

いっぷく会便り



<11月号> 平成27年11月1日 発行

NPO法人 全国ひきこもりKHJ親の会 (家族会連合会) 静岡県「いっぷく会」

会長 上杉 博美

「いっぷく会」のホームページ <http://ippukukai.com>

「赤い羽根共同募金」の募金活動に参加しました

今年も10月1日から募金活動が始まりました。

「いっぷく会」は今年度も「赤い羽根共同募金」からの助成金を頂いて活動しています。このため、10月10日にJR静岡駅南口での街頭募金活動に参加してまいりました。他の団体とも20名余で行い、当会からは中津川、和田、中谷の3名で参加しました。ご苦労さまでした。



10月例会のご報告

10月の例会は、10月11(日) 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」で開催しました。

◆準備会 10時～

上杉会長など14名参加がありました。

まず「いっぷく会便り10月号」「11月個別相談会案内」「11月4日菊川市社協セミナー案内」を入れて、参加者への配布、欠席者、関係機関への郵送作業を行いました。そして、いくつかの報告事項、協議事項を話し合い、あとは昼食をはさんで楽しい歓談の時間を過ごしました。場所も毎月の例会場と同じです。親の居場所でもあります。弁当持参ですが、少し早めにお出かけいただくととても楽しい時間です。是非とも遠慮なくお出かけ下さい。

◆例会 13時15分～16時50分 参加者29名(初参加1名含む)

◇会長挨拶と活動報告

ご出席のお礼を申し上げます。朝夕寒くなってきましたが、季節の変わり目ですのでご自愛下さい。当事者の就労支援も含めて、ピアサポーターとしての支援も必要と考えています。でもまずは親の勉強が第一に必要なことですので一緒に学習していきましょう。活動状況については、11月4日の菊川市社協の「支援セミナー」・11月の講師変更について11月の個別相談会・1～3月の案内チラシ12月に配布する などでした。

◇連続学習会 13時30分～15時40分

テーマ「一見安定していて変化のないとき

(内面・主体性をどう育てるか)」

講師 SCS カウンセリング研究所

カウンセラー 高橋 晋先生



- ・ひきこもりからの回復の場合、最初は「安心できる環境を作る」「親子関係の回復」ということが基本ですが、途中で停滞したり、長い間変化が見られないという状態になることが結構あります。その時の状況に合わせて、次のステップにどう進めてゆくか? 適度な関わり方について今日は学んでいきましょう。



連続学習会は「赤い羽根共同募金」の助成を受けて運営されています。

1、安定状態の区別

- ・「安心してエネルギーを蓄えている時」；

家の中でも緊張していた状態から、色々な経緯で、家の中では安心できる・楽になる・肩の力がぬけて寝る時間が長くなったりの変化が起きたりする、そんな時には見守ってあげるというのも大事です。

- ・「葛藤を抱えたままの膠着状態」；

家の中で楽をしているようでも、将来のことはまだ考えたくないとか今の自分と向き合うのが相当にしんどい。

- ・「希望を失っている状態」；

40代前後になると、今更雇ってくれる所も無いのではないかと諦めている人も多いです。希望を取り戻すのは親だけでは難しいことがある。親の関わりにプラスして、支援団体とか家族以外の人にアプローチして、「社会は期待しているんだ」と認識させたいです。

2、本人の心理状態

- ・「プレッシャーと自責・自己否定・自棄」；

社会に出なければとか、何とかしなければいけないという思いがプレッシャーとしてあるし、出られないことで自分を責める、自分は駄目な人間だと自己否定する。

- ・「親への警戒・柔らかな拒否」；

親の価値観を押しつけられたり、理解されていないのでは？とため込んでいる。親は自分の味方が敵か？と警戒したり、親にストレートに言葉では攻撃しないが、態度では拒否しているなどがある。

- ・「苦しさを抱えたままの逃避」；

現実の苦しきから逃避するべく、別のことに意識を集中し、ネットやゲームにはまったり、こだわりも強くなったりします。

3、まずは安心感

- ・「今あるがまを肯定する」；

自分が社会から受け入れられないのではないかと、出ていったときに自分が否定されるのではないかと不安がある。自分の今の状態で良いんだと受け止めて自己肯定にもっていく。自分で自分を受け入れられるようになると、自分を責めていたエネルギーが自分自身の回復のために使えるようになるんです。

- ・「日常の関係を積み重ねる」；

自分が家族の中にいて安心感を受けていることを積み重ねてゆくのです。

- ・「適度な間をつくる」；

子どもは常に人を気にしている。親にもアンテナを向けていたりする。そのエネルギーを自分に向けさせるためにも、本人が自由に居る時間を作ることも大切です。親が留守にする時間を言っておくと、その間、子どもは気にせず自由に振る舞えるのです。又、話しかけても返事もしない、それはそれでよいのです。あまり無理しないことも必要です。

