

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。

06 月 20 日 (第 3 土曜日)	第 304 回例会	13:30	富山市安住町 5-21 号室 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 701 号室
08 月 22 日 (第 4 土曜日)	第 306 回例会	13:30	サンシップとやま 501 号室
09 月 19 日 (第 3 土曜日)	第 307 回例会	13:30	サンシップとやま 701 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。

♪ 5 月例会報告

日 時: 5 月 16 (土) 13:30~15:45 サンシップとやま 501 号室

参加者: 20 名 (男性 11 名 {内体験者 4 名}、女性 9 名 {内体験者 2 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、『背くらべ』『鯉のぼり』『緑のそよ風』の 3 曲
を皆で楽しく歌いました。

I 挨拶・諸連絡 … 山岡代表

303 回例会に、沢山お集まりいただき有難うございます。KHJ 共同代表・大阪虹の会の日花さんの素敵な
文章を皆さまと一緒に読み、共有したいと思います。(*書籍・論文紹介に記載)

II いつもの話し合い

全体会での近況報告

- ・本人が少しでも良くなっていけばという思いから、親が本人との関わりを継続して持とうという話です。親子断絶状態に近い場合、本人からの返答がない状態においても“おはよう”“お休み”“ありがとう”を継続して行いましょう。そして徐々に“食事・テレビを一緒に観”、本人の居場所は“本人の部屋 ⇒ 家族で共用部屋”、“外出・外食を共に”。本人の好きな事を見つけ、やさしく話かけなどで、すこしずつ本人との繋がりを深めていきましょう。これを継続することが、親子の断絶を改善するきっかけのなると思います。
- ・ピアサポート活動でいろいろと経験しています。この例会の中だけでなく、いろんな事に関係しています。これが今では、自分の人生で大切なことになっています。
- ・子は、社会へ出ましたがコロナ禍でひきこもりに戻りました。また、本人は、外出時のイヤな経験が忘れられず持ち続けているようです。私(父)は、本人のその気持ちが薄らぐことを模索しています。
- ・子とは会話が少ないが、会話しようとしている。それが最近本人から少しずつ話がでるようになりました。子とは楽しい思い出を作っていきたい。

- ・毎日、子に助けられ、親子で元気で過ごしています。子のお陰で楽しく生きています。
- ・子と共に来ました。今、子は別の場所で待っています。子がどうしたら外へ出られるか？その答えを見つけにこの会へ来ました。本人は話さない、親が言うことに、「ウン」と言うだけです。
- ・(父) 息子との関係が難しい。子は私に「あんた」と言います。私は遠方で子を見守っているだけです。ただただ日が過ぎていきます。第3者機関など、どこかに繋がりたいです。
- ・人生を振り返って見ると仕事一筋で生きて来て、子との関わり合いが少なかったように思います。仕事が一段落し外食がきっかけでいろいろと本音が聴けるようになりました。今は定期的に家族揃って食事に行きます。
- ・親が元気で外で活動していることが、本人の安心感に繋がっているようです。外出予定先をホワイトボードに書いておきます。健康管理・演奏会他はカレンダーに書きます。それで息子が応援してくれています。
- ・当事者の生の声、家族も小さな社会、その中で良い人間関係を築かれる。我が家はジャッジしない眼差しにあふれています。
- ・(経験者) バーベキューの催しで森林公園へ行ってきました。それ以前の1週間は緊張し悩みました。当日の焼き肉が美味しいという感情は、60点位でまあまあでした。参加しがいのある1日だったと思います。
- ・以前、子に話したことが、今思うと“変だったかな”と思います。親が何かをさせたいと思っている限り子には通じないことも分かりました。体験者の方が、亡き母親が作って卵焼きが懐かしいと言っていました。それを聴き、子には美味しい物を作ってやりたい、外へ目を向ける前に子との良い関係を大切と思うようになりました。

グループ分け

A班 (12名、内体験者4名)



- ・今日は、ゲートキーパー滑川から2人で参加しました。
- ・(経験者) インターネットで大地の会を知り、参加しました。
- ・(経験者) 対人恐怖があります。
- ・(経験者) SNSで、“戦争で原油が来ない”という情報があり、不安になり眠れない状態になった。
- ・(経験者) つらい時がある。そんな時には付き添ってほしい。
* 家族や体験者の皆さんから、他にも、貴重な、そして、深刻な状況に関する発言がありましたが、掲載をひかえます。

B班 (7名 内、体験者1名)

〔8050問題の分散会〕

- 「我が子の将来への不安、今の現実に目をむけたくない心情。親子関係をこじらせたまま、子どもに声をかけられない。80歳を目の前にして自分には後がない。焦りだけがつのる8050問題」。“雑誌『ship』”に連載されている「8050問題の最前線」を読み合わせながらの第二回目の交流会をおこないました。
- * 読み合わせの感想：仕事をしないとの思いが強く、そういう考えに囚われていた自分に気づいた。
 - * 住んで居る地域で、久方ぶりに回り順番の班長になった。近くの人から、「もう世代交代されるのかと思ったけど、頑張られるのですね。」と声をかけられた。その時私は、「息子の実態」を話して、「私どもに何かあった時お願いしますね」と言えなかった。話せない自分にもどかしさを感じた。
 - * 息子がゴミ出しなどをしてきている。その時に地域のひとと会っているはずなので、挨拶などをかわしていると思う。そういうところから、地域に開かれていければと思っている。
 - * 働くということについて、親子で早朝の新聞配達をした。親が車の運転。子は配達。早朝で誰にも会わない時は良いが、配る先の家に人が起きている気配がすると入れない子の状況を変えることができなかった。
 - * 8050問題だけでなく、自分の認知症が心配になった。それで近々、脳ドックを受けることとした。

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。

- ・ **リンク**（本人グループ） 毎週火曜日 10:00～12:00
- ・ **スマイル**（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

令和8年度から、本人グループを“リンク”、親グループを“スマイル”と名付けられました。

IV 高岡つくしの会より（2003年設立）

月例会 6月14日（日）13:30より 博労公民館



V 書籍・論文の紹介：『2025年度KHJひきこもりピアサポーター養成研修

基礎・実践講座 実施報告書』2026.3 「はじめに」
KHJ全国ひきこもり家族会連合会共同代表 日花 睦子

たくさんのであいの中で	思いを共有して分かち合い
新たな気づきにまなび合い	少しずつつながり
不安や悩みを支え合い	互いに励まし合い
もらった元気を	誰かに届けていけば
また新しいのであいを広げる	
そっと寄り添い、いっしょに涙し、笑い合い、励まし合う。	
わたしは、ひとりじゃない。	

*本会の意義を的確にわかりやすく表現されていると感じましたので掲載しました。（やま）