

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。

07 月 18 日 (第 3 土曜日)	第 305 回例会	13:30	富山市安住町 5-21 号室 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
10 月 17 日 (第 3 土曜日)	第 308 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。

♪ 6 月例会報告

日 時: 6 月 20 (土) 13:30~15:30 サンシップとやま 701 号室

参加者: 19 名 (男性 7 名 {内体験者 2 名}、女性 12 名 {内体験者 3 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、『バラが咲いた』『雨降りお月さん』『茶摘』の 3 曲を皆で楽しく歌いました。

I 挨拶・諸連絡

本日は 304 回目の例会です。例会に体験者の皆さんも多く参加され、ありがたく感じています。体験者の皆さんと家族の皆さんの自然な交流と対話がここで生まれることを願っています。

山梨県の家族会「桃の会」会報の冒頭に素敵な詩がありましたので、一部を読み上げ回覧・紹介します。

II いつもの話し合い

全体会での近況報告

- 行政や第 3 者機関で、ひきこもりの施策が増え多くの改善がなされています。これらは本人が施設に通えるという方についてであります。多くの行けない人には手がとどきません。行けない方への施策が少ないと思います。富山県内に 9,000 人と推定される方々の多数の方は、家族を通して本人をささえる方が沢山いらっしゃいます。そういう現状から家族と本人の家族会への参加・意思疎通が大切と考えています。
- あるお話の会に参加しました。日常困っていることについての学習会をされていた。これがその内容がゴールかと、思えばそれで良いのかと、我が家もゴールに近いと思いました。
- 娘のお陰で平穏に幸せに過ごせています。
- ある事業所で働いています。当事者目線で過ごしています。日々、忙しく余力がない状態が続いています。
- 健康づくりに楽しみを踏まえて、歩こう会・将棋・パークゴルフ・童謡の会などの他、トマト・キュウリの野菜づくりに励んでいます。

- ・(経験者) 人に“ありがとうございます”と本心から言うには、体力が必要。思う事を口にしようとする、それが自分の緊張につながっていく。そうこだわり過ぎの自分ですが、今日、こうして参加し話合うことで何か自分が分かってきたような気がして来ました。
- ・親は子の良き理解者・本人から話してもらえ関係、子にはあなたのことを分かりたいと思っているよ。家族も小さな社会、生きていることを大切にしたいと思います。
- ・わが子との会話が下手な母ですが、最近は少し話し合いが出来るようになって来ました。息子は服のハンガーが足りないと言いました。私は息子と話しあえました。有意義な1日でした。
- ・子は小説を執筆し、毎年本を出版しています。図書館は良く行っているようです。子自身日々充実しているように見えます。
- ・私は、親としてついついの段階を考え言ってしまう。本人がひどく大変なのに。次の階段を登らせようとします。親は眺めていることも大事と思っているのですが…。
- ・(経験者) 長年ひきこもっていました。今は仕事に出ています。今回で3回目の参加です。

グループ分け 今回はそれぞれ近況を話し合いました。



A班 (8名、内体験者1名)

- ・もう10年以上前ですが、家族に勧められたことをきっかけに、この会に参加しました。
- ・子にも参加してほしいと思っていた。家庭内での距離の取り方を手探りでしている。
- ・本人はそれなりに生活し、家で、自分なりにやりたいことをしている。
- ・高齢の父と2人で暮らしている。地域の会合には自分が出席している。
- ・家庭内で、父親と子、母親と子の関係はそれぞれ違っている。
*ご参加の皆さまからの要望もあり、話し合いのご紹介は一部のみとしました。

B班 (10名 内、体験者4名)

～発言は順不同。聞き取りにくくて、載せてない発言もあることをご了承ください。

- * (ある家族の方から司会者に、あなたの子の現況は?) という質問を受けた返答です。
子はある期間ひきこもりでした。期が熟したのか、その日は勧めた訳ではないですが、“あるB型の作業所を見て来たいと言いつ出し、私と共に見学し、通所し始めました。数年してA型に移り、今はある会社で一般就労しています。
- * ひきこもりから一度社会に出ても、ひきこもりの契機になった時に受けた心の傷は残っており、ちょっとしたことが契機で、再びひきこもった。
- * 本人は年金を給付されていたが、手帳の取得には抵抗した。自分がひきこもりになったのは、自分のせい(精神疾患)ではなく、会社でのパワハラによると思っているからだと感じた。
- * 手帳を取得していれば、交通運賃などが安くなるなどのメリットがある。
- * 転校を契機に不登校になった。20代で手帳(発達障害)を取得した。メリットとして、障害雇用につながりやすかった。ただSSTなどの訓練をしてくれる事業所などがなく、サービスの地域間格差を感じた。
- * 作業所へ通所している。年金を受給している。
- * 障害によって手帳の色が違うのはどうしてなのか(色の統一を検討されているという話を聞いたことがある)。
- * 本人は外へ出られない。外とのつながりもない。病院も。どうしたらよいか。
- * 精神科医の斎藤環さんが、質問で「本人が何かを始めようとする変化はしかけられるのか?」という質問に対し、「地を這うような地道な働きかけと粘り」つまり「時間を重ねること、あきらめずに対応すること、安定した態度をとりつづけること」このような「基本的な条件がそろってはじめてきっかけが意味を持つ」。そして「それは一種のハプニングとして起こる」ことが多いと話しておられます。
- * 病院へ直接いけなくても、オンライン診療であればやりやすい(オンライン診療をしてくれる病院を探すことも難しい)。

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）

おとぎの森例会 7月8日（水）、25日（土）14:00～16:00 おとぎの森
子どもの家
月例会 7月12日（日）8月9日（日）13:30～ 博労公民館



V 書籍・論文の紹介：山梨県桃の会 会報 第141号 2026年6月発行 巻頭詩

・・・その声が聴きたい・・・
ひきこもる人は
自分自身の人生を歩みたいと
強固に切望している人たちではないか
・・・中略・・・
彼らこそが本当に尊厳を守ろうとしている
私にはそう思える

現実社会が求めるのは従順、調和、効率
本当の問題が問題とらずに消えていく

・・・中略・・・
そして自分を守るために鎧を幾重にも着こむ
そうゆう社会に果たして彼らは躊躇なく踏み
込めるだろうか・・・

（右側へ）

対話することで着込んだ鎧を一枚一枚脱ぎ捨てる
自分は何者なのか、本当の自分を知る
自分らしい生き方が見えてくる
そうしてようやく彼らの切なる声が聴こえるようになる
「ひきこもる人が問題」ではなさそうだ

6月例会の冒頭に紹介させていただいた詩です。
対話を学び、心がけたいと思いました。（やま）