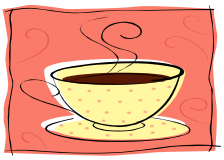
い っ ぷ く 会 便 り



〈2月号〉 平成３１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 13 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～

13 名の参加をいただきました、まず「いっぷく会便り 1 月号」「旅立ち№89」「人間関係と心の相談舎法人化準備と協力願い」「2 月 23 日歌と笑いを（あざれあ交流会)」）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 36 名

◇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
臨床心理士　桝田　智彦氏

本日の講師は、ＳＣＳカウンセリング研究所カウンセラー、三宅正之先生の予定でしたが、ご都合が悪くなり、同研究所の臨床心理士、桝田智彦先生に変更となっています。テーマの変更はありません。

最初に、公認心理師の国家資格がスタートしましたが、公認心理師法では、クライアントが病院にかかっている場合は、公認心理師はその担当医師の指導を仰がなければならない点をご承知置き願いたい。

心理学は心の科学です。正しい方法を正しい順番で継続すれば、必ず結果は出るのです。結果が出ないのであれば、何かが足を引っ張っている。それを探すのがカウンセリングや講座です。子どもを復活させていくのは親の仕事です。親が結果を出すという考え方に変えて行って欲しいのです。
子どもの心を分かるのは、我が子であってもなかなか難しいものです。しかし、分かろうとしなければ何も始まらないのです。

★事例より

４～５年間ひきこもっていた青年がアルバイトを始めた。アルバイト先での評価も良く、両親も喜んでいたが、ボソット「違うんだよな・・・」と呟いた。

なぜ彼は、周りから褒められ、親も喜んでいるのに「違うんだよな・・・」と呟いたのか。
どんなことが考えられるか。一人々で考えた後、２～３人で話し合った。

そもそも、ひきこもってしまうと言う事は、自分の人生を違和感を抱えながら、その違和感をも含め凄く真面目に考えているのです。そして、自分のことよりも周囲を優先させてきたために、自分の本当の気持ちとは違うのに、違うと言えないのです。真面目であるがゆえに頑張るから、評価が上がって行くのに反比例して、本人のエネルギーは下がって行っているのです。なのに親も気がつかないで喜んでいるから、本人は苦しくて苦しくてどうしようもないのです。いやだと言えない、ますます逃げ道がなくなってしまっているのです。

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。

最初はやりたいと思って始めたアルバイトでも、違和感を抱えたまま我慢し頑張り続けてしまうと、エネルギーが段々となくなりやりたくなくなってくるものです。
親は、ここの視座（事実を眺めるときにどのような立場・役割で眺めるかです。事実というものは不変であるが，眺める人によって違う点に注目される。）をちゃんと掴み切ることが重要です。

人間には、地震が起きても逃げない、自分だけは大丈夫なはずだと思う“ポジティブ・イリュージョン（実在の事物を、肯定的にゆがめて解釈し、想像する精神的活動のこと。）が働いているのです。 我が子に対しても同様に、家の子だけは違うと言うポジティブ・イリュージョンが働いていることを知る必要があります。

心が疲弊して、うつになったり神経症になったりして病院に行くが、頑張り過ぎて大変な目に合っているにも関わらず、ほとんどの人は自分は普通だと思っている。だから、今日参加されている方もほとんどの方が、自分の考え方、自分の常識は普通だと思っているのです。
これを紐解く必要があります。

★自己理解テストを行い、結果を周りの人と話し合った
日常生活の中でのさまざまな事象に対して、“自分がどの程度そうだと思うか”を判断して結果を３軸（１軸：感情的あたたかさ、２軸：感情的冷淡さ、３軸：感情的な影響の受けやすさ）で評価し、自分がどの位置にあるかを確認するものです。
これは共感力のテストであり、１軸（感情的あたたかさ）は、女性の方が高く、高いほど精神的に安定していて混乱も少ない。明朗性、友好性にも関わっている。２軸（感情的冷淡さ）は、男性の方が高く冷淡である。３軸（感情的な影響の受けやすさ）は、女性の方が高く影響を受けやすい。

共感力とは何か
我が子の心の状態を知ったり感じたりして、自分を同じような心の状態もしくは思いを経験することである。つまり我が子や他者の心情を感じ取る能力のことです。私は分かっていると思っていても、さほどそうでもない場合もあるものです。私は普通なのに、なぜ我が子がひきこもったのかと考えるときに、感情的冷淡さが影響していたかもしれないし、親が感情的影響を受けやすくブレていて、子どもは親をあてに出来ない背景にあったかもしれないのです。
なので、色んな視点から自分自身を点検していただき、より良くなるためのチェックポイントとして活用していただきたい。是非、親は、共感力を高めて下さい。

