

いっぷく会便り

〈5月号〉平成28年5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>



「平成27年度いっぷく会総会」が開催されました

4月の例会の中で、平成27年度総会が開催されました。

総会では、まず「平成27年度の活動報告、決算報告」が行われ承認されました。

次に、「平成28年度の活動計画案、予算案」が審議され原案が承認されました。

新年度も毎月の「連続学習会」を中心として、ひきこもりの知識と対応を学び、相談活動の充実や交流会、講演会なども織り込んで、皆さんに役立つ「家族会」としていきたいというものです。

◆例会と連続学習会日程表

月	日	会 場	テ ー マ	講 師
4	10	番町市民活動センター	ひきこもりは大切な再生への道	梶田宏子先生
5	8	あざれあ	根本にある家族文化	高橋 晋先生
6	12	あざれあ	無条件に肯定的に聴くということ	藤江幹子先生
7	10	番町市民活動センター	心得の一、社会資源の利用と限界	菊池 恒先生
8	7	番町市民活動センター	抑うつ・強迫神経症の苦しさ	梶田宏子先生
9	11	あざれあ	我慢が“見せかけの回復”を生む	梶田智彦先生
10	9	あざれあ	親が変わり始めた時に怒りが出てくる	三宅正之先生
11	13	番町市民活動センター	親の幼児性 vs 子供の大人性	菊池 恒先生
12	11	番町市民活動センター	(いっぷく会 家族交流会を企画する)	
1	8	未定	親の本音と子どもとの向き合い	藤江幹子先生
2	12	未定	外への意欲と親の対応	高橋 晋先生
3	12	未定	社会への参加と今後の課題	梶田宏子先生

◇開催は毎月第2日曜日です。ただし、8月はお盆(旧盆)と重なるため第1日曜日となります。

◇例会は、2時間の「学習会」と、1時間の「グループでの話し合い」で予定しております。

尚、例会の参加費は、共同募金の助成金が決定しましたので、会員皆さんの負担軽減のため平成28年度中は、「参加者お一人500円」とさせていただきますように決まりました。

又、役員中心に運営しておりますが、会の運営には色々な準備やら役割があります。役員も当事者を抱えた同じ立場ですので「これ位なら手伝える」など、多くの方のご協力をお願いします。

4月例会のご報告

4月の例会は、4月10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～

12名の参加をいただきました。

まず、「いっぷく会便り4月号」「総会資料」「個別相談会案内5月開催」「年会費お支払いのお願い」

「郵便貯金払込書」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、打ち合わせ事項について話し合い、あとは昼食をとりながら楽しい歓談の時間を過ごしました。

場所も例会場と同じですので、弁当持参ですが、例会に少し早めに出掛ける感じで参加してみてください。

親の居場所でもあります。是非、楽しい時間を共有しましょう。



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。

◆例会 13時15分～16時50分 参加者31名（初参加2名、非会員1名、当事者なし）

◇会長挨拶；本日もご出席いただきましてありがとうございます。今日は年1回の総会が予定されております。会の運営について決める最も大事な総会ですので積極的なご意見を頂きたいと思っております。

◇活動状況；①平成27年度学習会記録集を作成した。希望者に頒布しますが1部200円のご負担をお願いします。②グループカウンセリングを4月からスタートさせます。まだ余裕がありますので希望者は申出下さい。③例会の参加費が、会則は一人1500円ご夫婦2000円と決まっておりますが、本年度共同募金の助成金が決定しましたので、負担軽減のため 今月から一人500円の負担とさせていただきます。

