

いっぷく会便り



<1月号> 平成28年1月1日 発行

NPO法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 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>

12月例会のご報告

12月の例会は、12月13日（日） 静岡市番町市民活動センターで開催しました。

◆準備会 10時～

上杉会長など13名の参加がありました。

まず「いっぷく会便り12月号」「KHJ本部発行の旅立ち第79号」「1月31日の講演会案内」

「1～3月学習会案内」を入れて、参加者への配布、欠席者・関係機関への郵送準備を行いました。

そして、いくつかの報告事項、打ち合わせ事項について話し合い、あとは昼食を摂りながら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ので、弁当持参ですが、例会に少し早めに来るような感じで出かけて下さい。親の居場所でもあります。とても楽しい時間です。

◆例会 13時15分～16時00分 参加者25名（初参加0名、当事者2名含む）

◇会長挨拶と活動報告

年末のお忙しい中をご出席頂きありがとうございました。

今日の例会は「会員交流会」ということで関係者に準備していただいております。会員同士が仲良くして連帯をはかれるようになるのが参加の意義を高めるものと思いますので、楽しみながら交流を図ってまいりましょう。

活動報告は、1月31日（日）に県ひきこもりセンターから講師を派遣頂いて講演会を開催する。

1月～3月の学習会予定の案内をしました。

「会員交流会」 13時30分～16時00分

◇まず、会員からの発表を3名の方から頂きました。それぞれ異なった立場からの発表で良かったです。

・「会長」ピアサポーターについて。

昨年度からKHJ本部主催で研修会を開催し「ピアサポーター」として当会からも3名の認定を受けました。今日はその「ピアサポーター」について少し説明をさせていただきます。

ピアサポーター活動とは 『ひきこもりピアサポーター（家族会連合会認定）は、全国のひきこもり家族会と協働し、当事者及びその家族の気持ちに寄り添う、「ピア＝仲間」を意味します。仲間同士の支え合い励まし合いであり、同じ目線で気持ちを理解し、寄り添える「茶飲み友達」に近い立ち位置です。サポーター自身の悩み苦しんだ経験を活かしながら、継続的に繋がり合い成長し合う伴走的、並列的な関係です。治療者という立ち位置とは異なりますので、重篤で難しいケースには、専門家との連携協働が必要です。連携協働は、ピアサポーターの大きな役割のひとつです。社会的孤立状態にあり、社会生活を円滑に営む上で困難を有する当事者とその家族に対し「（ピアサポーターや地域資源の）存在を知らせ、繋げていくこと」が重要です。また、自分の経験を強みとして活かしていくためには、経験を客観視できるための自己研鑽や学習の継続が必要です。多くの経験や人との出会いから、自分を磨いていく姿勢が求められます。』と説明されております。そして会長自らが関わっている事例を2件ほど紹介して具体的活動について報告いただいた。

このいっぷく会は「学習会」と「話し合い」を継続的に取組んでおり、誰でも認定を受けられる経験を積んでいます。この会がまだ弱いのは「本人を支える力」と思っています。

認定を受けた者として、努力しますが、お互いに学び合い、話し合い、支え合ってまいりましょう。



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。

・「Mさん」 いっぷく会に参加してよかった。

息子さん41歳。大学を中退してからのひきこもりになり、過去のことを整理できなくなっていました。私は困ってこの会に参加するようになりました。「一番身近にいる親が変わらないといけない」と色々と学習を重ねてきました。その結果少しずつ私も変わってきたのですね、そしたら息子も同じように変わってきて、過去のことの整理ができるようになってきました。そしてこんな話もありました。小学生の時に種を植えた枇杷の木、少し成長した段階で母が勝手に切ってしまったことが嫌だったと。(静岡弁で「やっさりした」) そんな思いがあったのだとビックリして子どもに詫言いで、種を植え直した。それが芽を出して昨年ようやく一つの実をつけた。その一つの実を、夫と3人で分けて食べた。美味しかった。今年は20個位実をつけたのでみんなで喜びました。又、会話も進むようになってきました。私自身も、過去の書き留めてあった負のもの(俳句、短歌など)を思い切って捨てました。家族一同で新しい気持ちになって進んでいこうと思っております。これからも引き続いて勉強を一緒にさせて下さい。よろしくお願いします。

