

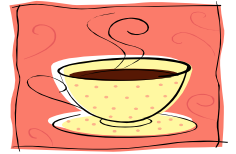
# いっぷく会便り

〈6月号〉平成29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 中村 彰男

「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14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～

15名参加をいただきました。

まず「いっぷく会便り5月号」「DVD上映会案内」「KHJ本部の旅立ち第84号」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かける感じで参加してみてください。都合の良い時間から結構ですから、是非ともゆったりした時間を共有しましょう。

### ◆例会 13時15分～16時35分 ; 参加者38名（内初参加2名）

◇会長挨拶・連絡事項（詳細略）

◇連続学習会 13時35分～16時35分

テーマ「親の生き方・子どもの生き方」

講師；人間関係と心の相談舎 代表 菊池 恒先生



### 0、イントロダクション

- ・まず「瞑想」を体験してみよう。（心を落ち着かせて学習に入っていきます。とても大切なことです）ゆったりとした腹式呼吸、目を閉じる、ゆったりした音楽、姿勢など整えて。（毎日やるといいですね）
- ・今日のキーワード。①何のために？ ②本質は何か？ 難しいが、意識して取り組まないといけません。
- ・カウンセリングという「商品」とした時、何に着眼して買っているのかということ意識する事が大切です。

### 1、「生き方」を問うということ

①哲学～倫理学～心理学 「日常生活の問い」と「生き方の問い」

- ・哲学 ; いかにかに生きるかを考える。
- ・倫理学 ; いかにかに善く生きるかを考える。
- ・心理学 ; いかにかに適応して生きるかを考える。（学習会とかカウンセリングなどはここに属しますね）日常生活のことで、生き方のことで「問い」が出てきます。何に適応して生きるか？ 社会・環境・時代、自分の身の回りのものにどういった適応して生きるか？ 現実には「生きづらい」、トラブルあり、面倒なこともいっぱいあります。本当は適応しようとした結果がひきこもりであるとも言えるかも知れません。

②既成概念（思い込み、曖昧、自己矛盾）を覆す作業

問いによって「どうして自殺してはいけない？」など、当り前のこととされていることが覆される。前提の前提から覆される。根底からひっくり返すということが起きてきます。親は受け止める準備が必要です。

### 2、親、自らの生き方とは？

①何を大切に生きてきたか、何を気にして生きてきたか

人生の大きな転機 一般的には3つの転機があると言われます。



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仕事の選択      ②結婚～出産      ③病気～死

生き方に良いも悪いもありません。どうしてそれを選んできたか？ そこにその人の生き方があります。(これは子どもにもあります。今は多様化しているので、もっとたくさんの転機があるかもしれません)

◇ワーク

あと3日間で世界は終わります。(すべての人が存在しない)

その時、あなたは残された時間をどのように過ごしますか？ それは何でそうしますか？

2～3人で話し合って発表した。

大きくは「日常的に過ごす(普段と同じ)」か「非日常的に過ごす(特別なことやる)」に別れますね。そして何のためにそうするのか？ 大事なはその理由です。それを聞いて腑に落ちるかどうかです。

日頃の生き方のことであり、避けて通れないものです。いずれ子どもから問いただされます。

悩んで考えてゆくことが、子どもと親の生き方を共有してゆくことになります。

②自分の親の生き方をどう思ってきたか

親もまたその親から影響されてきたものがあって、何かの生きづらさを抱えていたりすることあります。子どもは親を見て親のことを可哀そうだなと思うことも多々あります。世代間連鎖して来たものを、ひきこもりという現象によって「親も自分の親をしっかり見直してください」ということが含まれている。子どもが指摘する「叶えられなかった夢を子どもに押し付けるな」はその典型です。

3、子どもの生き方

①何を大切に生きていると思うか、何を気にして生きていると思うか

過去の親のひとつも、親はあまり考えないで言ってしまったこと多いようです。親は忘れていますが子どもは覚えているのです。生き方を共有するというのは難しいと思われるが、子どもが何を求めているのかと言えば、自分(子ども自身)に向き合ってくれているか、それを真摯にやってくれているか。最後に問いただされてきます。

②子どもの生き方から発せられるメッセージとは

ある暴力行為に出た時の対応を例にして、親は「こういう気持ちで向き合っているのだ」と正直に言えるかどうかですね。子どもは「信じてよいのかな？ 信頼に値するかもしれない」となります。だから親の生き方(仕事を選ぶ時、結婚する時、どういう思いで悩んできたか、何を気にかけてきたり、何を大事にしてきたかなど)それを共有してゆく。語れる時がきたら子どもと初めて対等になれるのです。

4、融合する生き方

①現実と理想/どんな生き方を望むのか

子どもの本音は、今すぐ就職したいとかアルバイトしたいとかで世の中の役に立ちたいなどありますね。しかし現実にはそうはいかない。出来ない自分。理想と現実のギャップは大きくあります。なぜ親の取組が大事かという、子どもは安心と信頼を親子関係でもう一度確認したいからです。そうすると現実が見えてきます。「今はまだ無理だな」その段階ではないとか。でもギャップを認識せざるを得ないという大変苦しいことです。