◇平成27年度総会 別記の通りです。

◇連続学習会 14時～17時

テーマ「ひきこもりは大切な再生への道」

講師 SCS カウンセリング研究所 代表 梶田 宏子先生



- ・まず最初に、いつも皆さんに申し上げていることですが、「親は、是非ともこのような学習会に続けて参加して欲しい」ということです。
- ・それは、皆さんの子どもがいる世界というのは、そう日常的にはない世界なのです。そこから回復するには自分だけでは難しい状態にいつているのです。そうすると、その落ち込んでいる世界は、親も知らない、経験したことのない世界です。専門家と言われる人達でも経験した人でないと分かりません。だから親が学習を続けたり、色々な体験をしてみる必要があるのです。元気になって、大学や社会に復帰しても長続きしないことがあります。体力、気力は上がったりがったりしながらついてゆき回復してくるのです。
- ・いくら心理学を勉強してもなかなか役に立ちません。私達も30年近く取り組んできて分かったことをまとめたのがこの冊子です。タイトルは、「不登校、ひきこもり、混乱、錯乱。いろいろ治療して、長びいたり、何度もぶり返したら「親育ち・親子本能療法」を。たとえ、病名がついていても！」（SCS カウンセリング研究所刊）です。
「親育ち・親子本能療法」は、親の参加が必須条件で、直したものはぶり返す、安らぎから治ったものはぶり返さない。親が無条件に見守り、理解し付き合えるように「親が育つ」必要があるのです。親が育ってくると、子は安心感になり蓋をしていた欲求感が開きだすのです。
- ・人間って「この人は大丈夫だ」と言える方が精神衛生上良いのですね。だから子どもが、親に本心を言えないと、何年も何十年もかかるんです。小・中学校位だと割合早く言えるようになるのですが・・・。
- ・親が力をつけてくると、子どもは元々本音で生きたいという生き物ですから、本音で生きたいとなると親にお世辞を言っている場合ではないでしょう。
- ・親って、子どもが生きてゆくには障害物みたいな存在でもありますね。価値観が古いんだと。でも子どもはあてにしているんです。となると本音を言ってくる。これが必要だし出てくるのです。
- ・子どもの事件も多くあるが、事件を起こす人の共通点は、親に正直に言えない人が多いですね。親が「冷たくした」とか、「いい加減にしろ」と言われたとかで。
- ・親が学習を続ければ大丈夫なのです。親に力がついて子どもが「親は自分のことが大切だと思ってくれているんだ」と思ったら、親子の信頼が生まれて大丈夫なのです。世の中どんどん変わりますからね。
- ・パソコン、インターネットなどの普及により、世の中どんどん変化しています。このような社会では、親に逆らう位の力とか、言い返すような子に育てておかないと難しい面もあります。それには親も、柔軟性、寛容性という能力をつける必要がありますね。
- ・苦しい時には、親の大事なものを壊したりしますね。「苦しいんだらう」と気の済むまでやらせると治まってきたりします。それには「何か意味があるはずだ」と思ってやる。受けとめてやる。
- ・子どもは感性が良いので、例え小学生位でも、親のことを観察して、良く見抜いているものです。子どもは正直に生きようとしているから、回復してくるとその時のことをまっすぐに言うようになる。

愛とは・・・

自分自身あるいは他者の精神的成長を培うために、自己を拓けようとする意志である。

子どもたちの健全な求めに応ずるには、親自身が変わらねばならない。その変化に伴う苦悩を自ら引き受けようとする時、初めて子どもの求める親になることができる。子どもたちはたえず成長し、求めるものも変わっていくから、親も子どもと共に変化し成長せざるを得ない。たとえば、青年期に達するまではうまくやれていて、以後、親として駄目になる人がいる。彼らは、今や大きくなって別人になった子どもに対して、自分の態度を変えることができないのである。

愛に関するあらゆる例について言えることだが、子どもをうまく養育することに伴う苦悩を、ある種の自己犠牲とか殉職とみなすのは誤りであろう。逆に養育の過程から、親は子ども以上に多くのものを得る。変化し成長し、子どもから学ぶ苦しみを引き受けようとする親は・・・知ってか知らずか・・・老衰への道を選んでおり、子ども達や世の中から取り残されてゆく。

子どもから学ぶことは、有意義な老年を保障する最良の機会である。悲しいことに、ほとんどの人がこの機会を利用していない。
(「愛と心理療法」M・スコット・ベック著 創元社刊より)

- ・「愛とは・・・」ここで言っている「自分自身」と言うのは皆さん自身のことなのでお互いの精神的成長のためには、自己を拓けようとする意志。それをどうやるか？やり方を書いています。