4、変化につながる働きかけ

- ・「認める、感謝する、ほめる」；

安心感を積み重ねて安心して楽になる。でも前に進んでいない。そんな状況に合わせて働きかけを考えてゆく。簡単な手伝いなどをしてもらうのも、強制的にならず「こうしてくれると助かるんだけど」と言うように頼んで、出来たことを認める、感謝する、褒める。

- ・「仕事の話はしない」；

仕事の話が本人から出た時以外はしない。子どもから出てきた時にやり取りすると良いですね。親の希望は別にして、手伝いできる程度のことからがよいです。趣味も一緒にやってみるのも良いですね。

- ・「本人の興味にそった働きかけ」；

親の価値観ではなく、本人の興味、関心に沿ったものから、無理のない範囲で考えていけばよいです。

5、本人の主体性を育てる

- ・「親子関係の距離・線引き」「情報を与える」「本人に考えさせていく」「答えを与えるより共感」「動いたときに喜びすぎない」「家族以外の人とのつながりをつくる」

普通でも難しいことですが、アドバイスしすぎることは主体性を損ねることになり、子どもが反発したということは主体性が育っていることとも言えるでしょう。子ども自身が決めてゆくことを段々と広げて大きくしてゆくことがよいですね。あくまで本人の意思を尊重するという姿勢で取り組みましょう。

情報は、パンフレットを渡してみるとか、色々な情報を、本人が乗っても乗らなくても、どちらでもよいです。押しつけにならない程度で、アドバイス位に与えてみてよいでしょう。

答えを与えるより「共感」する。「分かってもらえた」ということで本人は先に進めるものです。人とのつながりについては、親に分かってもらえたとしても、親だけでは限界があります。他の人（支援機関とかカウンセラーなど）の話を聞いてもらうのがよいです。

6、親自身の変化

- ・「余裕をもって関わる」「親自身が楽しんで生きる」「考え・気持ちを柔軟に、オープンに」

まず余裕をもってかかる。親自身が好きなこと、人との関わりなど、生きていることを楽しむ。誰でも苦しいことばかりではないんだということを現わしてゆくとよいです。親自身も自分の感覚、価値観を少し広げて、色々経験してみる。子どもの気持ちが向いていることなどで、一つのことにとらわれないといいです。

- ・日常の会話も生きものですから、返事するだけでなく「うなずく」も表現の一つです。色々あります。あまり一つのやり方にとらわれず、又、押しついたり引いたり焦らずに取り組みましょう。

概略こんな学習をしました。ありがとうございました。

◇グループでの話し合い。15時50分～16時50分

4つのグループに分かれて、高橋先生も入って頂き、今日の学習内容など自由な話し合いをしました。話したり、聞いたりして交流する。皆さん、何か気持ちが楽になったような感じでした。



12月例会のお知らせ

日時：平成27年12月13日（日） 13:15 ～ 16:30

会場：静岡市番町市民活動センター 2階 大会議室

『家族交流会～いっぷく会・会員の集い～』

必死で走り続けた今年も、早いものでもう師走…。ここらで「いっぷく」、12月の例会は今年も会員の皆様の交流会を開催します。会員の方の体験談、ピアサポーターの役割についての説明もあります。皆様からの提供によるバザーなどを行いながら、楽しいひとときを過ごしたいと思います。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

参加費 無料

例会終了後、久しぶりの「親父クラブ」にかえて、忘年会が予定されています。

(別紙案内の通り)

ご都合のつく方は、お父さんお母さん、役員を問わず、是非ともご参加下さい。

「個別相談会」のお知らせ

日時：平成27年 11月22日（日）、23日（祝・月）

9:30 ～ 17:30

場所：静岡市番町市民活動センター 2F 22日（日） 小会議室
23日（祝・月） 中会議室

(カウンセラー) NPO法人フレンドスペース 菊池 恒 先生

相談時間 1家族=50分 80分 110分の各コース (会員限定・有料)

お問い合わせ・お申込みは TEL・FAX 054-245-0766 (中津川) まで

先月中旬に南木曾に紅葉を見に行ってきた。溪流の清らかな中の紅葉は、自然に体全体がスッキリして帰ってきました。11月は会合々で忙しい月になりますが、今年もあと二ヶ月です。皆様も健康に気をつけて元気に過ごしていきましょう。

ピアサポーターは、相談に乗ったり訪問したりしても仲間同士のコミュニケーションでスキルアップが必要だと思っています。学習をしながら向上していき、当事者との軋轢(あつれき)を起こすかもしれません。親に共感し、自分の子供と同一視し、不安に駆られるかもしれません。学習することと支えを体験すること、小さな出来るところから始めることで、ピアサポーターの体験することを多くし、ピアサポーターとの話し合いと仲間同士のアドバイスを増やしていくことから始めたいと思っています。

皆さんの意見と話し合いをしながら頑張りたいものです。

会長コラム

初めてご参加の方は月例会会場で入会手続きができます。
年会費 6000円 月例会参加費お一人 1500円 (ご夫婦参加 2000円)
その他、いっぷく会へのお問い合わせは事務局までお願いします。

事務局 電話・FAX 054-245-0766 担当 中津川