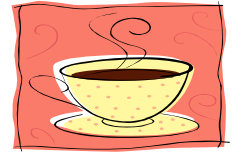


いっぷく会便り



〈7月号〉平成30年7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>

6月例会のご報告

6月例会は、6月10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～

16名の参加をいただきました。まず「いっぷく会便り6月号」「新事務所開設のお知らせ」「7月～9月学習会案内」「7月個別相談会案内」などを入れて、出席者への配布、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、今回は菊池先生にも出席いただき、講師として、個別相談を通じて、今後のいっぷく会のあり方について、ご意見を頂きました。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。弁当持参ですが、例会に少し早く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で構いませんので、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37名（会員のみ）

◇中村会長挨拶；お忙しい中をご出席ありがとうございます。昨夜のNHKテレビ「ユーチューバーと私」を途中から見たが、ひきこもりの子が取り組んでいる、このような新しい時代の仕事もあるのだと感じた。地元の映像も流れてよかった。又「小児がんの子どもを守る会」というのがあり、私自身もこれに関わっており50周年を迎えた。当初は死亡率の高い病気でしたが、今では治癒率も高くなってきた。これも最初二人の父親が大変な努力で全国に活動の輪を広げてきたことから始まっている。ひきこもりの問題のKHJも20年位ですが、奥山さんという方の大変な努力で全国に広がって、国の政策にも反映できるようになってきた。お互いに助け合って情報を共有していこうという意識は共通している。苦難を抱えている多くの人に参加して頂いて、回復につながるように活動を続けていきましょう。

◇連続学習会 テーマ「家族のコミュニケーション状態の確認」

講師 人間関係と心の相談舎 代表 菊池 恒 氏



「コミュニケーション」とは、日本語訳で言うと「伝える」「伝達」ということになります。その伝える手段として、「言葉」は勿論のことですが、「文字」（手紙、筆談など）「目線」「表情」「態度」「手話」「音」など色々とあります。無意識にやっていることもたくさんあります。

1、コミュニケーションの状態

①子どもに言葉をかけた後で必要なこと

この場では「親から子どもに伝えること」どんな声かけをしましたか？それに対してどんな反応が？どんな反応が（どんな手段で？）返ってきたか・・・それをしっかりと見ることがとても大事なことです。

②安心と信頼、感動と衝動

コミュニケーションは何の目的か？ 「安心」につながる事が大事です。

「話しやすい」（何を言っても大丈夫、受け入れてくれる）「声かけやすい」「居やすい」このために私達は「子どもの話を無条件に聞きましょう」と学んでいるわけです。

そして安心が親子の「信頼」になれば良いのです。「信頼」はお互いに相手に頼ることができる状態ですね。親としてはその土台を作ることが大事です。その上で感動できて衝動的に動ける。

やりたいと思ったら理屈抜きにやってみる。これは第三者になってもらうとよいです。

③「張り詰めたもの」＝「緊張」が緩むとき

安心に相對するのが「緊張状態」子ども達たちは長く緊張状態におかれてきました。24時間365日です。それが「緩む」というのは一人の力では難しいです。だからこういう状況を整えてゆくことが大切



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。

です。誰でも仕事などで「緊張状態」のあと、それがひと段落してホッとして緩む。人間は「緩む」ということがないと何事もうまくいきません。とても重要なことです。

・一休上人の三つの巻物の話（臨終のときに弟子たちに、どうにも困ったときにこれを開きなさいと託した） 一の巻「大丈夫」 二の巻「心配するな」 三の巻「なんとかなる」とあったと。

これを見た弟子たちの緊張状態が一瞬にして緩み、今まで思いもつかなかったようなアイデアが浮かんで、一致結束して難局を乗り切ることができたという話です。

人間は、緊張状態も必要ですが緩みとのメリハリがないと駄目なのですね。考え方でなんとかなるので。そして、緩んでいる状態の中で「必要とあれば緊張して集中することができる」となれば理想的です。

2、確認のためのチェックスケール ①チェック実践 ②スケール化 ③振り返り

別紙「親子コミュニケーション状態チェックシート」を配布して、その各自が質問に答えて点数化した。点数を六角形に入れて「足りている」「不足している」ところをチェックしてみた。

