

いっぷく会便り



<9月号> 平成28年9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>

8月例会のご報告

8月例会は、8月7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～

13名の参加をいただきました。

まず「いっぷく会便り8月号」「個別相談会9月案内」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か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。

◆例会 13時25分～16時50分 参加者28名（初参加1名、当事者1名、非会員1名含む）

◇**会長挨拶**；出席のお礼と、親が楽しく勉強して良い雰囲気を作り、子どもが外に出られるような環境にしてゆきましょう

- ◇**報告事項**；①島田市社協主催のひきこもり講演会 8月27日（土）サンフォレスト 三森さん講師
②菊川市社協主催のひきこもり講演会 9月23日（金）人間関係と心の相談舎 菊池恒さん講師
③KHJ本部発行「ひきこもり支援ガイドブック」 希望者あれば900円ですがお分けします。
④9月の個別相談会 9月24日の夜間に少し空きがあります。
⑤ピアサポーター研修会 本年度は中止とのことでした。（前回希望者は・・・と話しましたが）
⑥他の支部の機関誌がいくつか送られてきています。受付付近におきますのでご覧ください。

◇連続学習会 13時35分～15時45分

テーマ「抑うつ・強迫神経症の苦しさ」

講師 NPO 法人千葉県なの花会 理事長 藤江幹子先生



- ・初めに「親が継続して学習することの大切さ」について改めて考えてみましょう。最初は起きていることが理解できない、「どうしてひきこもっているのだろうか？」「どうして・・・？」親が学習して、子どもの視点に立って子どもを見ようと思った時に何かが見える。「こんな気持ちだったのかな」と。この理解することからはじまるのですね。それにより子どもの深い気持ちを感じる事ができる。このように親が育ってくると心が通じ合えるようになって、子どもが変わってくるのですね。大切なことです。
- ・最近こんな言葉を聞いたことはありませんか
「HSP (Highly Sensitive Person)」日本語訳では「とても敏感な人」と呼ばれる「性質」で世界で生まれつき5人に1人の割合位でいると言われます。
HSPの人は、周囲の出来事や環境の変化に過度に敏感に反応してしまうために、生きづらさを感じたり、周囲の人から誤解を受けることも多々あります。「私は人の心が分かってしまう」「見えてしまう」だから自分のことを後にして、他人を優先してしまう。そういうタイプですね。
ひきこもりの人にはこういう人達が多いと思います。感度が良いのですね。



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。

最近の出版、長沼睦雄著『「敏感すぎる自分」を好きになれる本』に書いてあります。親は、自分の育て方が悪かったのではないかと責めてしまう、でも人には色々なタイプがあるということを理解しておくことも大事ですね。

・ひきこもって3年位経つと何か症状が出てくるのです。人間は社会的生き物と言われますから、出てきて自然です。

でも「何とか早く社会に出したい、早く外に出したい」一般的にはそう思いますよね。

しかし、ひきこもった原因は人によって違います。気持ちがそれぞれ違います。

だから現実の「その子のありのままの姿を受け入れる」大事なことだと思います。

・以下に「うつ病」と「神経症」の違いについて、特長的なことを書いてみました。

症状・病名	神経症	うつ病
気分	不安・いつも訴えが多い・愚痴っぽい	抑うつ・1日のうちでも気分がよかったり、悪かったりを繰り返す
表情	訴えは多いが表情は豊か	声も低く表情もとぼしい。見るからに憔悴しきっている
病識	病気であるという自覚はある。どちらかと言うと環境や他人を責める。	自分が病気であるという自覚がなくすべては自分の非力さが原因だと自分を責める。
自殺	口にする事はあっても実行には移さない。	しばしば自殺を企てる。
病前性格	自分本位	他人本位
社会的行動	患者自身の生活は非社会的であっても反社会的行動はとらない。	自殺という反社会的行動を取ることも少くない。

どっちかと言うとこっちのタイプかな？ 両方とも違うな、あるいは、この部分はあっているがこの部分は違うとか色々あると思います。自分の子どもはどうか？ 2～3人で話し合った。

1、抑うつ・うつ的な時の状態や気持ち

うつ状態の時はエネルギーが低下し、不眠になったり、食欲が低下したりする。これらが目安ですね。特に朝がつらいです。うつの方は、まず休養が大事です。ゆっくりとすることです。

