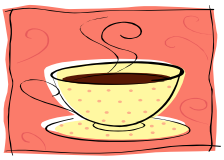
い っ ぷ く 会 便 り



〈2月号〉 平成３０年２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

１月例会のご報告

1 月例会は、1 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～

11 名の参加をいただきました。まず「いっぷく会便り 1 月号」「2 月 24 日講演会案内」「1 月個別相談会案内」「旅立ち 1 月 7 日付 86 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下さい。今日の学習にもありますが、親同士の情報交換、吐き出しも大切です。都合のつく時間からで結構ですから、是非ともゆっくり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 21 名

◇挨拶と連絡事項

中村会長；皆さん明けましておめでとうございます。
年末には、親と子が絡む痛ましい事件が相次いで発生しました。家族が孤立化していることで発生した事件と思われます。我々の会の第一の目的は、親、家族を孤立化させないということです。
是非とも学習を重ねて、外に向かってシグナルを送る、子どものシグナルを受け取る、そしてそれをどこか必要なところにつなげる。忘れないで欲しいと思います。
長期高齢化で「8050 問題」として取り上げられてきていますが、内閣府も来年度予算化して、40～59 歳の実態調査に取り組もうとしています。従来支援の対象でなかった年代も対策を検討してゆくことになるだろうと思いますが、まずは私ども親としては、現実に起きている問題に取り組んでいかなければなりませんので、今年も学習をして、交流を図っていきましょう。よろしくお願いします。

連絡事項；本部からのアンケート、1 月末が期限ですのでできるだけご協力をお願いします。
1 月の個別相談会、新規の方も受け入れできますので、ぜひご利用ください。
2 月 24 日の公開講演会、チラシが入っていますが是非ともご出席ください。

◇連続学習会

テーマ「“働かねば”と“働きたい”は別物」
講師　SCS カウンセリング研究所　カウンセラー
三宅　正之氏

ひきこもり問題に 20 年余関わってきており、主として若者の居場所で、若者たちに向き合っています。若者たちは思いもかけない処で傷つきやすいので発言が気にいらないと多量のクレームが届いたりします。
やりきれない気持ちをぶつける人がいないので、取っ組み合いになったりするが、全てを受け止めています。
今日の学習のポイントは以下のようなことでした。

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。

・自分の身内でも、小6から中学まで不登校だった子どもがいました。しかし高校に入学して3年間皆出席。それは、その子の望むものを「無条件の肯定」「完全受容」しようと取り組んだ結果で、大変な事だったが結果は出ましたね。本人がやりたいということは「気が済むまでやらせる」という気持ちが大切と実感した。

・親の取り組みがとにかく一番大事です。親が学習するのです。そして表現して吐き出すものは吐き出すことで自分の世界を広げることが大切で、親が変わってゆくのです。その変化は必ず子どもに伝わるものです。

・「この世界に子どもが入った親は、一生ものだと思って下さい」と話します。
就労、結婚と回復したとしても、傷ついたり、折れてしまって行き詰まることもあります。その時に「受容」で受けとめてやる必要があるからです。SCSの居場所でも、若者だけを受け入れることはありません。必ず親と子どもとセットです。何か問題があった時に、後ろで受け止められる親がいる、分かっている親がいる。これが絶対必要のことなのです。そのために親子でやっていただきます。

・国民年金も、働いていない期間は保険料免除という方法もあります。加入してその手続きをしておくことも大切です。

・3人一組で話し合いをした。「人に話すこと」「人の話を聞くこと」これを演習しました。
特に聞く立場では「何事も興味をもって最後まできちんと聞く」この姿勢が大事です。これは子どもの話を聞くときに特に必要なことです。

・親も普段子どもを見ていて、溜まっていることがあるので、それを吐き出したい。それも当然です。子どもも同じです。両方とも吐き出すことが大事です。でも親は子どもに向かって吐き出すわけにはいかないので、このような親の会で、同じ仲間に聞いてもらえば良いのです。そのための会でもありますね。

・両親が一緒に取り組むのが最も望ましいことですが、父親だけでも、母親だけでもこのような会に参加して学習を重ねていけば変わりますし、その変わってゆくことが必ず子どもにも伝わってゆきます。

・最近はビジネスとして取り組む団体も出てきています。この問題は、子どもだけを預けて回復させてもらえるようなことではありません。惑わされないことが大切です。
何でも受け止められる親が後ろにいるということが、基本的に必要なことです。

・今日のテーマにある、「〇〇しなければならない」ということと「〇〇をしたい」はどう違うと思いますか？
「しなければならない」ということは、決まったことだからこうなのだという前提条件があります。
自分が決めたことではない、社会通念とか、社会の価値観として決められたことなのですね。
英語で言うと「must」とか「have to」という表現もあり幅がありますが、日本語で言うとどうしても幅が少ない感じがしますね。

