

花 無 心

第 301 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。

04 月 18 日 (第 3 土曜日)	第 302 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
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
07 月 18 日 (第 3 土曜日)	第 305 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：会館の地下駐車場があります。

◎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 21 (土) 13:30~15:30 サンシップとやま 501 号室

参加者：16 名 (男性 8 名 {内体験者 2 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、会員のお二人の二胡、ハーモニカ演奏にあわせ、『キラキラ星』『チョウチョ』『春の小川』の 3 曲を皆でなつかしく歌いました。二胡は中国の伝統的な弦楽器です。お二人の伴奏で、素敵な音色と歌声が会場に響きました。

I あいさつと諸連絡

2 月の 300 回例会は、地元新聞に、丁寧な取材で、取り上げていただき、私自身、活動の意義をあらためて実感し、見つめなおすことができました。何よりも、皆さまに、毎月の参加していただけることの貴重さと感謝の気持ちを感じています。これからも、力を合わせて、続けていきましょう。

II いつもの話し合い

全体での自由交流

- ・散歩に行けないので、運動不足になりがち。足踏み健康器具を買ったら、父親の私より、子が毎日使っている。
- ・県東部で開催された相談会に行って、悩みを聞いてきた。家族の人間関係に悩みを持っている人がいた。
- ・80-50 問題、自分なりに考えていきたい。今までもらった資料もあるので参考にしたい。
- ・子は、母親が病気療養中から自分で料理をするようになった。
- ・普段あまりしゃべらない子が、「B 型支援らしい」と自分から話してくれた。1 年以上通っている。

- ・孫に学習障害があり、参考になることがあればとこの会に参加しました。
— “学習障害” の言葉に不安になるが、今は、“発達凸凹” や個性・特性ととらえるようになってきている。一人には得手・不得手があり、苦手なことに注目しがちだが、本人のできることに目を向け伸ばすことが大切だと思います。
- ・子は、一歩外に出る仕事がしたいと言いましたが、話をする時に距離を保てず、コミュニケーションがうまくいかったようです。今は、見守っていきたいと思います。
- ・昨年から、運動のため、母・娘二人で家の周辺を歩き、健康に気をつけています。
- ・息子は、布団乾燥機を使い、窓を開け、ダニの駆除をしてくれている。これから、歩くと言い、運動靴を買ってきた。自分で健康管理をしている。
- ・市内でも山間部に近い地域に住んでいます。今年の冬は、雪が多くて、大変でした。
- ・株をやっていました。得た利益で、県外のコンサート行ってきました。気分が晴れました。この会に来て、以前から知っている人と会うだけで、“あっさり” する。

グループ分け討議

A 班 (7名、内体験者2名)

- 「防災の備えをどうしているか？」が話題になった。“避難先にすぐ持っていくものは、用意しておくこと” “避難先も知っておくこと” など。
- ・ネットの株取引をしている。自分の現金のみでしている。借りてはしない。
- ・一人が楽！自分は自由の欲求がつよい。
- ・(経験者) 今の仕事を辞めて新しい仕事を見つけて取り組むのは、ハードルが高いし、大変。
- ・苦手だけど、“会いたい” とか “好き！” とかは別、それで動ける。
- ・母が病気になった頃から、自分で買い物・料理をするようになった。ヘルパーさんにも来てもらっている。
- ・子は運転できるので、今日も送迎してもらえどこにでも行けている。



B 班 (8名 内、体験者1名)

- ・子は原稿書きの仕事をしています。その仕事仲間と交流があり参加していましたが、コロナ禍以来とぎれています。
- ・私は高齢のためか、良くむせます。誤嚥性肺炎にならないように気を付けています。
- ・子が食材を一から調理する事は難しいので、カット食材を注文し、それを子が自由に煮炊きし、味付けしています。子とは会話が弾んでいます。
- ・富山市の食料品物価高騰対策のプレミアム商品券について、親子で並び券を購入しました。いずれ親が食事の準備が出来なくなったときには、子がやってくれると思います。
- ・同じく商品券を子が購入し、自分で使うことにしました。それが親亡きあとの生活に繋がります。
- ・北日本新聞の生涯学習の記事に“吹き矢” の紹介がありました。私は参加しようと思っています。
- ・国の福祉予算が、削られていっているのが心配です。そのため福祉施設自体が減り、子の仕事が減っていくので心配です。削らず増額して欲しいのですが。

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

V 書籍・論文の紹介:『SHIP! メールニュース VOL.9』2026.3

一社 SHIP ひきこもりと共生社会を考えるネットワーク

「ひきこもりを巡るまなざし」

命を守るために、かかわる私たちの姿勢はどうあるべきなのか?

3月1日(日)にSHIP!主催で開催された故・芹沢俊介氏の『引きこもりという情熱』復刊記念トークイベント『ひきこもり(押しつけ)支援、お断り。』での、高岡健さん(精神科医)の発言、「ひきこもりには意義がある。十分にひきこもることができれば、自分と対話して、満足する方向に進もうとする。選択肢が複数あるから成り立つ。そこから自分の人生観、価値観に合ったものを選び取っていく。選択肢がひとつとする大人や社会の価値観を押し付ければ、ひきこもりが悪化するか、押しつけられた人生を歩むことになり、根本的な解決にならない」
・・・そして、「命を守る」ための支援のあり方を、これからも考え続けていく必要がある。

(SHIP!発行人 上田理香)

*大幅にカットしたため、記事の意図したことが十分に伝わっていないことを危ぐします。是非、SHIP公式サイトで全文をご一読ください。