# いっぷく会便り

〈12月号〉 平成30年12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 <a href="http://ippukukai.com">http://ippukukai.com</a>

# 11月例会のご報告

11月例会は、11月11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 11 月号」「12 月会員交流会案内」「会員アンケート」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下さい。都合のつく時間からで構いませ

**◆例会** 13 時 15 分~16 時 30 分 参加者 40 名 (非会員 1 名、初参加者 3 名含む)

◇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

1、失敗から得るもの・学ぶもの

# ①悩み、実践し、失敗し、なお吸収する貧欲さを持つ

んので、是非ともゆっくりした時間を共有しましょう。

ビジネス界で"失敗から学べ"とよく言われますが、これはひきこもりの子どもを抱える家族でも同じだと思います。色々と考えて子どもに接していても、なかなか上手くいくものではありません。失敗が9割、そう思わないとやっていけない世界です。失敗を怖がって声をかけることを躊躇すると時間だけが過ぎていく、だからと言って失敗してもいいんだと玉砕的でもいけません。

どう声掛けをするか、どう対応していくのか、子どもの反応を見ながら取り組んでみても、親は悩みそして落ち込みます。ここで大事なことは、悩み方、落ち込み方であり、上手い悩み方、上手い落ち込み方があります。それは、楽に悩み楽に落ち込むことであり、ぬるま湯につかる感じで、いずれ良い考えが浮かんでくるだろう、これぐらいで良いんです。

そして、感性(感受性)を磨くことも大事なことです。これも磨き方があります。判断を加えないで、何となくいい、何となくいやだの感覚を大事にすることです。

実践でのポイントは、子どもの様子を見て適切なタイミングで行うことです。千差万別ですが、 やり方そしてそのコツがあります。

## ②親が子どもにすべき最大のミッション(任務)

色んな視点・時点でのことを思い浮かべて書き出し、グループ別の話し合いで共有しました。 生きてて良かったなと思って欲しい、自分らしく生きて欲しい、仕事について欲しいなどがありま したが、最大のミッションは『生まれてきて本当に良かったとこの子が思えること』ではないでし ょうか。

#### 2、失敗する会話パターン

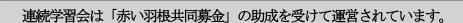
苦しいこと、悲しいこと、楽しいこともうれしいことも味わって下さい。置かれた状況に目をそらさないで向き合って味わうんです。

子どもと向き合っていて、子どもに責められて、しんどくてへこみそうな時に、

"あーそうか、これだけ言われたらへこむんだ、なるほど"と味わう。

"子どもはこんな風な言葉を使って攻めてくるんだ、よく考えてるなあ、なるほど"と味わう。これによって、身体はリラックスしてきます。味わうことは大変大事なことです。





# ①基本の確認=否定しない・最後まで聴く・尊重する ⇒ 「ゆっくりと・・・」

子どもが、朝起きてきて、空を見ながら「今日、雨降るかなあ」と言ったら、皆さん、どう応えますか。 一番のタブーは、「傘持って行きなさい」です。この子は、傘も持たずに出掛けるんだ、と親が勝手 に決めつけている。

「そうだねえ降るかなあ、どうだろうねえ、天気予報どうだったかねえ」でいいんです 会話の基本は、子どもの言っていることを否定しないで、尊重して、最後まで聴くことです。そのコ ツは、"ゆっくりと会話をする"ことです

# ②先回り・先入観は会話をしたくなくなる ⇒ やっぱり「ゆっくりと・・・」

そして、"傘"のことは、子どもは聞いていません。飛び越え過ぎ、先回りし過ぎなのです。 出掛ける予定があることを確認もしないで、親の先入観です。

# ③トラップ(わな)例)その壱「本音が聞きたいから、何でも言って」

子どもが、「本音が聞きたいから、何でも言って」と言ってきた。

これはしめたと思って本音を言ってはだめです。子どもが元気になってきて、受け止める力が出てきたか、と思うのは親の勝手な解釈です。今まで積み上げてきたものが壊れてしまいます。

# どう答えますか?

シチュエーション (局面) 例1

食事を支度中のお母さんに、子どもが後ろから近づいて来て、「あのさぁ…」と声をかけてきた。 お母さんは、手を止めないで「なに~?」と返事、また同じようなことがあり、今度はすぐ手を止めて 振り返り「なに!?」と返事をしたが共に反応は無かった。子どもは"もういいや"となったのですね。 手を止める止めない、振り返る振り返らない、何が違うのか、間合いが大事なのです。

# シチュエーション (局面) 例2

「今すぐ死ね、死なないなら俺が死ぬ、お前が嫌いなんだ、話しかけるな!」と言ってきた。 子どもの気持ちは、話しかけて欲しいのですが、この場では話しかけるのは良くないですね。但し、 長期間の無言は、見放されたと受け取られるため何らかのタイミングでの声掛けは必要です。