「頑張れ」「しっかり」は絶対禁句ですね。(知らないといってしまうので気をつけて) 休養をしっかりとると、少しずつ動けるようになってエネルギーが上昇してきます。ゆっくりです。楽しいことがある人はそれをやると良いですね。仲間の支えも大事です。「自分だけではないんだ・」と

2、強迫神経症の時の状態や気持ち

「こだわり」があります。こだわっていることを大事にしてあげる。それにより少しずつ下がってきます。こだわっていることを否定されると、自分を否定されることになるので、気をつけましょう。こだわりにも色々ありますが、やること自体や、順番、やり方などにこだわるわけですから、中断したり、邪魔が入ったり、変わったりすると最初からやり直しになります。

中々親にも分からないことがあります。その症状を否定されると増えてゆくので、受けとめて邪魔しない、大事にしてあげると、いつの間にか減っているという事があります。

親自身も、振り返ってみるとこだわっていたことに気づくこともあります。案外あるものです。

3、なぜ うつや強迫神経症になるか

根底に「不安と恐怖」がありますね。それが改善されると変わってくるということになります。不安にも色々あります。

「自分自身への不安」 自分は価値のない人間だ。役立たずだ。生きていていいのか？ など

「世の中に対する不安」 世の中悪いことばかり起きている、悪い方向に考えてしまう など

「将来に対する不安」 将来が中々見えない、悪い方に行くのではないかと考えてしまう など

4、苦しさが楽になる時

どうしたら「不安や恐怖」が減ってゆくのか？ やっぱり「肯定」されることで安心します。

「無条件の肯定的関心」です。一番大事なことだと思います。

こういう言葉があります「絶対依存」。お腹にいるとき、赤ちゃんのとき、「全部守られている」これは安心の安心です。この感覚ができると、人というのはおのずと「安心」になってくる。

今の状況では理解しにくいことあるだろうが、本人なりの「わけ」があるわけですね。今はそうせざるを得ない状況なのだから、否定することなく添い続ける。それにより段々と安心が増えてゆく、そして自然に回復してゆくのが理想的です。

5、親ができること

「絶対依存」は最高の安心感でしょうが、親ができることはどんなことがあると思いますか？

2~3人で話し合ってみた。そして発表した。

親自身も明るく楽しい日々を。元気で趣味を。夫婦仲良く。気にかける（関心をもつ）など色々あった。

「今はそれでいいんだ」「親も楽しむ、それにより子も楽になる」「親が楽しそうな顔、行動している」子どもがひきこもることで、「親自身の枠を広げている」親は自分の考えや、常識感だったりするわけだが子が色々なサインを出したりすることによって、新しい世界を体験して実践している。ありがたいことですね。

親が安定しなければ、子に安心感は届けられない。

いっぱいのお話が出ました。こういうことを話し合うのも大変貴重な時間と感じました。

おおよそこんな内容の学習をさせていただきました。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自由な話し合いをしました。



「個別相談会」のお知らせ

日時：平成28年 9月24日（土）、25日（日）

場所：静岡市番町市民活動センター 2階 会議室

☆24日（土）9：30~17：00 小会議室

18：00~21：00 大会議室

☆25日（日）9：30~18：00 小会議室

（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

10月例会のお知らせ

日時：平成28年 10月9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」 4階 第2会議室

< 連続学習会テーマ >

『親が変わり始めた時に怒りが出てくる』

(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：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。)
(当事者の方は、いつでも自由に、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。会報の発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。

このところの災害は、東北、北海道と被害があり、弱い所（者）に襲いかかって心が痛みます。今度の台風も海岸線を進むルートのように、そんなに同じ所にとお思います。

さて、私達も悩みにどう向き合うか、色々な問題の解消に力を費やされますが、漠然とした不安を抱えて悩んでいる人も多いでしょう。悩みの深さと幅はそれぞれで違いますが、それで悩むかなあ、そんなことでと一方的に言うことはできませんが、これから行動できること、楽しいことを想像してみ、悔いが残ることないように毎日を生きる心構え、決意ができればエネルギーが生まれ、生きることが出来ると思います。

悩みは、人生の途中で出会う解決しなければならないテストのようなものです。上手に付き合いながら、子供の生きるサポートをすることで今は楽しむように考えています。これは大切なことです、頑張りましょう。

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、出席した時には参加費のご負担をお願いします。

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