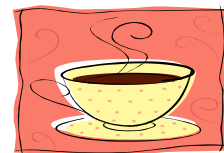




本会の活動は「赤い羽根共同募金」の助成を受けて運営しています。

いっぷく会便り



〈9月号〉 令和3年9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>

8月例会のご報告

8月例会は、8月8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～

14名の参加をいただきました。まず「いっぷく会便り8月号」「9月個別相談会案内」「西部地区会案内」「OSD相談のお知らせ」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、打ち合わせをして、各種情報などについて話し合いました。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、どなたでも例会に少し早めに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も構いませんので、是非とも楽しいゆっくりとした時間を共有しましょう。

◆例会 13時30分～16時30分 参加者18名

8月は会員交流会です。

『いけばな かんたん「投げ入れ」に挑戦』とすることで「いけばな」を体験しました。講師は、小野和代先生 「千家古流いけばな教授」で「いけばな療法士」でもあります。はじめに、自己紹介を含めて今日のいけばなの大切なポイントをお話いただきました。



「14歳の時からいけばなを習い、お師匠さんから古典も大事に、そして新しい事にもチャレンジしてみようと色々教えて頂き体験させて頂きました。

いつもいけばなをいけ終わると『少し離れて自分のいけばなを見てごらん』とおっしゃいます。少し離れて自分のいけばなを見ると、いけている時には夢中でわからなかったことを発見します。心がめいっぱいの時はそうした作品になっていて、いけたいけばなの窮屈そうな部分を少しゆったりいけなおしてみると、自分の気持ちも不思議とゆったりしてきました。

このような経験から『少し離れてみる』は今も毎日の生活でとても大切にしています。



時には「いけばな」という気分ではなかった日も、花をいけ終わるといつも心スッキリしていました。それはまず、植物からたくさんのエネルギーをもらっているのだと思います。またそれだけではなく、いけばなの過程で沢山の事を無意識に経験しています。

さて、どのようにいけようか？ 長くしようか短くしようか、どこで切ろうか？ 自分の中で葛藤する。そして決断し、勇気を出して切る。いけばなをしている間に無意識にこれを繰り返しています。また、切りすぎてしまった時短く切りすぎた花は元には戻りませんが、それを捨ててしまうのではなく工夫して『どこかで活かす』ことを考えます。うまく活かした時、自分をも生かされたような気持ちになれるのかもしれませんが。達成感も感じられます。



フラワーサイコロジーの学びで知ることができました。

『フラワーサイコロジー』は、いけばなと心理学を融合し、花を通じて自分を見つめていくものです。いけばなをいけて行くプロセスと、その作品を心理学の視点でとらえ見直すことで、自分や社会との関わりにも気づけたりします。

またフラワーサイコロジーは『いけばな療法』として認知症やセラピーとして役立っています。

今日はワイヤーをお好きなように曲げて、それを花留めにして花をいけてみましょう。初めてされる方も、思い切って花を切ってみてください。きっとそこから何かを感じられます。」

このようなお話をいただき各自作品作りに取り組みました。そして「鑑賞会」です。作品への思いなどを話し、褒め合いながら楽しい時間を過ごしました。ありがとうございました。

(当日の参加者には別途作品集を配布します)



10月例会のお知らせ

日時：令和3年10月10日(日) 13:15 ~ 16:30 (受付 13:00~)

会場：静岡県男女共同参画センター「あざれあ」4F 第1研修室

連続学習会テーマ：『コロナで世界的に変化することいろいろ』

ある青年の川柳「不要不急 通常運行 数十年」

講師：SCSカウンセリング研究所 代表 梶田 宏子氏

尚、当日は10時より同場所で準備会を行っています。配布物の準備やら、話し合いを行ったりしていますので是非お出かけください。例会時とは一味違った雰囲気、気軽な話もできます。皆さんの参加をお待ちしています。

◆新型コロナの状況により、変更せざるを得ない場合がありますのでお含みおき下さい。

◆会員の方にはオンラインでの参加ができるように準備していますので申し込み下さい。

受付当番： ■富士市以東 □静岡市駿河区、清水区 □静岡市葵区 □藤枝・焼津市以西

■の地区の方よろしく願います。

「個別相談会」のお知らせ

新型コロナウイルス感染予防対策が実施されていますので今回の個別相談会は、相談方法を変更して「電話・手紙・メール・リモート通話（Skype や Zoom）を使用しての相談にさせていただきます。詳しくは担当者までお問い合わせください。

月日：令和 3 年 9 月 17 日（金） 18 日（土） 19 日（日）

（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）

次回相談日は 12 月 3 日（金） 4 日（土） 5 日（日）です

お申込み・お問い合わせは TEL 090-6081-0766（中津川）まで

あんなこと・こんなこと

[皆さまからの投稿をお待ちしています]

