

いっぷく会便り

〈8月号〉 令和元年8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>



7月例会のご報告

7月例会は、7月14（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～

17名の参加をいただきました。まず「いっぷく会便り7月号」「8月11日納涼会案内」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、どなたでも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。（最近、参加者も増えてとても賑やかです）

◆例会 13時45分～16時40分 参加者44家族54名参加（初参加7名含む）

◇連続学習会 13時30分～16時40分

テーマ「本人の「生き方」を支える家族のかかわり」

～ 心配してしまう「子ども」から、生きる力と意思を持つ「本人」へ ～

講師 KHJ全国ひきこもり家族会連合会 事務局長 上田 理香氏



川崎市や東京練馬区の事件以来、問い合わせが殺到して大変でしたが、ようやく落ち着いてきています。厚労大臣メッセージにもあるように「ひきこもり当事者、家族から不安の声が寄せられていますが、安易に事件とひきこもりの問題を結びつけることは厳に慎むべきである」 KHJ加入の3600の家族を通じて、正しく理解してもらうように伝えていきたいと取り組んでいます。

中でもある当事者からは、事件の後も「家族が変わらず笑顔でいてくれた」「あなたはあなたで生きているんだからいいんだよ」家族がいつも通りに対応してくれたのが嬉しかった。と言っていました。講師自身もひきこもりの経験者で、その辛かった経験も踏まえながら学習を進めていただきました。幅広く、たくさんの学習をしましたが、その一部をここに報告します。

- ・先に内閣府から発表された40歳以上のひきこもり推定61万人、15歳から64歳で全国推定115万人。「人は、どの世代でも、どの年代からでも、誰でもひきこもる可能性がある」と言われています。又KHJ本部の実態調査で「長期化、高齢化」があらわれており「8050問題」（親亡き後どうする？）社会全体の問題として行政も取り組みはじめています。
- ・「家族にしかできないこと」「家族だからできること」
コップの水を例えに、コップの水は、本人の生きる意欲、エネルギー。その水を貯めていける環境づくりは家族しかできないのです。
- ・「家族は相互に関わり合い、影響しあっている」「本人の状態は家族を写す鏡」
家族の感情は弱い方に下りていく。家族の不安、焦り、イライラなどが、弱い立場の当事者が受けてしまう。一方で、楽しい、嬉しい、心地良いなどの「快エネルギー」も下りていくのです。
そして「自分が、自分で居てもいいのかな」という環境に。家族の関わりがとても大事なことなのです。
- ・「いつ、どんな風に声をかけますか」
言葉をかけても大丈夫な雰囲気（サイン）を見つけましょう。話の内容よりも、話し方の方が相手の

印象を左右する。メモを使っても、同じことを声でも伝えてみる。
質問したら、ちょっと待ってみる。大事なことほど、つぶやくように。

・「家族のエネルギー回復のための環境調整」

本人も家族も、苦しむ方、心配する方にエネルギーが取られやすい。楽になればエネルギーは上がるのです。安心できる、分かってもらえる、ゆっくり休める、批判されない、信頼されている。こんな環境にしたい。

- ①家族への罪悪感、負い目、緊張感が少しずつ弱まり、エネルギーが溜まってくる。
- ②おこづかい等で欲求感も取り戻し始める。興味のあるところから動いてみたくなる。
- ③自分を認めてもらえ、家族の一員としていられる環境、役割がある事で自信を取り戻していく。

・「生きる意欲に、本人のきっかけが生まれるタイミング」

夢とかやりたいことと言っても難しいです。

- ①エネルギーの高まり、②自分の意思、③他者からの風、外からの情報、偶然の出来事など。
こんなことから回復へのタイミングがあると思います。

・「自分づくりに必要な欲求・感情の回復」(周りの期待を先取りして頑張った、我慢してひきこもった)

まず 最初に出てくる感情「怒り・イライラ」(親が変わり始めた時に出てくる)

今まで我慢するしかできなかったのが「NOが言えるようになった！」

本人の苦しみ、過去の傷つきの吐き出し

- 親に本人を受け止める姿勢が出てくると、過去の傷つき体験も溶け出し始める。
- 最も身近な親にぶつける。「あんたのせいだ」と責めますが、受け止めてやる。背負い込まない。

・「日常生活で親が決めていることは何でしょう？」

本人の意思で決めていること。相談して決める。任せている。色々あるでしょうが、本人の意思が大切とされる関係づくり。本人に確認しながら、相談しながら決めていける関係性が大切です。(家族のことで)