・一方、「〇〇したい」は、「自分の意志でやっていこう」と思うわけで、自分の意志でやったことは自分で責任が取れるということです。失敗しようが行き詰まろうが、頑張ろうと思えるし、止めようという選択もできるのでとても大事なことです。

・就労についても、どちらの思いで始めるかがとても大切です。

・若者の仕事も「自分がしたいな」と思った時に「する」という状況ができると、とても楽だろうと思います。

・ただどうしたら自分から「したい」と思うようになるか。彼らを丸ごと認めてあげるというところから積み上げていかないと難しいだろうと思います。

・今まで学習してきていますが「マズローの欲求階層説」がありますね。その下から３段階（生理的欲求、安全安心の欲求、社会的欲求）までは十分彼らに満たしてあげないといけないということです。
だからそこまでは親がしてあげないといけません。カウンセラーなど支援者ではできないところです。
何をやろうとOK、丸ごと受け入れる。それを味わえたと思った時に、次の段階に進めるわけです。
親ができることはそれしかないとも言えます。一番大事なことです。

・親も、いやな気持は外で吐き出して（いっぷく会の仲間でも）家に帰ったら気持ちよく「受容」てあげる。ちょっとした表情や行動で敏感に感じていますので、気をつけたいですね。

概略このような学習をさせて頂きました。ありがとうございました。

３月例会のお知らせ

日時　：平成３０年３月１１日（日）　13：15　～ 16：30　（受付 13:00～）
会場　：静岡市番町市民活動センター　　２F　大会議室

＜連続学習会テーマ＞　『 “反抗” “吐き出し” “退行” の対応　』
（講師）SCS カウンセリング研究所　　代表理事
桝田　宏子氏

※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、皆さんのご参加をお待ちしています。

【講演会のお知らせ】

テーマ「ひきこもり［８０５０］問題を考える」

日時：平成３０年２月２４日（土）14：00 ～ 16：00　（受付 13：30～）
会場：グランシップ　９０８会議室
講師：ジャーナリスト　　池上　正樹　氏

定員：７０名　参加無料
（事前の申し込みは不要です、直接会場へお越しください）
主催：KHJ 全国ひきこもり家族会連合会　静岡県「いっぷく会」

親子共倒れにならないために!!　ひきこもりを抱える家族のために周囲は何ができるのか？

ひきこもりの長期高齢化の現象として、親８０歳で子５０歳の家庭が既に出現し、今後多数出現しようとしています。「親が死んだらどうする？」が現実味を帯びてきました。親子共倒れにならないためにはどうすべきかを考えます。

……

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

優しさとは、常に相手に心を向けること

　私たちの心づかいは、表情や態度　具体的な言葉や行動など、さまざまな形で表れますから、ひと口に「優しさ」といっても、そこにはいくつもの表現があります。例えば、明るい表情で接する、励ましの言葉をかける、相手の話に耳を傾けるなど。こうした直接的な言動に、「相手の心に寄り添いながら、粘り強く見守り、幸せを祈る」といった優しさも加味されたなら、その優しさは、より深く、大きなものになっていきます。

　「優」という字は、人偏に「憂」というつくりでできています。「憂」とは、相手のことが気にかかる、心配だ、なんとかならないかと、相手のことに心を痛めることです。そうした心づかいや言動の積み重ねが、一つの大きな「優しさ」を形づくり、人を温かく包み込んでいくのではないでしょうか。

感謝が幸福を連れてくる

　ある心理学の研究によると、よく感謝する人（感謝の気持ちが強い人）は、そうでない人に比べて「恋人ができた」「給料が上がった」等のよい出来事が多く起こっているというわけではなかっといいます。よく感謝する人は、「今日は雨が降ったので、植物がみずみずしい」「出張したおかげで、新幹線から富士山を見ることができた」等々、私たちがふだん経験する出来事を肯定的にとらえる傾向があるということです。

　人によって、物事の受けとめ方は異なります。恵まれた環境にあっても、不平不満の気持ちを抱く人はいます。一方で、たとえ逆境にあっても「自己を磨き高めるよい機会である」という感謝の心で受けとめる人も、少なくありません。

　「すべて心の持ち方一つ」といわれます。感謝の心は、私たちの人生を明るく切り開いていく、大きな力を持っているのではないでしょうか。

……

《会長コラム》

近年稀なほどの寒波ですが皆様お元気でしょうか。とは申せ所詮静岡の地はこの程度。思い出しただけで震えが止まらないのは７年前の３．１１の情景。雪さえ舞う極寒の中、津波に押し流される人々の群れ。

先日地震予測に関する講演会の中で、長年言われてきた東海地震の予知はできないと変更されたが、南海トラフの巨大地震は私たちの目が黒い内に確実に起こると断言されました。

改めて身構えると同時に、大地が動けば子どもたちも動くであろうかとふと考えました。

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