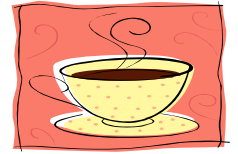


いっぷく会便り



<10月号> 平成30年10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>

9月例会のご報告

9月例会は、9月9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～

15名の参加をいただきました。まず「いっぷく会便り9月号」「旅立ち88号」「10月～12月学習会案内」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。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44名（非会員3名、初参加者5名、当事者1名含む）

◇連続学習会 『～親が取り組むから出てくる～「子の欲求反応」』

（講師）SCSカウンセリング研究所 副代表理事

NPO法人KHJ千葉県なの花会 理事長 藤江 幹子氏



8月後半に、ひきこもり・不登校に関する色々なテレビ報道がありました。皆さん見られましたか。OSD（親が死んだらどうしよう）、本人や親御さん達の体験談などでしたが、見たいと思っても見られない家庭環境もあったりして、ますます情報から閉ざされていく家族の風景が感じられました。親の会での勉強、そして情報共有は大変大事なことです。

子どもにとって一番の支援者は自分だと思って勉強を続けて行って下さい。

1. ひきこもりの心性

うちの子はどんな気持ちでひきこもっているのだろうかと思った時、

- ・ほとんどのひきこもりの子どもは、周りに合わせてきた人達です。そして、親の言う通りにやったり、親思いだったり、親に合わず優しい人達です。
- ・周りに合わすということは、自分が考えることや自分の気持ちを我慢していることなのです。
- ・親や世間の価値観に過剰に適応してきた人達です。過剰適応しているから、適切なことが出来ない。大変真面目です。親も真面目な方が多いです。
- ・過去の傷つき体験、意外にも夫婦喧嘩が一番脳に悪影響を与えることが分かっています。過敏な子どもがより傷つきます。
- ・生きる基準が自分じゃなくて、親や世間が基準となっている。

不安、緊張、孤独の中にいるのがひきこもりの子ども達だと思って下さい。

2. 親の理解から取り戻す感覚

いつもいつも我慢をしていると、自分が本当は何をしたいのか、何が欲しいのか分からなくなってしまいます。それこそ暑さや寒さ、そんな感覚さえ感じないほどマヒしてしまうのです。

なぜ感覚マヒや感情マヒをさせなければいけないのか。それは、何か言われるのが嫌だから、意識的にマヒさせているんです。心が壊れないように無意識に本能的に感覚マヒや感情マヒをさせるのです。



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。

心が壊れないための安全装置とも言えます。

安心することで少しずつ感覚や感情が戻って来ます。

安心することの出来るその妙薬は何でしょうか。それは、『親の無条件の肯定的関心』です。

親から無条件に丸ごと受け止められると心や体は癒されるのです。

自己肯定感も持てるようになり、ひきこもりのテレビ番組も一緒に見られるようになってきます。

積極的に肯定すると人は前向きに生きようとなれるものです。

事例より：大学を出て、父親の死を契機にひきこもった長男。母親は、何も喋らない長男に声掛け、独り言、つぶやきなど明るく対応し続けた。最近、少し改善がみられ病院に行くようになった。諦めないで、本当に無条件の肯定的関心で親子の関係を築いた結果ですね。親にしか出来ないことです。

3. 感情が賦活してくる

元気になってくると感情が賦活してきます。

感情が賦活してくると何々を買いたい、何々が欲しい、健康になりたい、アトピーを治したい、体力を付けたい、自立したいなどの欲求感や知識欲がどんどん出てきます。今まで押えていた気持ちが開いて行動や言葉で出てくるのです。

3～4人のグループで、自分の子どもにはどんな欲求感が出ているかを話し合い、その後発表し藤江先生のアドバイスをいただきました。その中から、

- ・会話のこつ：本人が今何に関心があるか、何に興味があるか、それに対して声掛けして見ることです。そのためには、下調べをしておくことも大事です。そして、反応がなくても無条件の肯定でガッカリしないことです。
- ・物欲への対応：高額な要求が出た時、本人がそういう気持ちでいることを条件なく関心を持って受け止めて聞いてあげること。本当は心の深い部分の欲求感なので、そこを満たしてあげることが大事です。叶えられることであれば気持ち良く叶えてあげればいいです。こう言ったらきっと本人は「もういいよ」と言うだろう、これは“試し”ですからダメですよ。気持ちが変わることを狙って言うのはダメです、返ってエスカレートしてしまいます。

4. 怒りが出てくる（物壊し、吐き出し、暴言、暴力など）

今まで我慢してきたので怒りが先ず出てきます。物を壊したり、吐き出し、暴言、暴力などです。

心の深い部分の欲求感が噴き出したわけです。

吐き出しは、気が済むまで聞くしかありません。ただ々、相づちだけで聞いてあげることです。

「そう」、「そうなんだ」、「そうか」ですね。夜通しの吐き出しが、段々と短くなってきます。喋りつくすことが大事です、言わせてあげてください。

- ・母親への暴言を目にした父親の対応は、父親は知らん顔をするわけにはいきません。父親は無関心だと言うことになり、“俺のことはどうでもいいんだな”となります。「お父さんにも聞かしてくれ」と言って、母親と二人で聞くといいですね。

