

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(希望者)も行っています。

10 月 17 日 (第 3 土曜日)	第 308 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
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
12 月 19 日 (第 3 土曜日)	第 310 回例会	13 : 30	サンシップとやま 501 号室
01 月 16 日 (第 3 土曜日)	第 311 回例会	13 : 30	サンシップとやま 501 号室
02 月 20 日 (第 3 土曜日)	第 312 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。

♪ 9 月例会報告

日 時：9 月 19 (土) 13:30~16:00 サンシップとやま 701 号室

参加者： 19 名 (男性 8 名 {内体験者 3 名}、女性 11 名 {内体験者 1 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、『みかんの花咲く丘』『夕焼け小焼け』『高原列車は行く』の 3 曲を皆で楽しく歌いました。

I 挨拶・諸連絡(山岡代表)

来月の例会では、和歌山一麦会(麦の郷)の「自分達の居場所」の映画(ドキュメンタリー/2025 年/58 分)を鑑賞する準備を進めています。(詳細は、本書のⅢ項)これには、パソコン・DVD・プロジェクターの操作の分かる方に協力をお願いします。

個別相談会について：例会の終了後、個別の話し合いを応じています。3F 交流サロンで行います。

II いつもの話し合い

全体会での近況報告

- ・私はある交流会で学び、ひきこもりの子に、朝に顔を合わせた時は、やさしく明るく「おはよう」と声掛けし、就寝前には、温かくお休みと声掛けするようにしました。本人から反能がなくともです。それがいつの間にか返答があるようになり、今では、普通に言っています。
- ・大地の会に参加始めた当時は、子が出来ないことを私は数えていました。今は出来ることを数えています。また黒ずくめの衣装だったが、今は服が紺色に、靴下は黄緑色に変化して来ました。子の良い所に気付いてやることは大事なことと思いました。

- ・介護している3名の姉妹が、経済面などで意見が合わないという重い課題がある3名の姉妹について、今朝、その3名が打ち解けこれからは協力していくという、嬉しいニュースが届きました。
- ・8050のど真ん中、娘は私がこうして欲しいことを先取りして動いてくれます。私は何も難しいことなく楽しく暮らしています。
- ・久しぶりです。息子は今も自分の殻に籠り、話すこともなく過ごしています。私はあきらめ状態です。が、最近、息子が私に水道屋を呼んでくれといいました。漏水で困っていたのです。
⇒ SOS を具体的に出せたこと。良い生活能力ですね。呼んでくれとは、大事なことです。今後の為に、困った時の対応リストをメモで、渡しておくといいですね。
- ・自分と子の関係の中だけで見てはいけない。私（父）が知らない子の体験で、言葉にして言えない事が子の心の中に沢山あるようです。
- ・子の為に健康で少しは長生きしたい。その為に、敬老会の世話役・パークゴルフ参加・免許証の更新などしています。認知症なしで、100歳まで生きたいです。
- ・（体験者）敬老の日に両親にこずかいをあげた。母はそれでバラの絵のコーヒークップを買って来た。
（母）この子は優しい。「だだいま」「お休み」の声掛けをしてくれます。
- ・子には外へ出て欲しい。いろんな方と話合って欲しい。
- ・家では子とは話すようにしているが、挨拶程度だ。もうちょっと気楽に話合えるようになりたい。
- ・（体験者）雨で憂鬱、不安な日々でした。もし避難となったら駐車場が利用出来るか心配です。
- ・子とはあいさつ・食事・感謝の気持ち・健康など話している。子は少しずつ少しずつ明るくなっている。
- ・（体験者）ひきこもっていた。仕事の経験はない。外へ何とか出るようになった。自分なりに仕事の場所を探している。



グループ分け

A班（8名 内、体験者3名）《近況交流》

- ・医療機関に繋ぐ時に、うまく内科医との連携につなげることができず、不安と人間不信を感じてしまった。
- ・発達障がい診断もあり、複数の要因が重なり合っ、て、「ひきこもり」になったように思う。今までに取
SST等の経験を積み、コミュニケーションスキルを磨きたい。
- ・「できないこと」に傷ついていたのではなく、理解してもらえなかったから傷ついてきた。
- ・今まで見ようとしなかった発達障害（脳の個性）について、向き合った。
- ・「ITの仕事に向いているのでは」と言われ、ハローワークの紹介で、集中訓練を受け、採用された。
- ・少しずつ、自分の人間的な成長を感じている。
- ・「私は、私でいい！！」
- ・コミュニケーションスキルを磨きたかったので、カードゲームをしている場所に顔を出してみた。
笑われることはなく、社会に対してポジティブにとれるようになり、ボランティア活動ができる場を探した。
- ・初参加です。「あわてない、あせらない」と自分に言い聞かせています。