- ①客観的な子どもの生活リズム
- ②準客観的な子どもの生活リズム
- ③お互いのコミュニケーションの緩み
- ④子どものコミュニケーションの緩み
- ⑤親の状態
- ⑥親の内面

これをヒントにして、わが家の状態を確認してみてください。

3、声かけ・コミュニケーション具体例

①事実のみを言葉にする

昨年11月の学習会で、失敗例として「事実判断」と「価値判断」をゴチャゴチャに使ってしまうという話をしました。また、先読みをしすぎて段階を踏まずに先の話をしてしまうことがあります。

価値判断については、人によって判断が異なるものですので、「私は変なの?」「おかしいの?」と不安になるので、コツとしては事実のみを言葉にする。そして段階を踏んでゆくことが大切です。

②気さくな会話

まず目指すのは安心、信頼できる環境づくりです。まずは気さくな会話を重ねてからで・・・

人間は「音」に対して敏感なのは何故でしょうか? 「音」は目に見えない情報で、周囲の状況を知る唯一の手段だからです。子どもの音で発信していること、気づかないうちに子どもの神経を逆なでしていることもよくあります。

③「心の状態」＝「感情や気持ち」が見え隠れする部分

掃除をいきなり始めるというパターンがあります。そういう場合は内面に（心理的に）変化が起きていることが多いです。身の周りのもの、仕事で使った書籍の整理なども。

暗号のようなことを言うこともある。言ってきたこと「吟味する」「腹に落とす」「表現する」返していけるのは「そう」「そうなんだね」 そうして受け取っていけば段々消えてゆくものです。

「グループセッション」 4人～5人が1つのグループとなって行った。

1人の人が話し、他の人は聞く。それを順番に行った。

話題は「自分の名前の由来」など色々な事を話し、聞いた。「自分だけではないんだ」これが日常の力になる。話し合いはお互いを共有する世界です。これを親と子の間柄にも・・・。

今日は、わが家のコミュニケーションの状態の確認をして、今後どのように変えてゆくか、その対応により親子関係は大きく転換します。安心と信頼の環境づくり、とても重要なことです。

こんな学習をいたしました。ありがとうございました



高知県支部を訪ねてきました

私の故郷、高知県にはKHJ高知県支部やいろ鳥の会があり、3月に訪ねてきました。会長、坂本さんと言う方ですが、突然の訪問にも関わらず、快く居場所の見学をさせてくれました。その日は、残念ながら閉所日で若者たちは居ませんでした。街はずれの静かな住宅地の一軒家、二階建てで家賃が一万円、すごく安いのは、以前家屋が水害の被害にあったそうですが、家主が更地にするのを嫌い低額家賃となったそうです。家の中は普通の家庭で、家電、家具、インフラ、何でもありでした。管理は、当事者の親が交替で行っていました。少しの手当てを出しているようです。居場所は、多岐にわたって活用されていて、

- ・当事者たちの交流の場 は勿論のこと
- ・他県の若者が訪ねて来た時の宿
- ・家庭内暴力発生時の親の避難場所
- ・内職の作業場、品物を置いてありました 若者たちはさぼりがちのようで親が結構手伝っているとのこと。
- ・当事者同士が、得意な分野、例えばパソコンなどを教え合っているそうです。

週4日の運営、若者たちがスタッフとなり、居場所から色んな発信をしています。若者が元気そうです、居場所のパワーではないかと思えます。一人ではなくて仲間から生まれるエネルギーですね。

スタッフの一人に下田つきゆびさんと言う方がいて、5月の学習会講師の林恭子さんと共にこの世界での有名人、スターです。昨年のKHJ全国大会 in 東京でのシンポジストでした。居場所の両隣の家には、あえてここが居場所などとは言ってないとのこと。

エピソードとして、こんなことがあったそうです。

居場所用の駐車場として借りていた土地が草ぼうぼう荒れ放題で買い手が全く無く地主は頭を抱えていたそうですが、若者たちが草刈りや清掃を行ったところ、その土地が売れてアパートが建ったとのこと、若者パワーは本当に凄いと会長の坂本さんは驚いていました。地主もさぞ喜んだことでしょう。

