

いっぷく会便り



<1月号> 平成30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 中村 彰男

「いっぷく会」のホームページ <http://ippukukai.com>

12月例会のご報告

12月例会は、12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～

15名の参加をいただきました。まず「いっぷく会便り12月号」「1～3月学習会案内」を入れて、参加者への配布、欠席者・関係機関への郵送作業を行いました。また、11月の例会に欠席者には、本部依頼のアンケートを同封しました。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。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。都合のつく時間から結構ですから、是非ともゆっくりとした時間を共有しましょう。

◆例会 13時15分～16時30分 参加者 23名(当事者1名含む)

◇会長挨拶と連絡事項

中村会長；12月2日に東京で開催された「OSDよりそいネットワーク」の集會に中津川さんと出席してきました。OSDは“(O) 親が (S) 死んだら (D) どうしよう”と思い悩むひきこもりの親の声から6月に設立されました。基調講演のあとカウンセラー・不動産鑑定士・税理士・ファイナンシャルプランナー・司法書士などの専門家によるパネルディスカッションが行われました。まだ試行錯誤の段階ですが親も子も「長期高齢化」で「8050問題」と言われるように、喫緊の課題であることを実感しました。

今後、静岡においてもこのようなネットワークを考えていきたいと思いました。でも、その前に学習を継続することが一番のポイントですので、それを進めてまいりましょう。

連絡事項；1～3月の学習会の案内をチラシで配布しました。是非ともご出席をお願いします。

2月24日にジャーナリストの池上正樹氏の講演会をグランシップで予定しています。チラシは1月になりますが、是非とも大勢のご参加をお願いします。

◇今月は恒例の「会員交流会」です

1、元ひきこもり経験者の話を聞く

予てより「元ひきこもりを経験した方の話を聞いてみたい」という希望が寄せられていましたが、中々やって頂ける方に巡り合えませんでした。9月に開催された「ひきこもり つながる・かんがえる対話交流会」にスタッフとして参加いただいたお二人の方が快くお引き受けくださいましたので、本日の交流会で体験者としてお話しいただき、質問にもお答えいただくことができました。以下質疑を含めた話のポイントです。

- ・それぞれ色々な理由から、不登校から始まり長い間ひきこもり状態を経験し、今は仕事を始められるようになっておられるとのことでした。
- ・ただ聞いていただく前提として、ひきこもっている人は決して皆が同じではありません。「私の場合はこうだった」ということで聞いて欲しいです。どうぞ皆さんの子どもさんと比較しないでください。また、一人の人間としてごく普通に付き合ってください。特別な感じではないのがいいです。
- ・お二人とも、不登校からひきこもりになっています。クラスメートとのトラブルの時、助けてほしかったのではなく「受け止めて見守って欲しかった」、親が登場したことが自己肯定感をつぶされた感じがした。



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。

- ・家の中で、家族と顔を合わせたくなくて、トイレと風呂をギリギリまで我慢した。
- ・よくテーブルに、手紙とか、書籍、新聞の切り抜きなど置いてくれてあったが、無視した。手紙などは、気持ちがわかるだけに辛い思いがした。わかっているのに言われることに限界を感じた。
- ・こもっている時は、言葉でなくても物音で（足音、色々な動作の音など）親の機嫌がわかりました。とても気にしていました。周辺の動きに敏感になっていました。親が留守の時は嬉しかった。
- ・隣近所の人目が怖かった。また、出会う人が自分のことを「ひきこもり」と思っているように感じた。
- ・ひきこもりを否定的に考えていた父親が「無理しなくてもいいよ」と肯定的に話してくれた時には愛を感じた。
- ・親が元気で、仲良く、楽しそうにしていると、とても気持ちが楽になりました。
- ・親が旅行などで、家を空けることがあると「自由にできる」ということで、とても嬉しかったです。旅行も長いのが良かったですね。（自由の時間がたくさんある事がよかった）
- ・これ以上親との同居では脱出できないと「実家を出たい。資金的に応援してほしい」と承知してもらった。
一方「これだけお金を渡すから、一人でやってみなさい」と背中を押された人。結果的にひきこもりから出るきっかけになった。でも自活することは大変なことで、ひきこもらせていただいていた親への感謝の気持ちが生まれました。