B班（11名 内、体験者1名）『8050問題の分散会』

8050問題。兄弟姉妹にとっても、直面する問題。親の介護や看取り、相続の問題。そして、親亡き後のひきこもりの当事者への対応など。今日の分散会は、兄弟姉妹について考えてみました。

＊親として介護状態にならないように気をつけているつもりであったが、先日、風呂場で転倒して骨折した。幸い介護される状態になるようなものではなかったが、いつどうなるか分からない。ひきこもる子の弟は県外に住んでおり頼めない。現実の問題として意識するようになった。

＊兄弟姉妹には、それぞれの生活で精一杯なので、支援を頼むのは難しい。

＊妹がいる。経済面で少し支援することがあるが、助けてとは言わない。

＊介護とお金の件については、「助けて」とは言いづらい。

—今日の資料にあった事例—

- ・年金生活：父の年金⇒月額約21万円。父と母（二人とも80歳代）とひきこもりの子（姉で50歳代）の三人生活。生活費は赤字。赤字をカードローンで補う状態。
赤字の理由：高い保険料や介護保険料、医療費などの支払いで、残る生活費は、生活保護の受給基準額を下回る状態。

- ・妹さんは、ひきこもる姉の状態を含めて実家の状況を役所の相談窓口や年金事務所、クレジット協会など様々な相談機関に相談。返答はどれも同じ。「家族の借金などの問題は、ここではどうすることも出来ない。家族で何とかしてほしい。」☛「これが現実」。
 - ・妹さんは、自分の子どもの教育費がかかる時期。でも、実家の親を見捨てるわけにはいかないと資金援助する。そうすると☛「これが現実」☛行政や支援者に「家族で何とかなっている」、「じつは困っていないのでは」と誤認されて、総合的な支援につながらず見過ごされてしまう。
- *今日の資料にあった「境界層該当措置制度」という制度を知れたのは良かった。

一境界層該当措置制度一

- ・境界層該当措置とは、生活保護基準をわずかに超えてしまうために生活保護の対象とはならないものの、そのままでは生活保護に陥ってしまうような困窮状態にある人に対し、介護保険の負担を軽減して生活保護の受給を防ぐ仕組み。
- ☞自分(親)なりが実際に介護状態になって生活が苦しくなった時には、助かる制度ではないかと思いました。☞

Ⅲ 来月10月例会時の映画のご案内

MY PACE + MY PACE

～ひきこもりソーシャルワーク～

[ドキュメンタリー／2025年／58分]



『あらすじ』

「人に迷惑をかけている気がしてしまう」、「私は、どこにいても居場所がないような気がする」。『創 HAJIME-CAFE』で働く人は、かつて”ひきこもり”だった人たち。一步を踏み出し、社会と再びつながり始めた彼らは、日々不安や葛藤を抱えながらも、自分らしく働こうとしている。カフェで一緒に働く支援スタッフたちは彼らと向き合い、「普通」とは少し違う、“その人に合った働き方”を、共に試行錯誤しながら実践してきた。古民家を改装したぬくもりあふれるカフェ空間。ここには、張りつめた心をそっとほどこいてくれる時間と、誰かとつながれる居場所がある。(監督・編集=古賀陽一／助成=文化庁)

↑
築100年を超える古民家カフェで働く人々の中にカメラが入り、
各々が抱える想いを聞き出していく。
自分らしく過ごせる「居場所」を見つけて、穏やかな日常生活
を取り戻していく様子を描き出すドキュメンタリー!!
↓

10月の例会は上映会

*10月17日(土) 13:30～15:30 サンシップとやま501号室

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 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。

V 高岡つくしの会より（2003 年設立）

月 例 会 10 月 11 日（日）、11 月 1 日（日）13：30～ 博労公民館

おとぎの森例会 10 月 14 日（水） 14：00～16：00 おとぎの森こどもの家
 10 月 24 日（土） 14：00～16：00 おとぎの森こどもの家



VI 書籍・論文の紹介：『私たちの声』 NPO 法人 陽だまりの会（兵庫県明石市） 2026.9 発行

「陽だまりの会（代表理事 阿部さき子氏）」は兵庫県明石市にあります。9 月 25 日・26 日に参加した第 20 回 KHJ 全国大会 in 大阪（会場は大阪府 高石市 のアプラたかいし）で、この本に出会いました。B 6 サイズ、108 頁の本です。阿部さき子さんは、「はじめに」に、「この本には、陽だまりの会の活動で出会った心の友を紹介し、ひきこもり状態の方だけではなく、生きづらさに悩んでいる全ての方に向けての本です。」と書いています。ひきこもりを経験した皆さんの手記などの他、イラスト、「陽だまりの会」が運営する常設居場所「みんなの居場所クッシーラ」も紹介されています。

（やま）