

花 無 心

第 299 号 2026 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。

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
05 月 16 日 (第 3 土曜日)	第 303 回例会	13 : 30	サンシップとやま 601 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 17 (土) 13:30~15:40 富山県教育文化会館

参加者 : 18 名 (男性 10 名 {内体験者 4 名}、女性 8 名 {内体験者 2 名}) のご参加がありました。

例会の始めに、H さんのハーモニカ演奏にあわせ、『雪』『スキー』『母さんの歌』3 曲を皆で季節を感じながらなつかしく歌いました。

I あいさつと諸連絡

本人もよろしくお願ひいたします。今日は 299 回目の例会です。来月 2 月は 300 回目の例会です。この会は(故) I さんが新聞広告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「現在の心境など」をご参加の皆さまで話し合いたいと思います。

田中義和さん(愛知なでしこの会代表)から素敵な本を贈っていただきました。会で共有しますので、ご一読ください。(参照:書籍・論文の紹介)

来月 2 月例会から、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。駐車場は、建屋の南側 1 階から入車し、地下の駐車場に止めてください。料金は基本的にかかりません。2 階の受付で手続き下さい。

II いつもの話し合い

全体での自由交流

・妻が不在で息子と家事をした。子でご飯をきちんと炊いた。そのことに安堵しました。

- ・助けてと SOS・誰かに相談するなどは生きていくための力、すごく大切。(例会の) この場で話す・他人に相談すると体から不安が離れ、心配が半減します。
- ・子はこの時期になると部屋に籠る。親子の会話をもうちょっと増やせるようにしたい。
- ・子が外へ出たいというようになった。また良く笑う・言葉が出る・冗談も。母の手伝いもしてくれる。先日、母子で福祉関係の方と 1 時間ほど話合った。子はエネルギーが溜まって来たようだ。
- ・年末に、子に部屋をかたづけてと言わなかったが、子は自主的にかたづけてくれた。言わないで良かった。
- ・家の改修で子は過敏になっている。あせらず優しくゆっくりと対応していきたい。
- ・最近元気が出るがありました。生成 AI “おみくじ” ですが、去年は「凶」で最悪でしたが、今年は「大吉」でした。元気になります。
- ・仕事で体が痛くて、休憩時はいつも家に帰りたいと言っています。
- ・人は思うようにならないし、思うようにしてはならない。人と人との関わりの中で大事と会社の中で共通認識しました。福祉の基本でした。
- ・両親が他界しました。母が自分を愛してくれました、母が作った卵焼きを又食べたいと思う。親と子の思い出を作ってくれていてくれて良かった。もう少し生きていて欲しかった。
- ⇒ この方は一人で生活されている。グループ交流テーマの 8050 に繋がると思います。
- ・ある先生の最近の話で、“人の存在こそが人を癒す～対話が薬になる新しい精神医療を目指して～” があります。人を癒すことが出来るのは人の存在。“医師と患者だけでなく、家族がともに対話”し、そこで生じる相互作用によって自然に治癒(ちゆ)が起こりますと。これは新しい医療とされています。大地の会の方々が例会での対話の積み重ねで、自然に優しい思いで子に話すようになっていった。そういう事が、子の癒しに繋がっているのではと思います。
- ・例会を一回休んだら久しぶりという感じです。寒い中、娘のお陰で車に乗せてもらい参加出来ました。



グループ分け討議

A 班 (8 名、内体験者 3 名)

- ・つい、こうあるべき！部屋を片付けて欲しい！と親の願望を押し付けてきたので、この暮れは黙って言わないようにした。そうしたら息子は彼なりに片付けしてくれた！
- ・県外の自宅のリフォームは終わり、妻と息子が暮らしている。自分に何ができるのか？
→妻を精神的に支えてあげることが大切かも、
- ・子どものことを尊重する。“これは子供の良さに目を向ける！”ということ。
→そんな視点を持ったことがない！
- ・夕飯もダイエットのためか、野菜しか食べない！
→食べてくれないことに着目せず、食べてくれている！事に注目するようにする事は大事かも。
- ・息子が「やっとエネルギーが溜まってきたから外に出たい！働きたい」と。先日相談窓口で母親と出かけていき本人は相談員の方とひとりで 1 時間話せた。ただそこで、「焦らず今は無理せず」と言われてズレを感じた様子。
- ・日々、ありがとう！ごめんね！を伝え、子供の承認欲求や貢献したい！という気持ちを満たしていく事は大切にしている。

B 班 (10 名 内、体験者 3 名)

- ・慣れない仕事で、脳がパンパンに。少し慣れてもまた新しい仕事が入って来る。そういう中で、KHJ 交流会大阪大会に参加した。来年度の KHJ 大会は、また大阪開催だ。また参加したい。
- ・親が“お金を残してくれていた”“思い出を残してくれた”との、先ほどの K さんの話良かった。助けてと言えない人が沢山います。
- ・お母さんの娘さんへの声かけですが、「今あなたがここにいてくれて有難う」の、気持ちが伝わりました。
- ・日本でのある調査結果、自己責任社会と思うが 6 割自助と、北欧では失業中も人並みに暮らせる。困った人がいたら助けようが外国で、「人を困らせるな」が日本です。
- ・自治会の役員になり、忙しく、ストレスがたまっているが、家族の支援が有難い。
- ・不登校生のために多様化学校と言われるが、学校自体が多様な人を受け入れることができるように変わる必要があるのではないか。
- ・助ける人は社会に必ずいる。傷ついた人は優しい。
- ・今日は、阪神淡路大震災後 31 年目、追悼の言葉を話された方、「人前でしゃべるのに 31 年間必要だった」と語られた。

- ・会社で、仕事が分からずその事を言い出せず困っている人がいました。私が助けたら、その人が私の仕事を手伝ってくれるようになりました。
- ・新聞報道に、『障害年金について、医師の診断結果について、判定する医師を変更し、“年金ランク”を下げていた』がありました。私は、危惧しています。

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 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：『不登校、ひきこもりと共に生きる社会 本人、家族の声から考える』

田中義和 藤本文朗 森下 博 編著 新日本出版社 2025.12

第1章は、ひきこもる人の家族の体験談、第2章は、本人のひきこもり体験談、第3章は、本人や家族への支援がテーマ、第4章は、社会的課題として、不登校・ひきこもり問題がテーマです。

本会の例会で講演していただいた、編者代表の田中義和さん（愛知なでしこの会代表）から1冊送っていただきました。皆さんで読んで感想交流したいと思います。（やま）