・「Nさん」 健康講座です。

ご自身の医療関係に携わっていた経験から、高血圧についてのお話をいただいた。血圧とは・・・心臓から体中に大量の血液を送り出すための圧力です。高血圧・・・正常より高い数値が続く状態で、自覚症状が現れにくく、放置すると動脈硬化に進む。更に「心疾患」「脳卒中」など、命の危険につながることも。サイレントキラー(秘かなる殺し屋)原因は、生活習慣に関わりが深いです。「塩分摂りすぎ」血液中のナトリウムが濃くなるとこれを薄めようと血液量が増えて血圧が上がる。「脂肪のためすぎ」内臓脂肪の増加「運動のしなさすぎ」スロージョギングが効果的。歩く速さで大きく手を振り足指のつけ根の着地を。「ストレスのためすぎ」ストレスや睡眠不足は自律神経に影響し交感神経を興奮させ腎臓からナトリウムが排出されにくくなり高血圧になります。深呼吸をするだけでも10~20血圧が下がります。その他 睡眠のコツについてもお話を頂きました。



◇ミニバザー、封筒入れ作業

ミニバザーにたくさんの品物を提供いただきましてありがとうございました。



「高い」「安い」とか声が飛び交っていました。ご協力感谢您。会員、関係機関への「いっぷく会便り」の配布は、普段は準備会でやっていますが、今回は会員の皆さんにも手伝いを頂き作業を進めました。

◇ティータイム

「さあ～お茶の準備が出来ましたよ！」あちこちに話の輪ができて、お菓子をつまみながらお喋りです。楽しそうな笑い声がいっぱい響いていました。

◇ビンゴゲーム

参加者全員によるビンゴゲームです。次々に「リーチ」「ビンゴ」などの声が上がっていました。全員に賞品をいただきました。



◇フラダンス

最後はフラダンスです。

普段はいかついお父さんも、準備頂いたパウスカート、レイ等を身につけて踊りました。会場は爆笑のうず、最後に大変盛り上がり見せて・・・閉会にしました。



大変楽しい交流会になりました。ご協力いただいた皆さんに感謝です。

尚、続いては会場を 居酒屋「新沁」に移して「忘年会」です。(希望者のみ)

お父さん7名、お母さん6名の13名の参加でした。

アルコールが入ると雰囲気も変わり、これも楽しい時間でした。 皆さんありがとうございました。

2月例会のお知らせ

日時：平成28年 2月14日(日) 13:15 ~ 17:00

会場：静岡市番町市民活動センター 2階 大会議室

<連続学習会テーマ>

『家族以外の人とつなげていく』

(講師) 一般社団法人SCSカウンセリング研究所

カウンセラー 三宅 正之 先生

参加費 会員お一人1500円(ご夫婦)2000円 当事者は無料
(初めて参加される方は体験日として無料で参加できます)

尚、当日10:00より例会準備会を同場所で行っています。会報の郵送作業や家族同士の歓談などを行っています。家族、当事者の方などなたでも参加できます。例会時とはひと味ちがった気楽なお話も出来ますし、居場所として活用するののひとつの方法ですよ。是非、皆さんのご参加をお待ちしています。

「個別相談会」のお知らせ

日時：平成28年 1月23日(土)、24日(日)

場所：静岡市番町市民活動センター 2F 小会議室

23日(土) 9:30～16:30

24日(日) 9:30～17:30

(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

講演会の開催が近づいています！

日時 平成28年1月31日(日) 14:00より16:00頃

会場 静岡市番町市民活動センター 2階 大会議室

演題 「ひきこもりのことで悩んでいませんか！」
～静岡県ひきこもり支援センターからの報告～

講師 静岡県精神保健福祉センター
(静岡県ひきこもり支援センター) 臨床心理士 菅沼 文 氏

参加費 無料

今回は少し視点を変えて、あるひとつの行政支援機関をどのように利用からしたらよいか、そのシステム、あわせてセンターから見たひきこもりの医学的、心理学的概念と実態、及びそこから得られる対応方法を学びとる講座です。会員以外の方も関心のある方は、是非お問い合わせのうえご来場ください。詳しくはチラシを御覧ください。

明けましておめでとうございます

私は、元旦は神社の福餅まきを二度まき、新年がスタートでした。9日は、ピアサポーター継続研修が王子であります。今年度は、自治会の班長ですので、定例会の出席が出来ない時もあるかもしれませんが、いっぷく会のこれからも学習会、講演会と色々勉強していかなければならないと思います。

津富先生の就労支援のありがたを聞きましたが、子供をまかされるかと言うと少し難しいかなあとありますが、まだこれから色々勉強しながら子供達のために前に進んで行こうと思います。

皆様と一緒に頑張りましょう。

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