この文章を見て、自分の心にどのように響いたか、感想を話し合った。

- ・ある当事者の刊行物より抜粋

「料理でもデザインでもマッサージでもなんでもいいから、自分が好きなことの延長上でなんかちょっと人の役に立てるようなスキルを身に付けておくと、今いる場所と別の場所に行っても受け入れてもらいやすくなって、社会の中で動きやすさが少し上がるのでよいと思う。」

「生きていく上で大事なものは他者との繋がりを保ち続けることや社会の中に自分の居場所を確保することで、仕事や会社や家族やお金はその繋がりを持つためのツールの一つに過ぎない。

いわゆる「普通」とされている生き方以外にも、世界には生き方はいくらでもある。」

「昔の日本では仕事に自分の時間の大半を捧げることが理想とされていたけれど、その厳しさがニートやひきこもりなどの脱落者を生んだり、出産や育児などの家庭のことと仕事のキャリアとを両立させるのが難しくして少子化や晩婚化を引き起こしたりしてきた。今は終身雇用で何十年も雇われるのを目指す時代でもないし、家庭を持てばその中で何十年もずっと安定が続くと安心できる時代でもない。だから、仕事がしんどくなったら数ヶ月や数年しばらく休んだりとか、元気が出たらまた社会に出て働いたりとか、暮らす相手も状況に応じて柔軟に組み替えていったりとか、そういうのを流動的に選べるような生き方がこれからは必要とされているのだと思う。」

概略こんな学習会と理解させていただきました。ありがとうございました。



平成 27 年度版 学習会記録集を作りました

いっぷく会は、親の学習会を中心に活動しています。

毎月の「いっぷく会便り」でその内容の報告をしておりますが、1月の「平成26年度版」の発行に続き「平成27年度連続学習会記録集」を作成しました。

印刷費もかかっておりますので、一部200円のご負担をお願いします。

希望者は、例会にご出席の折にお買い求めください。尚、郵送希望の方は事務局まで申し込みください。

6月例会のお知らせ

日時：平成28年 6月12日(日) 13:15 ~ 17:00
会場：静岡県男女共同参画センター あざれあ 5階 504会議室

<連続学習会テーマ>

『無条件に肯定的に聴くということ』

(講師) NPO 法人 KHJ 千葉県「なの花会」理事長
SCS カウンセリング研究所 カウンセラー
藤江幹子 先生

参加費：今年度は、赤い羽根共同募金の助成金を頂くことになりましたので
お一人ワンコイン500円とさせていただきます。尚、当事者は無料です
(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、当事者の方などどなたでも参加できます。
例会時とはひと味ちがった雰囲気、気楽なお話も出来ますよ。また、居場所として
活用するのもひとつの方法です。是非、皆様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 5月28日(土)、29日(日)

場所：静岡市番町市民活動センター 2F 会議室

☆28日(土) 9:30~16:30 小会議室

☆29日(日) 9:30~17:30 中会議室

(カウンセラー) 「人間関係と心の相談舎」代表 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)

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

KHJ全国大会で知り合いになって話をするようになった、熊本の大学の助手をして、ひきこもりの勉強をしている方に安否の確認のために携帯電話でコールしてすぐ切り連絡してみました。停電が続いているとの事でしたが、一回目の地震では部屋の中が凄惨なことになっているぐらいでしたが、二回目の大きな地震の後に避難所に避難しましたが満杯で車上生活してアパートに戻って見た所、自分の車は瓦が落ちてダメになってしまったとの事で、ジワジワとダメージが増し色々な所に出てきている様で心が痛みます。平穏な日々が早く来る事を祈るばかりです。

自分の子がこのような時に、的確かつ機敏に動けるのか心配になります。命があればと思う気持ちと子供とのコミュニケーションのとれる様な勉強をしていかなければと思っています。どうか学習会を大事にして皆様に勉強をしていきましょう。

会長コラム

初めてご参加の方、初回は体験として無料です。

その後よろしければいつでも入会手続きができます。

年会費は6000円で、出席した時には毎月の参加費がかかります。

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