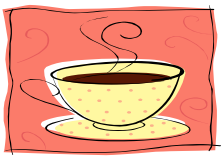
い っ ぷ く 会 便 り



〈6月号〉 平成２８年６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

５月例会のご報告

５月例会は、５月８日（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～

12 名の参加をいただきました。
まず、「いっぷく会便り５月号」を封筒に入れ、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、打ち合わせをして、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下さい。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。

◆例会　13 時 15 分～16 時 50 分　参加者 28 名（初参加１名含む）

◇活動報告；　①平成 27 年度学習会記録集を作成、希望者に頒布しています。（1 部 200 円）
②5 月の個別相談会は満席になりました。　との報告をしました。

◇連続学習会

テーマ「根本にある家族文化」
講師　SCS カウンセリング研究所　カウンセラー
高橋　晋 先生

ひきこもりの問題は、日本の家族文化とつながっていて、
本人だけを切り離して取組むわけにはいかないですね。日本の
家族文化そのものに根付いた問題と考えておく必要があると思います。

１、ひきこもりの根本にあるもの（本人から見たひきこもり）

(1) それまでの生き方（自分の人生が無い）の行き詰まり

ひきこもりの根っ子には何があるか？　親から見たり、支援者から見たり色々な見方があるが、本人の視点から見た時に、それまでの生き方が挫折して、もう今までの生き方が限界にきている。それで体が動かなくなり、ひきこもり状態になっている。ではどういう生き方が限界にきているのか？
ひきこもりの子のほとんどは、小さい頃からおとなしくて「良い子」で育っている例が多いですね。「良い子」と言うのは、周りの大人から見た「良い子」ということで、その場の空気を察して、周りの期待に応えるという、それが小さい頃から周りの人の気持ちに敏感に感じる子で、無意識のうちに周りに合わせる、そういう生き方を積み重ねてきているのですね。
空気を読み過ぎて、自分から人に積極的に関われなくて、受身で関わる。人に合わせてゆく中で自分の内面からの欲求などがマヒしてきて、自分が分からなくなり、自分を無くしてしまうという、それが何かのきっかけ、例えば学校でのいじめ、受験の失敗、大学へ入ってサークル活動での挫折、失恋、就職活動、仕事での人間関係など、きっかけは様々ですが、そこに至る過程で自分を無くしてしまっている。例えば、テストで 80 点とったとする。普通なら自分の期待より高く取れたら嬉しくて次も頑張ろうとなるが、ひきこもりの子は、自分でそれを評価できないのですね。先生は？親は？周りはどう見るだろうか？表面的には結果が出たとしても、周りを気にしてエネルギーを消耗してしまっている。

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。

そういうとらわれ方をしている人が多いですね。
ただ一部には、発達障害からきている子もいます。生まれつき空気が読めない、周りの人とどうしてもズレてしまいトラブルから、自分は人間関係が苦手だという意識、この積み重ねでひきこもってしまうというケースもあります。

⑵ 根底にある　理由の分からない不安・恐怖

もう一つは、意識的であれ、無意識的であれ、心の奥底に自分でも理由の分からない不安、恐怖を抱えているのですね。不安、恐怖が割と表面に近いところにある人だと、自分の不安の理由を見つけ出して「これが悪い、これさえなくなれば・・」とそこに固執して、本当の不安、恐怖にフタをしてしまって表面にこだわり、それが深いところに不安、恐怖のある方だと自分で恐怖を実感できないことがある。
幼少期の体験から無意識に抱え込んでいるというケースもあります。

このように一つは自分とのつながりを無くして、周りの人に合わせる生き方をしてきている、その生き方を変えていかないといけない。二つ目は、無意識の部分、抱えている不安、恐怖。それを自覚しながらうまく付き合う。あるいはそれを抱えながらも現実と向き合って行動してゆくというのが課題ですね。

2、日本の家族文化とひきこもり

ひきこもりの子も、又その親も、とても真面目で、まっすぐに生きている方が多いですね。
そして目立った特長は、実はすごく日本的な家庭ですね。別の言い方をすると、「父親は父親の役割」「母親は母親の役割」をきちんとして家庭を作って行っているということです。
母親の場合、結婚してからはある程度感情的な交流を夫に求めるが、日本の男性は育ち方と言うか、日本の文化か、男性は感情を出さないものだという、そういう文化で育てられているから、うまく夫婦での感情の交流ができなくて、極端な話では感情の交流を諦めて、母親の役割、妻の役割を維持するという。父親は、高度成長期に企業に勤めてきたので、仕事にすべてをとられてお金を稼ぐということで経済的に家族を支えるという役割になっていました。
このように親がそれぞれの役割をこなすことで家庭を維持するという、そういう家庭が典型的なひきこもりの出易い家庭かな・・・と思います。これが日本のいちばん多い家庭の典型的なものだと思います。逆に、家の中で大きな問題があったり、貧乏生活だったりすると、現実の問題が大きくて、子どもはひきこもってはいられないということもあります。
現実的な問題もそれほどなくて、父母がそれぞれの役割を果たしている、ただ家の中で感情の交流が乏しいと、子どもはその空気を読んで、自分の感情、気持ちをあまり家の中で出さない、無意識の内に吸収してしまっている。そんな育ち方をしている子どもが多いですね。
だから昔のように大家族だったり、家の手伝いをしなければいけなかったりした時代は、自然に交流が出来ていて、ひきこもりの問題も少なかったのですね。
このように、ひきこもりの問題は、その子とか、その家庭の問題でもあるが、日本の家族文化、あるいは社会の変化とつながっている問題ととらえてゆく必要もあります。

