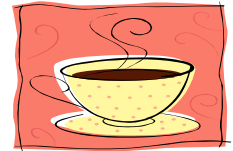




本会の活動は「赤い羽根共同募金」の助成を受けて運営しています。

いっぷく会便り



〈1月号〉 令和4年1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 2月例会のご報告

12月例会は、12月12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～

13名の参加をいただきました。まず「いっぷく会便り12月号」「個別相談会案内」「東部地区会案内」「地区会・相談会のお知らせ」「1月～3月学習会案内」などを入れて出席者への配布、欠席者・関係機関へ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15分～16時30分 参加者20家族22名でした



12月は会員交流会です。

テーマは『声から元気に！！』 ということで 講師に上藤美紀代先生をお迎えして開催しました。

上藤美紀代（うえふじみきよ）先生は、ヴォイス・セラピー実践研究家で、絵本専門士、元SBSアナウンサーでもあり、現在もSBSラジオ、毎週日曜日夜7時からの「三遊亭鳳楽の歌謡曲サンデーリクエスト」のパーソナリティを担当され、オレンジカフェ静岡では「声のワークショップ」を開いておられます。

「ヴォイス・セラピー」とは、相手に安心や慰めを与える温かい声で働きかけ、相手の心を癒し、また心を開くように促し、相手が自ら声を出し（話し）活性化するように助ける行為だそうです。

（声かけ、会話・対話、傾聴、朗読などによって実践します）

相手（患者やクライアント）を丸ごと包み込み、相手の心を落ち着け、安心や平穏をもたらすこと。さらには元気を回復し、自然治癒力を高めることです。別の言い方をすれば、自分自身を取り戻してもらうことです。

そのためには # 声を出して元気になろう！

相手を思いやる声の出し方・遣い方を心掛けよう！

相手（人）の声に耳を傾けよう！

ということではじめました。

まず ストレッチ体操をして体の緩めをしました。そして呼吸法の稽古です。深い呼吸をする、腹式呼吸で心身を整えました。とても気持ちが良くなってきました。

次が滑舌の稽古です。はっきりした発音をするための舌や口の滑らかになる稽古ですね。

「生麦生米生卵」など早口言葉などもやり、ここまでくると結構声を出すことが楽しくなりますね。エッセイや詞の朗読をしたり、合唱したりして楽しい時間を過ごしました。

また、飲み込み力がアップする「のど体操」「のどの筋トレ」「呼吸トレ」「発声トレ」「声帯トレーニング」なども教えていただきました。

「声から元気」ととても大切なことだとあらためて認識をさせていただきました。ありがとうございました。

～上藤美紀代先生からのメッセージです～

医療倫理4原則の中に「無危害の原則＝患者に危害を及ぼすのを避けよ」、というものがあります。この原則は、相手を大切に、心して声を発するように促してくれる一つの戒め!?です。看護師のたまごさん達に「皆さんの声遣いがどれほど患者さんやそのご家族に影響を及ぼしているか…」と、慎重な声の出し方・遣い方を指導している身といたしましては、自ら普段の声遣いに気を配る必要がございます(˘-˘;)。「そんなつもりがなくても、患者さんを思うあまりの説明が“圧力”になっていたり、丁寧な言葉遣いが“冷ややか”な響きを持っていたりします(だから気をつけてね) ……」との注意を自身にも向けるのですが、“相手を思いやる”というのはなかなか難しいものですよね。でも、優しい穏やかな声を出せるときの幸せともいえる心地よさは大事にしたいと思っています。

先日、皆さまとご一緒させていただいた折、皆さまのお話(御声)を伺いながら、正直、誠実、温かさ、深み、ユーモア、前向き、つくらない(自分をよく見せようとはしない) etc. … というキーワードが浮かび、「真実を生きている方々」と感じ入りました。

(素敵な方々と出会えたことに感謝しながら家路に就いたのでした。)

皆さんはご自分を褒めて差し上げていますか?是非、ご自分を認め、肯定し、よく遣っていると、日頃の努力を称える時間を1日に1回は設けてください。思いやりに満ちた御声をご家族にもご自身にも振りまいてくださいね!「わあ、きれい!」「わあ、かわいい!」の共鳴発声をお忘れなく。生意気を言ってすみません(˘-˘)。



2月例会のお知らせ

日時：令和4年2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：『子どもに育てられて親は一人前』

講師：SCSカウンセリング研究所 副代表

KHJ千葉県なの花会 理事長 藤江 幹子氏

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

「個別相談会」のお知らせ

日時：令和4年2月4日(金) 9:30～21:00 小会議室

5日(土) 9:30～21:00 中会議室

6日(日) 9:30～18:00 小会議室

場所：静岡市番町市民活動センター

(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)

お申込み・お問い合わせは 事務局090-6081-0766まで

厳しいひきこもりの現状

この生いたちの記も、第1回目は「発足の背景」2回目は「親だからこそ」とお話をさせて頂きました。平成の時代、特にバブルの崩壊頃から厳しく、生きにくい社会環境になり「不登校・ひきこもり」が生じてきましたが、さまざまな要因により今も増加が続いております。

文部科学省が10月13日発表の全国小中学校の不登校が、令和2年度20万人（小学校で100人に1人、中学校では24人に1人の割合とのこと）10年前が12万人とのことです。年々増加傾向にあります。又、当初は若者の問題であったひきこもり問題も、長期化、高年齢化しております。

