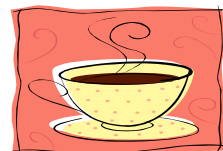




本会の活動は「赤い羽根共同募金」の助成を受けて運営しています。

# いっぷく会便り



〈2月号〉 令和4年2月1日 発行

KHJ 静岡県いっぷく会 (NPO 法人全国ひきこもり家族会連合会の静岡県支部)

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9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～

11名の参加をいただきました。まず「いっぷく会便り1月号」「2月19日特別学習会案内」「1月スケジュール」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（別にリモート参加者6名）

### ◇連続学習会

テーマ「ひきこもりのプロセス」～点ではなく線で見ると～

講師：ヒューマン・スタジオ 代表 丸山 康彦氏



講師は、自身も高校は不登校状態で7年かけて卒業、大学卒業後にもひきこもり状態で復帰に7年かかったという経験者です。20年前に神奈川県藤沢市に「ヒューマン・スタジオ」という支援機関を設立し、研修会の講師とか相談員として活動をしています。

はじめに「今日はその体験を踏まえてお話をさせていただきますが、お手伝いをして上手くいった場合のことであり、この通りに行かなかったこともあります。だいたいはこのパターンで回復してきますので、お役に立つのではないかと考えています。」

（回復へのプロセスの中の、今はどのあたりであるかを意識しながら必要な支援や対応をすることが、回復への背中を押すタイミングをうまくとらえることになると思います。）

## 1. ひきこもり状態によく見られるプロセスを「状態の線」で表したら

別図で、タテに「状態の良し-悪い」を表し、ヨコに時間経過を表しています。

### ①一般的なプロセスとしては、次のような状態の上下を繰り返しながら進んでいきます。

その意味は (1) 混乱 (ボタンのかけ違い。何らかの要因でエネルギーが喪失してひきこもる)

家族も大変だ、何とかしようとするが空回りするだけです

(2) 安定 (ボタンのかけ直し/休養。エネルギーの最も減少期間)

昼夜逆転、ゲームなどして何とか生きている。見守るしかないような時期。

(3) エネルギー回復と一進一退 (状態の山と谷の繰り返し⇒全体として右肩上がり)

(4) 動き出す前の足踏み (≒プラトー現象)

(5) 動き出し (支援利用、コミュニティ参加などして少しずつ動き出す。)

※流れとしては、落ちた状態の時期が段々短くなり、上った状態の時期が段々長くなる。

※上がった時と落ちた時の落差が段々少なくなってくる。(山が大きく、谷が小さくなってゆく)

### ②後半に多いプロセス 「ステップアップ⇒そのレベルの状態」の繰り返し。

※エネルギーが回復……状態が下がらなくなる⇒奥行きが長い階段のような線へと変わる。

※変化が見えなくても次のステップに向かっている……「今どこを歩いているか」の判断が重要。

### ③動き出す前の足踏み……支援が受けられない、イベントに参加できない、など

・エネルギー不足：次のステップに上がれない (≒足が上がらない) ⇒蓄積を続ける必要がある。

・心の準備体操：リスクばかり思い浮かぶ⇒焦って動き出して、心が折れないようにすること。

家族関係も良くなったりして回復しているように見えても急に立ち止まってしまったりする。

まだエネルギーの必要量が次のステップに進めるだけになっていないのですね。

#### ④少数のプロセス…どん底まで落ちたことで突然エネルギーが湧き上がることがあります。

- ・支援を拒み続けている or 支援を受けてもうまくいかない⇒もう万策尽き果てる
- ・周囲に理解者がいない⇒誰の助けもないから自分で生まれ変わるしかない。

こんな絶望・地獄の苦しみの中で、突然独自の人生観を発見できて急な回復の事例もあります。

#### ⑤プロセスの見方と対応への活かし方…エネルギー量に合った生活の必要性。

※「点」ではなく「線」で見ると…状態の上下に一喜一憂せず、プロセスの途中経過として見る。

※本人が今どの地点を歩んでいるか、どの段階にあるかを見立てる基準に活用する。

※エネルギーに合った生活を保障する…本人はその時々々のエネルギー量に合った生活スタイルを無意識のうちに選んでいる⇒やっていることを認め、できることを応援する（易から難へ）

点ではなく線で見るということは、状態の上下を繰り返すと、家族も上った時は期待感が膨らみ、それが落ちると「な〜んだ」と1喜1憂することになる。プロセスで見るとそれらはすべて途中経過として見るができます。必ず波があるということを理解して下さい。