・「親は、助言者でなく、良き伴走者、応援者に」 本人なりの歩み、ペース、タイミングで。

・「本人の言動には、必ず本人なりの理由がある」 あら探し上手から、いいところ探し上手に。

・「生き方も働き方もみんな違って」 例え就労しなくても、自分なりの歩みを大切にできること。

・「親のしていることは見ている」 本人にしてほしいと思っていることは、まず親がそのようにしている。

・「本人の自立とは？」 困った時、苦しい時に周囲のサポートを活用できる。誰かの力を借りていける。

その他、たくさんのお話をいただき、質疑にも丁寧にお答えいただきました。

最後に、今日の学習会でも、毎月の家族会でも、終わったあと「笑顔」で家に帰って欲しいと思います。家の中に「快」のエネルギーをたくさん持ち込んでください。それが本人に良い影響を・・・。



KHJ 本部総会のご報告

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会の2019年度通常総会が、6月23日に大田区産業プラザPIOで開催され、いっぷく会から中村会長と小松が出席してきました。KHJ 全国53支部の内、24支部が出席、19支部が委任していました。報告事項として、役員への信任（新理事にジャーナリストの池上正樹氏とKHJ 富山県支部はあとびあ家族会理事長の高和洋子氏）、KHJ ひきこもり研究所規定（案）、平成30年度事業報告・決算報告、令和元年度事業計画案・収支予算案が提出され承認されました。

通常総会に引き続いて、支部長会議が行われました。提出された議題が豊富であり、また途中からメディア（新聞各社等）の入場もあり大変盛り上がった会議となりました。主な議題を下記に記します。

- これからのKHJが目指すもの
- ひきこもり支援法（案）について
- 今年度事業（・厚労省社会福祉推進事業・居場所創出促進事業・支援者研修事業・ピアサポ事業・出版・旅立ちリニューアル事業（旅立ち会員）・講師派遣事業・赤い羽根事業）
- 全国大会 in 北海道について
- 地域連携の事例紹介（青森さくらの会）
- 暴力的支援団体についての報告（池上正樹氏）
- ワンステップスクール被害者の体験談（当事者）
- あけぼのばし自立研修センターの被害者（親）の体験談（母親）
- メディア懇談会（理事同席。テーマ「自立支援施設に関する情報収集について」）

「事務所」のご案内

昨年6月から事務所を「静岡市番町市民活動センター」2階の「事務ブース」一角を借りております。事務机にはパソコン、プリンターを備えており、書庫には関係書籍、過去の記録、諸資料などがたくさん備えております。

また、「いっぷくサロン」として「打ち合わせコーナー」が利用できます。

第1、第3水曜日の休館日以外は、いつでも誰でも自由に利用できます。

火曜日・木曜日（祝日除く）の午後1時～4時の間は「いっぷくサロン」で当番者が居りますので、是非とも気軽にお出かけください。

会員同士での話し合い、打ち合わせにもご利用ください。（写真参照下さい）



「いっぷくサロン」 気軽にお出かけください

いっぷく会は、ひきこもりの当事者を抱えた家族会（主として親）です。

ひきこもりに関する学習、情報交換、交流などを行っています。

下記の時間にはサロンを開いていますので、会員はもとより一般の方も気軽にお寄りください。当日の当番者が対応させていただきます。

各種情報もありますし、多少のご相談にも応じられますので是非ともご利用ください。



オープン：毎週火・木曜日 午後1時～4時（但し、祝日、年末年始は除く）

場所：静岡市葵区一番町50番地 静岡市番町市民活動センター2F
KHJ 静岡県いっぷく会 事務所内

9月例会のお知らせ

日時：令和元年 9月8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>

『被害妄想、強迫神経症は薬の役割もしている』

講師：SCSカウンセリング研究所 副代表理事

千葉県なの花会 理事長 藤江 幹子氏

※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> 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、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。

《会長コラム》

尋常ならざる猛暑が続きます。今さらながら危機感を覚えます、来年のこの時期に本当にオリンピックをやるの？ 恐らく暑さが原因での事件事故が続出することでしょう。「人殺しオリンピック」と称してもよろしいかも。どの国にもスポーツにふさわしい時期があるはずで、そこに海外から多くの方々に来ていただくのが最高のおもてなしというもの。アスリート、観客の健康のことは二の次で、ひたすらビッグイベントを何が何でも開催したいとの意図の裏には、商業主義に侵されて巨大化一途のオリンピックに絡む莫大な利権が存在することは周知の事実のようです。

残念ながらこのような次のオリンピックには何の興味もわきません。そんな中で全英女子オープン優勝の渋野日向子さんの笑顔には救われました。これから掛ってくるであろう重圧を跳ね除けて活躍してくれる姿が楽しみです。

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