最近の調査では、平成27年度調査（15歳～39歳対象いわゆる青少年期）で1.57%、全国で推計54.1万人。続いて中高年層にも広がっているとの指摘で、平成30年度調査（40歳～64歳対象）で1.45%、推計61.3万人合わせて115万人と推計されています。

この出現率でみると、静岡県内でも人口にこの出現率を当てると32000人と推計されています。

しかし、当事者は自宅や自室からほとんど外に出られなかったり、家族もその存在を世間に知られたくないと近所にも隠していたりしますので、実態がわかりにくいところがありますが、この倍くらいはいるのではないかという専門家の見方もあります。

多くの方は、家庭内の問題として抱え込んでおり、助けを求められず苦難している状況です。

このような中で、長期化、高年齢化により「親が80代、子どもが50代」でこの先をどのように生きるか？という課題も生じてきています。

大変難しい状況にありますが、行政の支援体制も着実に充実してきていますので、その支援を仰ぎながら「家族会」としてどのような活動をしてゆくかというのがこれからの課題です。

そのことについては次号でお話します。

（「いっぷく会」世話人）

（静岡市番町市民活動センター情報誌「ばんたび」2022年1月号に掲載されたものです。）

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]

- ・静岡新聞2021年12月11日付「論壇」学習院大学教授 伊藤元重氏（静岡市出身）
タイトル『「単身世帯」の急増に注目』（一部抜粋）
（前文略）最近、いろいろなところで聞く話だが、お酒を飲むこと、たばこを吸うこと、そして友達や家族がいないこと、この三つの中で寿命を短くする要因では、友達や家族がいないことがもっとも大きいという。禁酒や禁煙をするよりも家族や友達との時間をより多く持つことの方が健康には重要であるということらしい。（中略）単身世帯の増加が人々の孤立につながるようだと大問題である。（以下略）
（ひきこもりの当事者を抱える家族は、とかく孤立しがちになります。家族会を通じて交流しつながっていききたいものと思います。・・・事務局）
- ・12月21日静岡県は「健康寿命」を発表した。健康寿命は、介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間を示しており、2019年の静岡県は全国でも5位に入るそうです。男性が73.45歳、女性が76.58歳、男女計75.04歳。（平均寿命との差は不健康期間と言われ、男性8.73歳、女性12.07歳だそうです）年々どちらの年齢も延びているとのこと。
ところで先の会員アンケートで、会員の平均年齢は男女計68.6歳でした。「8050問題」と言われる高齢化の不安の声が多くありました。親が元気な内に回復して欲しい、自立できるようになってほしいと考えるのも当然です。その願いと共に、今後の対策も考えていかなければならない現実が目先の先にあります。（事務局）

情報コーナー

- ・「一般社団法人OSDよりそいネットワーク」の情報をYouTubeで視聴できます。
チャンネル「OSD-yorisoi」で、講演会、8050問題などの各種情報が視聴できます。
都合の良い時に、何回でも視聴できるのが良いと思います。よろしかったらご利用下さい。
- ・厚生労働省主催のひきこもり支援イベント
「ひきこもり VOICE STATION」
～ひきこもり当事者・家族・支援者の声を、もっとみんなに！～
1月16日（日）13時～16時15分 オンライン開催
希望者は、KHJ本部ホームページから申込み下さい。（無料）
- ・KHJ本部 深谷守貞氏 講演会をYouTubeで視聴できます。（67分 1月31日まで）
チャンネル「相模原市精神保健福祉センター」で テーマ「ひきこもるという生き方」
～家族を元気にして本人を支える 本人の選択を尊重した先に見えるもの～

お知らせコーナー

地区会のお知らせ

- 1月29日（土）西部地区会 於；藤枝市文化センター
- 1月29日（土）中部地区会 於；静岡県青少年会館
時間は午後1時30分～4時30分です。是非ともご参加下さい。
臨床心理士の先生方も出席していただけます。

臨床心理士による相談会（事前の申込が必要です）

- 各月第2、第4土曜日の午後1時30分～4時30分（1日2家族）
- 担当の臨床心理士は
1月22日 江口昌克氏
2月12日 藤崎なほみ氏 2月26日 齊藤真紀氏
3月12日 山本弘一氏 3月26日 久米典子氏
- 場所は、静岡市番町市民活動センターです。是非ご利用下さい。

いっぷく文庫について

「いっぷく文庫」につきましては、10月号の便りでも書籍の提供などの協力をお願いしましたが、提供いただいたもの、今まで会で持っていたものなどを合わせて立ち上げました。普段は事務所にありますので、事務所で読むなり、貸出しをいたしますのでご利用下さい。例会の時には会場に持ち込みますのでご覧下さい。尚、提供頂く場合に、参考になった部分、特に気づいた個所などをマークして頂くと嬉しいです。

アンケートにご協力いただきありがとうございました。

先に「会員アンケート」のご協力を頂きありがとうございました。
会員72名に対して41名（57%）の方のご協力を頂きました。
それぞれの抱えている問題、不安に思うこと、要望など様々なご意見をいただきました。
新年度以降の活動計画に反映してまいりますので、皆様のご協力をお願いします。

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。