## 2、ひきこもり状態における生活の階層と心のピーカー

### ①公生活と私生活と心身…生活の階層（三層）をイメージする。

※公生活…上段は社会的に認められている生活、下段はそのための準備や個人の意思で行う活動。

(上) 仕事、主婦業、子育て、ボランティア活動など

(下) 復帰の準備（支援利用・精神科受診）当事者活動に参加

※私生活…本人たちにとっては、一般に上段は難度が高く下段は低いでしょう。

(上) 規則正しい生活、交友、外での趣味に参加、床屋にゆく、受診できる、勉強する

(下) 家での趣味に取り組む、家族旅行に参加、家事手伝いする、風呂の回数増加する

※心と体…生きていく基本であり健康の度合い。

・荒れの収束（安定化・平穏化）食欲が増進する、笑顔増加する、熟睡などができる。

### ②本人の生活への見方⇒「ひきこもり生活の質（ひきこもり QOL）向上」という視点

※三層を積木のようにイメージする。…下から積む（≒満たす、課題をクリアする）ことが大切。

※エネルギーが増えるにしたがって実現することが増えていく…エネルギーを増やすことが大切。

※実現する順番は人それぞれ…「まずは〇〇から」というアドバイスや指示は非現実的です。

※話題にしたい場合は下から…心と体の話題は抵抗が少ない⇒私生活の話題は肯定的にする。

公生活の話題は後回しにする（優先順位をつけ、できることからやっていると良いです）

### ③心のピーカー

ピーカーにエネルギーが溜まっていくことにたとえますと、できないことや課題が下から順に並んでいて

（順番は人それぞれ）、エネルギーが増えて水位が上がるにつれ、ひとつまたひとつと水没する（≒できるようになる・クリアする）とイメージします。そういう積み重ねが大切。

## 3、「ひきこもり人権宣言」について

最近の話題ですが、昨年12月23日に「ひきこもり人権宣言」を発表しました。

無理やり施設に連れて行く「引き出し屋」の活動が問題になっています。このような「暴力的ひきこもり支援」は止めてもらいたいと、この作成班に参加して発表したものです。

当事者や被害にあった方々の意見をまとめて作成したもので、七つの条文と3万5千字に及ぶ解説からできています。

第1条 ひきこもる権利（自由権） 第2条 平等権 第3条 幸福追求権

第4条 ひきこもる人の生存権 第5条 支援・治療を選ぶ権利

第6条 暴力を拒否する権利 第7条 頼る権利

「本人が自分らしい生き方を見つけて、その道を歩いていくことを認める」というものです。

中身はきわめて常識的なことですが、メンバー一人ひとりの思いが込められています。

このようなお話をいただきました。ありがとうございました。



## 3月例会のお知らせ

日時：令和4年3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：「ひきこもりへの理解と対応」～兄弟姉妹の問題を考える～

講師：KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 本部 ソーシャルワーカー

社会福祉士 深谷 守貞氏

◆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。

◆特に感染問題がありますのでオンラインでの参加が出来るように準備します。

今回は事前の申込がなくても下記 ID、パスワードでどなたでも参加して下さい。

ミーティング ID：822 0451 9641 パスワード：2022313 (13時より入室可能です)

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ただき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。

受付担当： ■富士市以東 □静岡市駿河区、清水区 □静岡市葵区 □藤枝・焼津以西

## お知らせコーナー

### ・地区会、相談会、2月例会

先にハガキでお知らせしましたが、新型コロナウイルスの感染拡大により静岡県も「まん延防止等重点措置」の適用になりましたので、この間に予定した地区会、相談会、2月例会を中止させて頂きました。ご了承下さい。

### ・特別学習会

2月19日に予定した「特別学習会」は感染拡大の状況により、会場に集会しての開催は中止とします。

同封の文書で案内させていただきましたようにWeb方式による開催に変更です。

不慣れな方もいるものと思いますが、スマホでも視聴できますので是非とも参加下さい。

Zoomでの参加は ミーティング ID ; 867 4061 4902 パスワード ; 278385

事前の申込は不要としますので、13時以降にお入りください。

尚、不明事項は事務局まで問い合わせ下さい。

### ・公開講演会

3月には「公開講演会」を企画しておりましたが、このような状況の中ですので、6月18日(土)に延期することに致しました。詳しくは3月にお知らせしますのでご了承下さい。

### ・東部地区会

東部地区会は、別紙でご案内のように2月27日(日)開催の予定です。

臨床心理士の江口昌克氏、久米典子氏の2名も参加して下さいますので是非ご参加下さい。

(但し、まん延防止等重点措置が適用中の場合は中止となります。)