3、ひきこもりと世代間連鎖

親自身が、子育ての時に、無意識の内に「自分が自分の親からどのように育てられてきたか？」という体験が出てくることも大きいです。
親自身が、遠慮があったり、親子関係で感情の交流が少なかったということもあります。
厳しく育てられ愛情を感じなかったということもありましょう。
そんな色々な体験が、善かれ悪しかれ子育ての時に無意識に出てくるということが多いですね。
善かろうと思うことが裏目に出ることもあります。

4、3 世代の家族図

前項にあるように、子育ての中で、親自身の、自分が育ってきた環境に大きく影響も受けています。
そこで、親自身及び配偶者が、どんな親の元でどのように育てられてきたか？
そして、子どもにどのように接してきたか？　感情の交流などを図ってきたか？

自分と親との関わり、子どもと自分の関わり、配偶者の育ってきた家庭、家族の状況など、これらがどんな形だったか。
高橋先生自身のこともお話を頂いて、各自３世代の家族図を書き、「どこかに気がつくものが無いか？」二人一組になって話し合った。

５、家族関係の変化と本人の回復・成長

このように整理して、振り返ることにより、「足りなかったこと」「過度になっていたこと」がわかり自分に対する気づきが生まれますね。
それを日常の生活の中で、必要により対応を変えてゆくことにより、回復、そして成長へと向かってゆくと良いですね。是非とも取組んでみましょう。

◇グループでの話し合い　16時5分～16時45分

４つのグループに分かれて、今日学んだこと、その他日常のことなど自由な話合いをしました。
講師も入って頂き、有意義な話合いができました。

７月例会のお知らせ

日時　：　平成２８年　７月１０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＞
『心得の一、社会資源の利用と限界 』
（講師）人間関係と心の相談舎　代表　　菊池　恒　先生

参加費：今年度は、赤い羽根共同募金から助成金を戴きましたので、
お一人ワンコイン！　５００円とさせていただきます。
（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。
同じく当事者は、今までどおり無料となります。）

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で、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、皆さんのご参加をお待ちしています。

……

公益財団法人　モラロジー研究所の刊行物です。参考にして下さい。

□「ニューモラル　心を育てる言葉」より

家族の安心は「笑顔」から

人は笑顔の人に接すると、自分も笑顔になりやすくなるものです。意識的にでも笑顔をつくると、脳が刺激を受けて、幸せな気持ちになっていくといいます。とりわけ家族の笑顔は、やわらかな気持ち、幸福な気持ちのもとになるでしょう。

お父さん、お母さんをはじめ、おばあさん、おじいさんなど、家族の笑顔は子供を生き生きとさせ、家族に安心をもたらします。そして子供の笑顔もまた、家族を生き生きとさせるのです。家族が笑顔を忘れずにいる家庭は、家族の絆が強まり、たとえ家族の誰かが心の重荷を感じているときでも、それを軽くしてくれます。

笑顔を生み出すものは、喜びやうれしさ、また、励ましや感謝などであり、これらは生きるうえでの原動力といえるでしょう。そうした力をより多く生み出せる家庭を築いていきたいものです。

家族を通して知る「かけがいのない自分」

多くの子供たちは、ふだん、いのちや死というものについて、あまり深く考える機会はないのかもしれません。

しかし、家族との絆を通して、自分のいのちが遠い先祖との「つながり」の中にあり、そのうちの一人でも欠ければ自分は存在できないのだと知れば、自分はかけがいのない存在だということに気づくでしょう。また、親祖先から望まれて今ここに自分があると実感できれば、自分のいのちは自分だけのものではないということにも気づけるはずです。

子供たちに「いのちの大切さ」を伝えるため、周囲の大人たちは、さまざまな機会に先人たちの思いを言葉と行動で示していきたいものです。そうした大人の姿が子供の心に残るとき、いのちを大切にする深い思いが生まれることでしょう。

……

ご迷惑を掛けてしまっていますが、私の母親も少しずつ回復に向かっていますが、左側の腕と腰の骨折ですので大変です。私自身もあまり頑張らない介護と思っていますが、母親が呼ぶとどうしても手を出して手助けしてしまいます。
今度骨折させたら寝たきりになってしまうので、子供にも助けてもらっています。この様な時には、力になり素直な子供です。なぜと思いますが、まあいいかと思って、有難うねと言って感謝しています。
次回の例会には出席したいと思っています。

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