5. 何度もぶり返しながら回復の方向へ

物壊し、吐き出し、暴言、暴力など一通りやったからこれで元気になると思いたいですが、何度も繰り返します。無理な欲求を何度もして来ます。これは愛情の確認要求です。何回も々も確認しないと安心できないのです。必死で生きようとしている姿です。何度でも聞いてあげてください。

「自立したいんだ、僕が出来る仕事を探してこい」と、期限付きで要求されるが、なかなか見つからない。「出来ないなら死ぬぞ、あと一日だね」、「何を勉強してきたんだ、親だったら何とかするんじゃないのか」そう言われてもう3年が経った。

親が取り組んでいるから期限が伸びたんです。なぜこんなことを言うのでしょうか。言ってもダメな親なら言ってこないです。気持ちを受け止めてくれると思えるから、信頼できるから言えるのです。気が済むまで言ったら、少しずつ前に進んで行けるのです。しかし、新たな不安、人間関係でまたぶつかってしまう。だから何度も繰り返しながら回復して行くのです。

皆さん、色んなことにチャレンジして下さいね。自分を広げて行くことになり、自分自身の力になっていきます。



2018年度KHJひきこもりピアサポーター養成研修（受講のご報告）

星野 敦子

今年度のKHJピアサポーター研修は9月24日～25日の1泊2日の合宿研修として静岡県御殿場市 国立中央青少年交流の家で男性6名、女性10名の参加でした。私もピアサポーターについて、知りたい、学びたいという思いから研修を受けました。そもそもピアサポーターって何だろうか、何をすれば良いのだろうか？ KHJいっぷく会（家族会）の活動も毎月の学習会、グループでの話し合い、家族、本人へのカウンセリング、親の支援、相談など家族会自体がピアサポにならないのか・・・

「不安と自分に出来るだろうか」という気持ちで当日を迎えました。（息子が僕もいつもそんな気持ちでいるよ。お母さんが積極的に動いてくれると僕も勇気が湧いてくる）と言ってくれた事が何よりの励みになりました。研修室まで荷物を持って、主人と息子が送ってくれました。このまま3人で研修を受けられたらいいのになぁ～～（私の願い）

ピア＝仲間 同じ悩み、苦しみ、辛さ、不安を持っている仲間が集まって安心して、お互いに話したり聴いたりして支え合い、励まし合い、同じ目線から気持ちを理解し寄り添う事で気持ちが楽になる。ひとりぼっちを作らない「相互に支える、つながる、共有する」 地域資源との連携も大切な役割。もっと、うまく地域資源を使うには（いっぷく会でも積極的に出来ればいいのですが）難しいですね。また、家族会は会員みんなの会です。みなさんが中心になり、積極的に意見交換等をして一緒に歩んで行けたら良いですね。

ピアサポ研修を終えて、自分にはピアサポーターとして何が出来るのか？

まだまだ知識が乏しく、少しずつピアサポ研修での勉強をして、効果的な支援が出来るように経験を積むことが必要だと思います。今回の研修で他の家族会の方々との話を聞くことができ、私自身かなり刺激を受け、素晴らしい経験をさせていただいた事に感謝しています。

中日ボランティア賞受賞について

中日新聞社社会事業団東海支部主催、第35回中日ボランティア賞の受賞が決まりました。本年度県内から26団体が申請した中で7団体が受賞することになり、当「いっぷく会」もその中に入り、受賞することになりました。本賞は、さまざまな福祉分野で積極的にボランティア活動に取り組んでいる団体・グループに贈り、その事業活動を支援することを目的としています。

表彰式は、10月17日（水）浜松市で行われ、中村会長が出席します。尚、奨励金として20万円いただけるとのことですので、会の備品、運営など有効に使わせていただきます。以上、喜びの報告をいたします。

11月例会のお知らせ

日時：平成30年11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>

『親が失敗しやすい状況とパターン』

（講師）人間関係と心の相談舎 代表 菊池 恒氏

※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》

とにかく雑誌が売れないらしい。キオスクからも週刊誌のコーナーが消えるかもとのこと。「新潮45」騒動もこの流れへの焦りが一因で、ヘイト調に傾いてしまったらしい。社長からは謝罪の言葉はなかったものの真摯に問題点を指摘し、社内からも批判が噴出したのは救いであろう。最近気になるのは、所謂ヘイト本が書店に溢れていることです。汚い差別的な言葉で特定の相手を罵る。筆者は決まりきった顔ぶれで、資金潤沢で明らかに意図的に動いているのでしょう。しかし、まだまだ社会の良識に期待できると信じます。

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