### ・相談会

臨床心理士による「相談会」を下記の通り予定しています。ご利用下さい。(無料)

★2月26日(土) 齊藤真紀氏 ★3月12日(土) 山本弘一氏 ★3月26日(土) 久米典子氏

場所は、静岡市番町市民活動センターです。事前の予約が必要です。電話で申込み下さい。

### ・「世話人」を募集しています!!

この会も会員が75名ほどになっています。皆さんも身近でご経験のあることと思いますが、町内会、PTAなどと同じように会の運営にはたくさんの手間隙がかかります。

現在、会則に則り、会長、副会長、会計、会計監査などと合わせて「世話人」がいて、できる範囲で分担して頂いています。しかし役員も、すべて当事者を抱えた家族でありますので限界もあります。このため多くの方に少しずつでも分担していただきたいと思っています。

「これ位なら手伝いますよ」という方がおられましたら是非とも申し出て頂きたいと思います。

どうぞよろしくお願ひします。

当面は、例会日の前日午前中に配布物の印刷をします、その手伝いをお願いしたいです。

先のアンケートでいっぷく会に入って良かったこと、変化したことなどありますか？  
という質問に書いて頂いたことをそのまま紹介します。

- ・気持ちが楽になった（同時にもっと早くここへたどり着けばよかったという後悔）勉強することでひきこもりに対する考え方、本人への思いが変わった。ありのままを受け入れるようになった。
- ・今まで、夫婦別々に考えていたが、一緒に考えることができるようになった。
- ・どうしてよいかもわからず、友人にも相談できず、一人で抱え込んで苦しかったです。「いっぷく会」を知り同じ苦しみを抱えた人がいる、それだけでも救われた気持ちでした。以前より落ち着いて子どもを見られるようになりました。
- ・両親共、いままでの子どもへの対応が間違っていたことに気づいたり、先生方の話からいろいろな考え方を学べてよかったです。
- ・お金を月々決まった金額を渡すようにしたら外出が多くなった。それまではまとめて渡していた。服も自分で購入するようになった。子どもの笑顔がわかります。
  
- ・皆様の各家庭の様子がよくわかり、私の精神状態が何とか保てたことでしょうか
- ・私自身、話をする人があまりなく、孤独で不安だったけど、同じ境遇の人がいることで少しほっとした。
- ・私自身は全くどうしてよいか分からなかった状態だったが（気持ちの落ち込みもあった）気持ちの持ちようを学ぶことができて、支えになっている。
- ・子を何とかしようとコントロールしなくなった。話を聴ける親になった。親自身にもトラウマや不安があり、向き合わざるを得なくなった。
- ・まず、ひたすら悩むことしかできない状態の母親でしたが、何回か会に参加させて頂き、安心できる自分の時間となりました。それぞれの日常を聴き、気持ちを共有でき、自信も少し持てそうです。
  
- ・皆、同じ様な悩みを抱えている人たちの集まりなので、自然に中に入っていけます。  
講師の話、会員の皆さまのお話を伺い、少しでも希望を持つ様になり、又、知り合いに、子供のことを話すことができるようになりました。（明るくなりました）（家のことは他人に話せなかった）現在少し静かになりましたが吐き出しをしていました。（1年以上前より）
- ・自分を見直すきっかけとなった→親のエゴ、押しつけ。本人の気持ちを考えることができた。  
いっぷく会で勉強したことが、家で実践が少しできるようになった。
- ・私は、勉強会に参加して、ひきこもっていても「心配しなくても良いんだ」と思えてきました。  
前は、早くなおして、みんなと同じに、しあわせになってもらいたいと思っていました。  
でも勉強していくにつれ、みんなと同じになる必要はないんだなと思いました。
- ・子供がひきこもるようになって、相談する人もなく悲しい気持ちでいました。会に入って同じ立場の人達と会い、話を聴いたり話したりでき、前向きになることができました。
  
- ・子に対する親の姿勢が少しですがわかってきた気がします。
- ・私自身の友達が出来て、いろいろ相談出来る事が良いです。
- ・多くの方々が同じ悩みを抱えていることを知りました。我が家の状況を隠すことなく話すことができ、他家のことを聞くことができるようになりました。
- ・「どうしよう！！何をしてあげればいいのか！！」という、私の切羽詰まった状態を脱出できた。
- ・親としての対応を繰り返し学ぶことができて肯定的に受け止められるようになった。当事者の変化は直接的にはない。

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。