

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。

08 月 22 日 (第 4 土曜日)	第 306 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
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
11 月 21 日 (第 3 土曜日)	第 309 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。

♪ 7 月例会報告

日 時：7 月 18 (土) 13:30~15:40 サンシップとやま 701 号室

参加者： 21 名 (男性 10 名 {内体験者 4 名}、女性 11 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、『たなばたさま』『海』『浜辺の歌』の 3 曲を皆で
季節を感じながら楽しく歌いました。

I 挨拶・諸連絡 (山岡)

本日は 305 回目の例会です。多く皆さまにご参加いただきありがとうございます。昨夜も暑かったですね。
体調を崩さないようにいたしましょう。嬉しいお知らせです。以前、例会に初参加された方から、例会での
H さんのハーモニカ演奏の音色に、“心が洗われる感じがした”と連絡がありました。また今日の例会には、
当会の元代表の U さんが久しぶりに参加されています。

ところで、来月 8 月の例会は、お盆の時期を避け、**第 4 土曜日 22 日**に行いますので、お間違えのないよう
お願いします。また 10 月の例会では、和歌山市の(社福法人)一麦会 ハートフルハウス創が上映会事務局を
務めるドキュメンタリー映画「マイペース マイスペース」を鑑賞する予定です。お楽しみに。

II いつもの話し合い

全体会での近況報告

- ・この会に参加して 20 年経ちました。会員の方から“元気をいただく事が増えました。そして例会後、元気
になって軽やかに帰宅しています”。
- ・子は元気で、最近足踏み運動器具で頑張っています。それが良いと思っています。全国家族会の実態調査報
告書に、「今、大変な状況にある」とあります。なぜ当事者が大変さを継続しないといけないのか。将来に不

安がないような支援策がないものか。

- ・人は常に良し悪しをジャッジ（判定）している。我が家の犬はジャッジされない世界にいます（良いなあ）。
“不安”や“あせり”は支援に繋がらないと思わず、この場では、本音を吐き出して欲しい。
- ・健康づくりは高齢者としては必要。地域との交わりにパークゴルフや将棋大会に参加し、日々7000歩歩きます。また敬老会の音楽担当として練習しています。息子とは会話がはずんでいます。自分は、大地の会とのつながりを大切にしています。
- ・家族と離れて暮らしています。たなばた様には“家族と一緒に暮らすこと”と願いました。つながり・よりどころが大切と思っています。
- ・親亡き後について子と話をするようになってきました。私（母）がいなくなったら洗濯物は畳まなくてもよいように、ハンガーを廊下に置くこととしました。
- ・子が深刻な思いを何度も訴えます。私（母）は、どう応じたら良いか悩んでいます。
→ 自分自身若い時、思考が停止し眠れない、日々辛い時期がありました。“本当は生きたい。親はそれを見分けてくれない。分かって欲しいのに”、そう思っていました。
母の気持ち『死にたい位苦しいのだね。あなたは大事な子』と『生きていて欲しい』を、アイメッセージを活用して伝えたら良いと思います。
- ・（母）この暑さの中、娘のヘルプをもらい過ごしています。今日の娘のヘアースタイルは、暑さ対策に時間をかけて仕上げています。
- ・日々しんどい方、ここでしゃべっていただき、元気になって帰って下さい。
- ・子は家事を良くやってくれますし、文章を書くのが好きだ。（本を出版されています）自分（母）は“くよくよ”してはダメと自分に言い聞かせ、明るく過ごしています。
- ・（元当事者）4回目の参加、以前長くひきこもっていました。今は働いています。ここは自分を語れる居場所です。元気を貰って帰れます。他の居場所では聞くだけでした。



グループ分け

A班（8名、内体験者1名） 『8050問題の分散会』

『雑誌”SHIP”』に連載されている「8050問題の最前線」を読み、分散会で8050問題を考える第三回目を行いました。私たち当事者は、私たちの状況を俯瞰的・客観的に見れませんが、この「8050問題の最前線」で、他の方から私たちを見た時の状況が書かれているので、大変参考になります』

- ・子は落ち着いてきているので、親亡き後の話をしようとした時、動揺した様子になった。
- ・子に対して、親は、子との関係と親亡き後への準備。二つの問題のうち、親亡き後のことについては、子と関わらなくてもできると思う。
- ・子の将来を考えて、国民年金に入ろうと言っても、子が拒否する。
- ・県のひきこもり支援センターの親だけのグループに参加した。そこで「ひきこもりのライフプラン」の本を紹介され、そのメモを子に見せた。後日、子が私（母）にその本を予約したと言ってきた。不安をなくしたいのかなと思った。
- ・親戚の人から、我が家の場合、最後は生活保護を申請してはと言われた。今はそこまで考えている。
- ・身近な信頼できる人をさがしておくことも必要と思う。
- ・成年後見制度が大きく変わったと言われている。
- ・この制度改正については、11月の例会で取り上げる予定。実際に成年後見をしておられる社会福祉士で当会員の人に講師をお願いしている。
- ・自律ということが書かれてあるが、そこを考えている。トイレが壊れ、修理か交換かを子と相談した。注文や契約を誰がするかなど、その使い分けで、自律と保護の違いが出てくるのではないかと考えている。親亡き後の件も、親のした準備等を書いて渡している。

B班（12名 内、体験者5名）

ご家族や当事者の体験や思いに涙が溢れ、聴くことに集中するあまり、記録が取れず、記載することができませんでした。思いやお話を共有できたことに感謝しております。（やま）

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 8月9日（日）13:30～、9月13日（日）13:30～博労公民館



V 書籍・論文の紹介：『あきらめない ひきこもりの老後』 阿部達明 著、2026.5 法研

住んでいる町の公立図書館の近刊コーナーで見つけました。筆者の阿部達明さんは、KHJ全国家族会に加盟するNPO法人楽の会リーラの副理事長、居場所&相談室オープンハート責任者で、ご自身が、「40代前半に仕事上の重圧からうつ病になりひきこもる。」と自己紹介されています。「1級ファイナンシャル・プランニング技能士（CFP）他の資格を有し、ひきこもり当事者や家族への相談支援を行っている・・・」とプロフィールにあります。筆者は「・・・自分自身の経験と、その後、ひきこもり支援に携わるなかでの試行錯誤からうまれてきた

3つの支援の視点

- ① 明るく前向きに生きるための生活設計 （ファイナンシャル・プランニング）、
- ② 本当に自分らしい生き方を一緒に探す （キャリア・プランニング）
- ③ 誰とも対等な人間関係で支え合う （リレーションズ・プランニング）

を大切にしてきました。」と書かれています。・・・そして、「誰一人ないがしろにしない社会」の実現に向けて一歩でも半歩でも前に進みたい。それが私の夢であり、生き方なのだと思います。・・・と、「本書を手にとられたあなたへ」を結ばれています。（やま）