②何のために生きるのか/生き方の違い/生き方を問う言葉

僕は「何で生まれてきたの?」「どうして生んだの?」「何で存在しないといけないの?」そんな言葉がでることがあります。彼らの問いというのはその辺に集約されているはずで。

当然大事なものは「何で自分が生きているのか?」最終的にはここです。

生きる活路を見出さなければ「僕は生きている価値がない」ということなのです。とかく出てきます。そして「死にたい」ということも結構ありますね。これは「生きたい」と同じ意味です。表と裏の関係です。死にたいという言葉は「どうやって生きていったらよいか」の裏返しです。

出来ないことを承知で、その気持ちを言いますが安心したい気持ちを分かち合いたいからですね。親は難題を突き付けられた時、無理にうまく答えようとしなくても結構です。一緒に考えてゆこうというスタンスが良いのです。子どもと一緒に悩んで、考えて、迷って、話してゆこうと。答えは子どもの満足するものでなくてもよいという位のスタンスですね。とにかく子どもとの生き方の違

いは嫌でも出てきている。1人の人間である以上これは認めなければいけませんね。  
この本質は親が「この子は何を見ているのか」と、子どもを意識しないと快方には向かいません。  
親に何かをキャッチしてくれというのが本質です。

- ・基礎的なポイント。子どもの言葉、行動に「一喜一憂しないこと」親が穏やかに安定してみる。  
私たちの気分というのはどれ位の周期で変わると思われますか？短い時には何秒単位ですね。変わります。変わっていいんです。変わることを前提にして下さい。  
出てくる言葉にも「意識」をして下さい。「死にたい」という「どうやって生きていったらよいか」の裏返しですね。このように言葉と気持ちは別の場合が多いです。
- ・「何のために？」を意識して皆さんがその気になって取り組むことが大事です。  
こんなことをやってもしょうがないだろうな・・・と聞いていたら頭に何も残りません。  
何らかの方法見つけようとか、可能性を見つつけようと臨むことが大事ということです。
- ・今の時代、医療、薬品、カウンセリングなどすべての面において情報が溢れています。  
情報は必ずしも正しいと思って受けとめないで下さい。「こういう説もあるんだ」と。  
そういう中から、自分がピンとくるなと思ったものを探すのです。

概略こんな学習会をして頂きました。ありがとうございました。



## 7月例会のお知らせ

日時：平成29年 7月 9日（日） 13:15 ～ 16:30

会場：静岡県男女共同参画センター「あざれあ」 4F・第2会議室

<連続学習会テーマ>

『長期化する事例を考える』

（講師）NPO法人教育研究所 所長 牟田 武生氏

※受付は13:00より

※学習会（質疑応答・交流会を含む）は13:15～16:30

※事前の参加申し込みは必要ありません、当日会場へお越し下さい。

<参加費>今年度も赤い羽根共同募金からの助成金交付が決定しましたので

1家族 ワンコイン！ 500円

初参加の方 体験日として 無料

当事者の方 無料

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、当事者の方などどなたでも参加できます。むしろ、来ていただく方が多いほうが準備の都合上助かります。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のひとつの方法です。是非、皆さんのご参加をお待ちしています。

## DVD「ひきこもりからの回復」上映会を開きました

『NHK 厚生文化事業団』作成の福祉ビデオシリーズ 全3巻

(監修) 斎藤 環さん (筑波大学 教授/精神科医)

中垣内正和さん (ながおか心のクリニック・院長/精神科医)

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会・共同代表)

5月28日、5月31日の2回上映会を開きました。延26名の方に視聴いただきました。回復へのヒントを探る、家族の役割と支援、様々な支援の形など詳しく丁寧に解説してくれています。(各巻の内容、時間などは別紙の通りです)

今後 ご希望の方には貸し出しに応じますので事務局まで申し込みください。

尚、NHK 厚生文化事業団でも送料負担すれば貸し出してくれるそうです。

詳しくは・・・電話 03-3476-5955 FAX 03-3476-5956

ホームページ <http://www.npwo.or.jp>

### 投稿をいただきました (会員Nさんから)

今年も「ゴールデンウイーク」が過ぎました。

現役の時には、とても楽しみで、しばし解放された気持ちで癒されたものです。

旅行に行ったり、ゴロゴロ寝転がったり、子どもに引っ張られて出かけたりして・・・

考えてみれば、毎日拘束された時間で、仕事に追われていたので解放されたことが

とても嬉しかったのですね。年金生活に入った今は「毎日がゴールデン」

でも、ひきこもっているわが子は「毎日がブルー」でしょう。

「ゴールデンウイーク」が待ち遠しく、楽しめるような日が来ることを願ってやまない。

### 《会長コラム》

最近ひきこもりをメディアが取り扱うことが多くなりました。それだけ社会的関心が高まってきた現れと思います。しかし、所謂「引き出し屋」など衝撃的な場面を含むテレビ受けする内容が中心で、ひきこもりの核心に迫ろうとするものは見当たりません。貧困ビジネス、介護ビジネスに続いてひきこもりビジネスなるマイナーな造語も登場してしまいました。弱者から金を搾り取る、誠に許し難き所業です。静岡辺りでは耳にしません、表に出ていないのかもしれませんが。已むに已まねずとの事情から、需要があるのも事実でしょう。私たちは声を掛け合い、このような魔手に取り込まれぬようにしなくてはなりません。

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