皆さんも帰省の折には、地元の支部を訪ねられてはどうですか、何か新たな発見や気付きがあると思えます。旅立ち (KHJ 発行) で支部が分かります、KHJ 本部 HP で見られます。

とにかく、居場所の重要性を強く感じました。

いっぷく会も居場所が欲しいですね、色んなコネ、繋がりがあはずです。高知の家賃一万円の居場所も、小さな繋がりから色んな繋がりをたどって行って行き着いたそうで、世の中捨てたもんじゃないとのことでした。会員の皆さま、関連機関の方々、居場所に繋がる情報がありましたら是非、事務局までご連絡をお願いいたします。 (小松 記)

連続学習会計画一部変更について

平成30年度連続学習会計画の一部について、講師の都合で予定を変更することになりましたのでお知らせします。10月と2月の講師が入れ替わりとなります。

<変更後>

10月14日 テーマ「回復に被害妄想・強迫神経症は伴う」

講師 SCS カウンセリング研究所カウンセラー 高橋 晋氏

2月10日 テーマ「アイデンティティーの大切さと、それを育むすべての事」

講師 SCS カウンセリング研究所カウンセラー 臨床心理士 梶田 智彦氏

「個別相談会」のお知らせ

日時：平成30年 7月14日(土) 9:30 ~ 21:00 大会議室

15日(日) 9:30 ~ 18:00 大会議室

場所：静岡市番町市民活動センター 2階

(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

.....
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

聴き役に徹する

人は時として、思いがけない事故や病気、大切な人との別れなど、受け入れがたい大きな悲しみや苦しみに直面することがあります。身近な人がその渦中にあるとき、“なんとか慰め、励ましたい”と思ったりしても、相手の気持ちや状況に対して十分な配慮をせずに性急な言葉をかけたり、自分の考えを押し付けたりしては、相手の心の傷をさらに深くすることにもなりかねません。

上智大学名誉教授のアルフォンス・デーケン氏は、こうしたときに肝心なことは「相手が心を開いて自由に話せるように、聴き役に徹すること」であると述べています。相手に寄り添い、その思いを受けとめて尊重し、共感しようとする心の姿勢があつてこそ、相手の悲しみや苦しみをやわらげることができるでしょう。

「短所」が「長所」に見えてくる

玄関に飾られた花を見るときに心は、人によって異なります。出入りするのに邪魔だと思ふ人、ただそこに花があるだけだと考える人、美しいと感ずる人、ありがたいものとして見る人、花を飾った人の優しい心を感じる人など……。中には、花があることにすら気づかない人もいることでしょう。花は、あるがままに咲いています。それに対して人がさまざまな見方をし、花の価値を決めているのです。

人が他人を見るときにも、同じことがいえます。見方や考え方を変えてみると、「しつこい人」は「とても熱心」、「頑固な人」は「意志の強い人」、「おせっかい」は「親切な人」というように、短所だと思われることも長所に見えてくるのではないのでしょうか。日々、出会う人や物事に対しても、努めてそのよい面を見ることを習慣づけ、感謝しつつ、心穏やかに毎日を過ごしたいものです。

.....

8月例会のお知らせ

日時：平成30年8月12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>

『一人ひとり違うことを前提に考える他者・社会との関わり方』

～ 不登校・ひきこもり経験者&心理学研究者の一人として～

(講師) 静岡大学大学院 准教授 伊田 勝憲氏

※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 ワンコイン! 500円、初参加の方、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。

《会長コラム》

評判の「万引き家族」を妻と一緒に観に行きました。コミカルな内容の映画かとの予想は見事に外れ、一転重い気分となりました。拡大の一途をたどる日本の底辺の貧困化を、年寄りのわずかな年金にぶら下がらざるを得ない一家を通して描いているからして当然のことである。しかも一家は何の血縁関係もない家族である。血縁があるから家族なのではない。縁があり、何となく結ばれたこの群れも家族なのである。

果たして今私たちはそれぞれどのような家族であるのか、改めて考えさせられています。

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