過干渉について
我が子に愛情を持ち過ぎたがゆえに関わりが過ぎて、それが結局は子どもには負担となった。手間をかけて大事に育ててきたことは良いのではないかと思われますが、発達心理学では、過干渉を受けた子どもは親に自分が信頼されていないから干渉されると感じているのです。信頼していれば干渉はしないはずです。その信頼から自分に任されているので失敗するかもしれないが、人間は失敗から学び成長するのです。
過干渉は、子どもに失敗させないから子どもは学ばない。子どもは、私は信用されていないから親が手をかけてくると思う。信用されていないことは、子どもにとっては辛いことです。
子どもは、親から自分は信用されていないと思うから、そんな自分のことを信用できない。自分のことを信用できないから、他人のことを信用できない。だけど、人間は他人を求めるもので、その曲がった気持ちが間違いを生むのです。特に、男の子の場合は、信頼されているという感覚がとても重要です。

親をベースに …… 気が済むまで
母親の子どもへの愛情は一生貫かなければならないものであり、子どもにとって母親はベースです。
子どもが社会参加し始めて来た時に父親が必要となります。母親は愛情の象徴、父親は社会の象徴です。愛情が無いと社会で躓いてしまいます。
親から社会の承認が無いこの息子はだめだだめだと言われたら、社会からの評価がだめな烙印を押されているのと同じであり、社会に出るのが怖くなります。

社会の象徴である父親が怖い顔をしないで笑顔で子どもと接することは、大変大事なことで、大きな影響を与えます。子どもが何歳になってもそうです。怖い顔をしていると、子どもは社会は怖いものだと思ってしまうのです。
子どもは、どう言う見方をされているかを考えつつも、自分の人生を歩みたい、そして自分が自分でありたい、その葛藤に常に揺れているのです。

親をベースに、『食う、寝る、遊ぶ』が出来て、気が済むまで大事にされたら、動き出し、そしてちゃんと復活して行きます。
親がベースです、『親が、とにかく安全基地であることです。』
そして、常に『家庭が、安心安全な環境であることです。』

子どもがアルバイトを始めたからと言って、
親は喜び過ぎないこと、「疲れない程度にね」、「ほどほどにね」、そのぐらいでいいのです。
働いていようがなかろうが、あなたは大事な子どもなんだ。それが、我が子の心にちゃんと伝わっていれば、勇気が湧いてくるものです。この勇気によって、自滅自爆の道のりを引き返すことが出来るのです。
決して、ボソット「違うんだよな・・・」と呟くことは無いでしょう。

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。
前回、大いに盛り上がり大変好評でしたので、今回も「当事者の年代別のグループ」にしました。

３月例会のお知らせ

日時　：平成３１年　３月１０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＞

『 親としての実感 』

（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　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。

公開講演会のお知らせ

いっぷく会主催の公開講演会を下記の通り開催します。
是非とも多数のご参加をお待ちしています。

日時：平成31年3月24日（日）14時00分～16時00分（受付13時30分～）
場所：静岡県男女共同参画センター「あざれあ」５０１会議室
講題：ひきこもりを考える　“親子共倒れにならないために！！”
講師：NPO法人　KHJ全国ひきこもり家族会連合会　共同代表　伊藤正俊氏

静岡新聞　平成30年11月1日付「ひろば」への投稿から

「脱ニートをさりげなく応援」　（静岡市清水区の方の投稿です）

息子の同級生は 30 年以上もひきこもっていました。ひきこもる少し前に母親が家を出ています。中学は出席日数が足りず、成人後に就いた警備員も長続きしません。うちも時折家業を手伝ってもらいますが、正業に就いたことはありません。同居していた年金生活の父親は半年前に亡くなり収入が絶たれました。

今は息子の口添えで勤めています。先日、生き生きとした顔で「俺、信じられないと思うけど頼りにされているんだ。何よりいろいろ聞いてこないことがうれしい」と。世間の人は何ゆえ、と興味本位で詮索しがちですが、それが苦痛のようです。とても傷つきやすく繊細です。

力を発揮できていませんが頭がいいです。難易なパソコンを駆使し心許した人には話も弾むし人柄も良く、仕事は真面目に取り組みます。社会人としての出発はとても遅くなりましたが、さりげなく応援しています。

世間の皆さま、ニートから抜け出した人がいたら将来強くなるためにも、温かい目で見守ってやってください。

《会長コラム》

つけっぱなしのラジオから聞こえてくる国会中継、ますます聞くに耐えない状況です。 議論にならない、まともに答弁できない、国民を舐めきっている態度。上が上であるから、あらゆる省庁で不正改竄隠蔽が後を絶たない。統計は国家の基本に関わる数値のはずである。それさえも信じられないとなれば正に末期症状である。
今回の舞台が厚労省。実は、ここで４０歳以上のひきこもりに関する実態調査が行われている。全国で５千人を抽出し国勢調査方式で実施したという。宝くじに当たるよりも難しそう、果たして信頼できるものが報告されるのであろうか、大いに不安であります。

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
E-mail：ippuku-kai@outlook.jp