- ・31 歳、ひきこもり 7 年、落ち着いた日々です。
私も仕事をしてほしいという考えもありますが、今はこのままでいいと思っています。
先日〇〇してほしいと家事をお願いしたら「みんな俺のことをヒマだと思っているかもしれないけど、考えることで忙しいんだよ」と言います。常に何かを考えています。
- ・3 人兄弟の 3 人目がひきこもっています。その子に親が一生懸命になったためか、他の兄弟は心が家族から離れて別々のように感じます。主人は「子どもも大きくなれば話もしないし一緒にもいない」と、普通のことのように言いますが、私は冷めた家庭のように感じてさみしいです。
家族とは何だろうと思います。ひきこもっている子と二人でいる事が多いから尚更そう思うのかもしれないかもしれません。
- ・この家族会で長年にわたり学習して、ある程度家族関係も整っていると思いますが、ひきこもって 15 年を超え 40 代に入ると、この先どうなのだろうか？ と考えてしまいます。
でも今日の先生のお話で「判断と自然」がありました。反省してみると「これは言ってはいけない」「これは気をつけなければいけない」と言うように判断していることが多いと感じました。
何事も「自然体」でできるように心して取り組んでまいりたいと思いました。
- ・「日にち薬」とはあるのでしょうか？
息子は、30 年位前にいじめられたこと、20 年位前の親との確執がずっと頭にあります。
- ・不登校でしたが、コロナ禍によるオンライン授業が「わざわざ転じて福となる」形で単位もとれ、遅れましたが卒業できました。あのまま大教室では（校門にも入れない状態）無理だったと思います。今は就労支援事業所に通っていますが、就労のハードルは高く、通っていること自体を認めています。今の主体的気持ちを支えていくためにどのようにしたらよいかと・・・。

(H さん他)

ひきこもり対応の応援歌

青少年交流スペース「アンダンテ」様から提供いただきましたので順次ご紹介します。



“ 就労（登校）より 「元気回復」これが先 気力が増せば自ら動く ”

“ 安心し 心が真に 落ち着けば 人はおのずと意欲を興す ”

“ 肝要な 対応策は 子どもとの 隔たりを越え 会話すること ”

①日本臨床心理士会の支援について

厚生労働省の事業で、日本臨床心理士会から「地域におけるひきこもり家族会への支援」を受けられることになりました。これは令和3年度の事業として行われるもので、KHJ本部の要請により、全国の中から7都道府県の7家族会に対して臨床心理士を派遣して「地域のひきこもり者のある家族への広報や家族会の会合の運営に協力、助言などを行う」とあります。

静岡県においては「いっぷく会」に対して、臨床心理士会の静岡県支部である「静岡県公認心理師協会」から支援を受けることとなります。具体的な支援活動については目下協議中ですが、会員の皆さんへの有効な支援をお願いしてまいります。

②8050 当事者（ご家族・ご本人）向け相談・支援事業について

令和3年度厚労省補助事業により「一般社団法人OSDよりそいネットワーク」が取り組むもので家族会の皆さんの相談を電話・メールを通じて無料で行うものです。（8月配布物でも配布）

◆相談専用ダイヤル 03-5980-9009 一回30分（通話料のみ負担ください）

火曜日、木曜日、土曜日（週3回）13時から17時まで

◆メール専用アドレス osdyorisoi2021@gmail.com 24時間受付

◆相談例；家計相談、親亡き後準備、ライフプラン作成、障害年金、法律/税務相談、住い、就労/キャリア、生活保護、相続/信託/後見、子ども家族問題など

「一般社団法人OSDよりそいネットワーク」とは・・・

KHJ本部の関連で設立されていますが、「親が（O）生前に（S）できること（D）」親が生前にできることはたくさんあります。OSDは「（O）親が（S）死んだら（D）どうしよう」と思い悩む「ひきこもりの親の声」から生まれました。私たちの願いは、生きづらさを抱えている一人一人が「安心」と「希望」の日常を送っていくことです。そのために、今、できることを一つ一つやっていきますか。親身になって対応しライフプランのお手伝いをします。という団体です。安心してご利用下さい。

③令和3年度ひきこもり講演会 主催；静岡県ひきこもり支援センター

ひきこもりって何？ どう関わったらいいの？ にお答えします。

10月4日（月）午前10時～12時 「若年層のひきこもりの理解とかかわり方」

午後1時半～3時半「中高年層のひきこもりと8050問題」

講師；原田 豊氏（鳥取県立精神保健福祉センター所長）

会場；静岡総合庁舎 本館7階第8会議室（静岡市駿河区有明町2-20）

申込；054-286-9245 静岡県精神保健福祉センターへ、定員40名（午前、午後のみ参加も可）

④青少年交流スペース「アンダンテ」のご利用も・・・

静岡県教育委員会の事業として常設されている機関です。別紙の案内文書にありますが、不登校・ひきこもり相談支援などを行っています。個別面接相談、フリースペース、親の会などあります。無料なのも良いですね。

いっぷく会は、会員制で会員の会費で運営されています。会員以外の方もご参加されることは大いに歓迎していますが、その場合は参加費を一回1500円負担して頂いています。ただし初回は体験として無料で参加いただけます。そして年会費6000円（年度途中での加入は月割額）で、加入していただければその後の参加費は無料です。詳しくは事務局まで問い合わせ下さい。

事務局 電話 090-6081-0766 E-mail：ippuku-kai@outlook.jp



電話番号が変わりました。また、ファックスは利用できませんのでご了承ください。