- ・やることもなく、ひきこもりの経験者の会に出かけてみた人。いきなり仕事は辛いので「ボランティアでもやってみようかと」・・・と始めたのが人とのつながりができ始めた。（その後仕事にもつながった）自分でも「人の役に立てることができるんだ」と思えたとき嬉しく感じた。自己肯定感が出てきて、ひきこもりが過去のものになってきた。
- ・「いやだったらいつでもやめればよい」と気軽に想えたのが良かった。事実あまり続かないことが多かった。
- ・支援機関は利用しなかった。支援されていると思わなくて済んだのが良かった。周りのみんなが「一人の人間として普通に付き合ってくれた」これが良かった。結果的にこれが一番の支援だったと思います。
- ・「ひきこもり」という言葉がとても嫌だった。親も我が子が「ひきこもり」と公言できますか？
- ・親のアドバイスも素直には聞けなかった。手紙くれても、字を見ただけで怖くなったりしたこともある。
- ・父母が仲良くしてくれていると、とても嬉しいです。子どものことはあまり気にせず楽しんで欲しいです。
- ・就労の時の履歴書、ひきこもっていた空白の期間、過去を振り返ってしまい辛いです、地獄の思いです。履歴書が無くてもやれるとの思いでボランティアから始めた。空白でも熱意が通じれば・・・とも思います。
- ・ひきこもりは、完璧主義で、天邪鬼（あまのじゃく）の人になるように思います。だからめんどくさいですね。

- ・今は、「ひきこもり女子会」などひきこもり経験者の話を聞ける。色々な人の話を聞いてみるといいですね。
当事者の声に勝るものはないのではないかと思います。私達でもお役に立てればまた来させていただきます。
- ・その他、いっぱいお話をいただきました。とても有意義な時間でした。ありがとうございました。

2、齋藤由果里さん（賛助会員）

ひきこもり支援相談士・不登校訪問専門員として活動中です。心と言葉の見直しによる家族関係の修復とその調和を図り、問題解決への道を探します。 自らの活動を紹介していただきました。

3、お楽しみコーナー

クイズ、間違い探しなどで、楽しみながら脳のトレーニングをしました。
そして「ビンゴゲーム」です。景品に「手打ちそば」の提供もあり、豪華景品をそろえて楽しい時間を過ごさせていただきました。

例会終了後は夜の部「忘年会」です。10名の方に参加いただきました。楽しい飲み会でした。

OSDに期待する

中村 彰男

(O) 親が (S) 死んだら (D) どうしよう “よりそいネットワーク” この文言を昨年目にした時、最初は冗談かと思いました。しかし、KHJの理事達が6月に一般社団法人として実際に立ち上げたこと知り、驚くとともにその行動力に感心しました。皆さんが気にしている[8050]問題がひたひたと迫っております。頭では分かっている、個人個人ではどう対処すべきか手に負えません。そんな中で一つの指針を与えてくれるのではと期待して良いと考えます。とは言ってもまだスタートしたばかりで手探りの段階であり、今後いろいろな事例が徐々に報告されてくることでしょう。「いっぶく会」としても地元で活動されている多様な分野の専門家に声掛けをし、趣旨に賛同して下さる方々と“よりそいネットワーク” 静岡版を目指せたらと思います。難しい問題が多々あると予想されますが、歩みを始めるべきではないでしょうか。

最近の新聞報道によりますと、来年度内閣府が中高年ひきこもり（40～59歳）の初調査を行い、課題を抽出して支援を検討するとのこと。しかしながら、どのような対策案が出てくるのか、案が出てきたとしても実際に日の目を見るのは何年も先と覚悟しなければなりません。繰り返しになりますが、次のメッセージをくれぐれも肝に銘じておいて下さい。

《親が死ぬ前にすることがあります》

子供を元気にすること。

親子関係をよくすること。

子供が一人で生きていけるようにすること。

子供が人をたより、社会に入れるようにすること等です。

そのため、親が死んでも生活できる資金等が必要です。

資金づくり等について専門家の知恵を聞いてみましょう。

2月例会のお知らせ

日時：平成30年2月11日（日） 13:15 ～ 16:30（受付 13:00～）
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> 『親の取り組み・子の反応』

（講師）SCS カウンセリング研究所 カウンセラー

NPO 法人KHJ 千葉県「なの花会」理事長 藤江 幹子氏

※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 500円、初参加の方および当事者の方 無料

尚、当日10時より準備会を同場所で行っています、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30年 1月27日（土） 9:30 ～ 21:00

28日（日） 9:30 ～ 18:00

29日（月） 9:30 ～ 12:00

場所：静岡市番町市民活動センター 2階 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

《会長コラム》

新年明けましておめでとうございます。とは申せ、心から喜べない状態がここ何年も続いている私たち家族であります。穏やかな気候に恵まれたこの正月、毎日近隣を散策しました。寒風の中にあっても春に向けて木々は確実に芽吹いています。

年年歳歳 花相似たり

歳歳年年 人同じからず

息子、娘も去年と今年同じである訳がありません。お互い小さな変化でも見逃すことのないよう見守って行きましょう。

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