

花 無 心

第 300 号ダイジェスト版 2026 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。

03 月 21 日 (第 3 土曜日)	第 301 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
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
06 月 20 日 (第 3 土曜日)	第 304 回例会	13 : 30	サンシップとやま 502 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。

♪ 2 月例会報告

日 時 : 2 月 21 (土) 13:30~15:40 サンシップ 501 号室

参加者 : 24 名 (男性 12 名 {内体験者 5 名}、女性 12 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、『どこかで春が』『早春賦』『うれしいひなまつり』3 曲を皆で春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

本会は、2001 年 2 月に (故) I さんが、「ひきこもる家族を抱える親御さん、集まりませんか」と、地元紙の広告欄で呼びかけ、30 人が集まったのがスタートです。25 年間月例会を欠かさず、本日の例会で、300 回を数えます。

I さんの夫君からメッセージをいただきましたので、読ませていただきます。
(~読み上げ~)

『会報 花無心百号記念』文集の冒頭、I さんが「我が子のおかげであなたに会えた ありがとう、この巡りあい。」と書いています。私たちも「この巡りあい」を大切に、今後も力を合わせて、会員相互支援や例会を続けていきたいと思えます。

II 300 回記念例会

「参加を始めた頃の思い出」「会として今後取組みたいこと」「近況報告」などを話し合いました。

・20 年前 (平成 17 年 11 月) に入会し、ひきこもりサポーター養成講座 (大地の会主催・半日 4 回・約 30 名受講) を受けました。講師の方から、「まずは子が言ったことを受け止めてやれ」「親同士が親の会に参加してい

くだけで本人が変わっていく”などがあり、参考になりました。家族から、子は車の免許を手ばなした・子は来客を非常に嫌がる”などの話を聴き、ひきこもりの深刻さを思い知らされました。

大地の会では、自分の経験をヒントに、伝え合ったら良いかと思えます。

- 日々、子の行動は理解出来なかったが、落ち着いて話すと子は“安心したい”との気持ちと、“心を守りたい”という症状をもっていることが分かりました。私はその不安を打ち消すための行為を認めるようにしたいと思いました。
- 残念なニュースがあった。2026年度から厚労省が、ひきこもりや生活困窮など、分野を超えて地域の中で支えていくことを目的として創設された「重層的支援体制整備事業」に係る地方交付金を大幅に削減するという話だ。自分達には残念ことです。
- 入会以来、いろいろと支えて頂きました。子は良くなったり悪くなったりしています。行政の支援事業が縮小されることは、受け止めるしかないと思っています。
- 大地の会の立ち上げの一年後から、相談したく参加しています。今は殆ど顔ぶれが変わっています。子については思いやりが少し足らなかったと反省しています。
- いつごろから参加したかは覚えていませんが、同じように悩んでいる方が多く、皆さんの顔を続けて見ることで明るくなれます。晴れた日は外で、雨の日は家の中で、娘と共に体を動かしています。大事な娘です。
- 20代の頃、母に大地の会に連れて来られたが、会場に入れなかった。車の中で待っていました。その時に比べて少し成長し、会員として参加し出しました。この会に参加していなかったら親も自分も変われなかった。
- 本人と話し合うようになってから少しずつ子は変わってきました。市役所での手続きや除雪などやってくれる。家族での食事会が役に立っている。親子の会話が重要。300回例会、ここまで運営されていることに感謝したい。
- 作業所に通っています。送迎してもらい申し訳ないと思っています。自分はどうしてこんなふうになったんだろう、運命かなと考えています。未来を考えるより目の前に目標を設定したい。
- ここは気軽に定期的に通える場所なのです。話をしたくて参加しました。
- “子をなんとかしないと”思って参加しました。私(父)は数年前から子とは一緒に暮らせていないです。どこに相談したら良いか困っています。
- 相談所で大地の会を知り参加しました。この会は同じ悩みの方がいらして、話し合うだけで元気になれます。その後、息子も一緒に参加するようになりました。ただ自分(母)は息子が少し元気になったら“もう少し”と押してしまう、それがダメと分かっているのですが。今は子が生きているだけで幸せです。
- 久しぶりに参加しました。来る前から皆さんと会えることが楽しみでした。
- (体験者) 2006年から母と共に参加しました。ここは皆さんの悩みが共通であり、参考になります。この会を立ち上げられたIさんは素晴らしい。
- 高岡つくしの会にも参加しています。以前、つくしの会では、おにぎり持参で定期的にIさん所有の「野良里」で例会を開き、貴重なお話を聴きながら、手打ちそばや豚汁をごちそうになりました。
- 高校3年の時に不登校、半年間ヒッチハイクで日本一周の旅へ、その後「地方の時代が必ず来ると、夫婦で富山へ来ました。生きづらさを抱えていた若者と共に、有機農場と養鶏場で汗を流しています。たくさんの方から学ばせていただいています。



〈300回例会〉は3月4日(水)付の北日本新聞で報道されました。

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	3月 8日 (日) 13:30~	博労公民館		
	4月 12日 (日) 13:30~	博労公民館		
おとぎの森例会	3月 11日 (水)、28日 (土)	2:00~4:00	おとぎの森	こどもの家
	4月 8日 (水)、25日 (土)	2:00~4:00	おとぎの森	こどもの家

V 書籍・論文他の紹介：『傷つきのころ学 「自分」を受け入れ、前に進む。』宮地尚子著

NHK 出版 学びのきほん 2024年12月15日発行

第4章 傷つきを癒すには

〔傷を語り始めること〕・・・ひとつには、私たちは誰かに自分の体験を話すとき、ある程度のストーリー性をもって伝えることで、自分の心情を整理できるからです。・・・もうひとつは、よい聞き手に会うことができたとき、「傷つき」体験によって失われた他者への信頼感を取り戻すことができるからです。・・・

・・・自分の傷と向き合い、語り始めることができるタイミングは人それぞれです。・・・安全な場所に、共感性をもった相手といることで、気持ちの整理がついていくのです。・・・まずはそばに寄り添って、語り始めるのを待つこと。それが傷つきを癒すための第一歩になると思います。

*宮地尚子さんの上記の文を読みながら、月例会の分かち合いの場を心に浮かべていました。月例会が、今後とも「安全な場所に、共感性を持った相手といる場」になるよう願っています。(やま)