駅から、会場まで、何人もの方に道を聞きながら何とか着きました。10 月例会で講演していた

だいたい池上正樹さんが私を見つけ、声をかけていただき、全体会場まで案内していただきました。KHJ 全国理事会と関西の家族会が力を合わせ、開催にこぎつけたことを実感しました。1日の大会でしたが、全国からたくさんの参加がありました。

前半は、開会行事の後、厚生労働省からの行政説明に続いて、大阪府豊中市の豊中社協の勝部麗子さんが、『地域で生きていく』というテーマで基調講演されました。ご自身の実践を含めた内容の濃い講演でした。

午後3時からの後半は、6つの課題別会議があり、私は「支援ハンドブックから拓げる～自立と自律を考える」〔座長：山崎正雄さん（高知県精神保健福祉センター所長）〕に参加しました。

休憩時間には、大地の会の例会で講演していただいた、佐々木さん（KHJ 共同代表、岩手いしわりの会代表）、上田さん（一社 SHIP 代表理事）、田中さん（愛知なでしこの会代表）とも言葉を交わすことができました。

#### < 報告者 Kさん >

顔見知りの人が多かった。幼い頃過ごしたところ、なつかしかったなど。

課題別会議には“ピアサポの集い”に参加。声を安心して出し合い耳を傾け合える大切な場でした。

生きづらても生きていくこうと思える「ここ」を模索しながら、ピア（仲間）の皆さんと出会え、自分の苦しんだ体験が、誰かの役に立てるかもしれないとの思い、互いに持ちつ持たれつ、上下のないフラットな関係の実感など、気持ちを新たにして帰ってきました。



### 3 全体での自由交流（支援ハンドブックの紹介への質問など含む）

- ・“親子の会話がない。子が何を望んでいるのか知りたい”という親が沢山いらっしゃいます。10月例会の池上さんの講演に、好きな場所へなら出かけられる当事者の事例、『親子で一緒にめぐるバスと電車の旅うんぬん』がありました。好きな場所へなら出かけられる、これは大事なことだと思います。
- ・子は元気に週3回、清掃の仕事を10年以上継続しています。私も親なりに一生懸命にがんばっています。何か次に繋がればとの想いでいます。
- ・親として未だ勉強不足だったかも。子は学校に行きづらかったと今になって気づきました。子を責めまくっていました。
- ・子は前向きな行動をとっています。ゴミ屋敷が今では見違えるようになりました。先日は、経済問題を話してくれました。親とのやり取り・見方・考え方方が分かるようになりました。
  - 子の部屋、ゴミ屋敷で困っています。どうしたら良いでしょうか？
  - ⇒ 子の行動が前向きになって来たら、掃除しますよ。待ってあげたら。
- ・自分（母）の老化が進みいろんな事が出来なくなつて来ています。経済的な面も心配になってきました。家族会で良い方法を考えていけないかと思います。
- ・子に対して役所の方が、支援していただけるようになりました。詳しくは話せないですが、訪問回数が増えました。それで気持ちが楽になりました。
- ・母の想いが子に伝わっていました。子とのさりげない会話に、子が「僕、あした外へ出てみたい。母が大地の会に出ている事は、僕が外へ出していくことの、足掛かりの為だったのだ。」と本人は素直な気持ちで話してくれた。ここまで子が良くなってくれたことに、皆様に感謝いたします。
- ・自分が体調不良で治療を受けた。睡眠と栄養バランスが大切と再認識しました。さらに孤独で誰にも助けを求められない方に想いがいきました。SOS を出せる環境づくり、何かあった場合、社会に繋がれるシステムを作っていくことの大切さがシミジミと分かりました。
- ・子と話すと言っても子は大人、親子では肝心なことは話題にしない。親として聞きたいことはあっても言わない。その内に子は親を越えていく。

### グループ分け討議

#### A班（7名、内体験者2名）

- ・息子への頼みごとについてはどうしているかお聞きしたい。
- ・私は、本人がそれを断る余地があるような頼みかたにしています。「今、これを片付けるので、手伝ってくれない」ではなく、少し時間的余裕を持たせ、「明日、これを片付けるつもりなので、もし、良かったら手伝ってくれると嬉しいんだけど」と聞いて、いやがったり、無言だったりした場合は、それ以上言わないことにしています。そして、手伝ってくれた場合は、必ず「ありがとう」と礼を言うことについています。

- ・親は、すぐ先回りをし、圧をかけてきます。ひきこもっていたときは、働きに行って欲しい。働きに出れば、お金はあまり使うな。残しておけと言います。働きに出て得たお金で、やっと、自分の好きなものや欲しいものを買えるうれしさを感じるのに、それを批判されると働く気持ちもそがれてしまう。
- ・ひきこもりの人を主題にしたテレビドラマを見ていて、不信を感じことがある。監修している人が、著名な人であるけど、「ひきこもる人を理解して作られているのか」と感じることがある。いろいろ話してくれるが、気持ちをきちんと受け止めていると思う。

#### B班（7名 内、体験者1名）

- ・ひきこもりの子がいたら、親は老後をどうするべきか。子を思うと介護施設に入れない気がする。
- ・介護の世界、徐々に進んでいく。子が基本的な生活が出来るようになっていないと、親は去っていけない。本人とのコミュニケーションを大事に。話し合いは本人7割・私は3割位でしゃべっています。また優しい気持ちを大事にして話しています。
- ・今の話に、“優しい気持ちで”と言われました。10月例会講演での池上さんの資料の6頁目に、本人の心情に、「働けない・自分を責める・親の期待に応えられない…など」がありました。私自身も、優しい気持ちで、本人を考えてやるべきと思います。
- ・今は、9060問題になって来ました。自分自身に介護が必要になった時や認知症になった時に、周りの人はどう対応されるか？

→ これらについてケアマネの方々に、聞きたいですね。

#### 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 富山市蟾川459-1

#### IV 高岡つくしの会より（2003年設立）

月 例 会 2月 8日（日）12:30より 博労公民館  
 おとぎの森例会 2月 11日（水）2:00～4:00 おとぎの森 こどもの家  
 2月 28日（土）2:00～4:00 おとぎの森 こどもの家



#### V 書籍・論文の紹介：『ひきこもり・生きづらさ 社会課題を考える SHIP!』2025vol.003 2025秋号 全国書店販売記念増大号

##### <特集：学校問題とひきこもり>

私が、特に印象に残ったのは、“KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 母親座談会「でもまあええわ」ひきこもりの子どもと歩んだ30年 今こそ語る本音とは？”（102～108頁）です。KHJ 岡山きびの会、津山きびの会を中心になって運営しておられるお母さん4人による座談会です。雰囲気がわかる素敵なお写真も掲載されています。岡山きびの会は本会と同じ2001年に発足したそうです。（取材・撮影は上田理香さん、池上正樹さん）

(やま)