#### シチュエーション (局面) 例3

「弟に頑張って欲しい」と言う兄に。

「そうか、そう思うか」、「頑張るのはしんどいか」でいいんです。

「あなたが頑張らないと・・・」は、頑張れないと言っているのを否定することになるのです。

#### 3、失敗しやすい状況

#### ①少しずつ行動の変化が見えてきた時 例)外出が定期的になってきた

子どもが、外出し始めて、それが定期的になってきた。一週間に一回なのが、せめて三回にならない のかと親は欲目を出し期待するから失敗しやすいのです。

#### ②社会との具体的つながりが見えてきた時 例) アルバイトをし始めた

アルバイトを始めようかなとした時、友達と連絡を取り始めた時が失敗しやすいタイミングとなります。

# ③親が焦る・急ぎたいと思う時が要注意

ついつい親の方が焦ってしまい、急いで何とかしたいと思うあまりに、自ら失敗しやすい状況を作り 出しているのです。要注意です。

#### 子どもの心理的な波

落ち込む、話を全くしなくなるなどの波が一年に3回あることを前提にしていて下さい。誕生日が顕著で、 年度末年度初め、年末年始です。なぜかを是非考えて下さい、悩んで下さい、大事なことです。変な声 掛けをして失敗しやすいのです。

### 子どもは、親に反応して欲しいのです

子どもからのメッセージは、言葉だけではなく行動からも起こってきます。だから、行動も含めていかに意訳出来るかどうかが勝負です。そして、その意訳されたものを親が受け取って、どう答えていこうかと考えることが大変大事なことです。それを考えていくと大体行き着くのは、自然な流れで、子どもにとって良い意外性を持てるかどうか、つまり、親が良くやってくれているか思えるかどうかです。

# 内側から変容する力、これをどうやって見出していくか

育つものを育ててはいけない、子どもが自然に育つ力を持ってる所に親は意外と手を出している。 精神面も含め治るものを治してはならない、本人の自然な力で治るものを治してはいけない。 過干渉です。育つ力と、治る力を引き出せる環境をいかに作るかがポイントです。 放って置き過ぎもいいわけではありません。だから、見守るんです。

## 子どもとコミニュケーションを取るには

ここかなと思ったところで勇気を出して、そしてどう伝わるかを考えて声掛けして下さい。子どもの反応 (声のトーン、スピード、目の向き、身体の向きなど) は適切に捉えて、本当に言いたいことは何なのかをよく考えて対応して下さい。

# 前回の親子コミニュケーション状態チェックの結果

子ども単独、親単独では安定しているが、親子相互のコミニュケーションで数値が低い。もう少し勇気を出してコミニュケーションを図って下さい。そうでないと、子どもから感情的なものを含めて、なかなか引き出すことが出来ないので、その辺を意識して声掛けやアプローチをしていただきたい。

著書の紹介がありました。『身体が「ノー」と言うとき』 著者: ガボール・マテ, 日本教文社

グループ別の話し合いを含め概略こんな学習をしました。 グループ分けを今回初めて「当事者の年代別のグループ」にしてみました。話し合いが大いに盛り上がり大変好評でした。



# ノートパソコン・プリンターを購入しました

中日ボランティア賞の受賞については先に報告しましたが、そこで頂いた奨励金をもとに、事務所にノートパソコンとプリンターを購入しました。 各種情報の検索、受発信にいつでもご利用ください。 尚、メールアドレスは次の通りです。各種連絡にも利用ください。

ippuku-kai@outlook.jp

# 1月例会のお知らせ

日時 : 平成31年 1月13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>

『 親をベースに …… 気が済むまで 』

(講師) SCSカウンセリング研究所

カウンセラー 三宅 正之氏

※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。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。例会時とは一味違った雰囲気で、気楽なお話もできます。 また、居場所として活用するのもひとつの方法です。是非、皆さんのご参加をお待ちしています。

# ひきこもり講演会のお知らせ

講題「ひきこもる家族と共に生きる」

内容;ご家族のためのプログラムである「CRAFT(クラフト:コミュニティ強化と家族訓練)」に基づいて、

家族関係の改善やご本人が社会につながるためのヒントをお話しいただきます。

講師;宮崎大学教育学部 准教授 境 泉洋氏

日時: 平成31年1月29日(火)13時~15時(受付12時30分~)

場所;掛川市生涯学習センター (掛川市御所原 17-1)

申込期間:12月3日~1月21日まで 定員110人

申込・問合せ先 静岡県精神保健福祉センター 電話;054-286-9245 FAX;054-286-9249

主催;静岡県ひきこもり支援センター 共催;掛川市・県西部健康福祉センター

#### 《会長コラム》

日本平夢テラス、もう行かれましたか。文句なく他所から人を呼べる、クルーズ船の観光客にも 喜んでもらえる展望施設です。日本平に登っても何もないとの私たちに染み付いてしまった悪い イメージを払拭しましょう。富士山、駿河湾の眺望は静岡のみならず日本の宝です。如何に長ら く宝の持ち腐れ状態であったことか。これから清水では港を中心に多くの活性化プランが動き出 そうとしております。清水に生まれ育った私としては、限られた時間の中でどこまで見られるの やらハラハラしながらも楽しみです。

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

E-mail: ippuku-kai@outlook.jp