



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



<4月号> 令和4年4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>

3月例会のご報告

3月例会は、3月13日(日) 静岡市番町市民活動センター大会議室で開催しました。

◇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3月号」「4～6月学習会案内」「4月地区会・相談会のお知らせ」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15分～16時30分 参加者19家族22名 (初参加者1名含む)
(別にリモート参加者6名)

◇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



講師は、自身も40歳を過ぎてのひきこもり経験者であり、希少難病が原因であったにも関わらず「うつ病」と誤診されたことにより、想像を絶するご苦労をされて現在に至っています。講師は、KHJ本部事務局の業務に加えて、KHJ本部主催の「KHJ兄弟姉妹の会」に従事されており、そこを通して見えてきた様々な問題点と、ソーシャルワーカーとしての視点からその対応などを事例も含めてお話いただきました。

最初に、内閣府調査よりひきこもりの状況を説明。全国推定で15～64歳のひきこもりは115万人、推計では日本人100人に一人であり、年齢層には隔たりが無く親兄弟を含めると相当な数であり大きな社会問題となっています。ひきこもり問題は、長期高齢化、親亡き後の不安が続きまとい、親の不安、本人の不安に加えて兄弟姉妹の不安も深刻なものとなっています。

ひきこもりについて、おさらいをしておきます

- ・本人が抱える、「ひきこもらざるを得ない」苦しさ、自信喪失感、「～したくてもできない」強い葛藤が伴う苦しさ、自尊心の低下や自己肯定感が損なわれる苦しみは、生きづらさを更に大きくしている。
- ・本人を取り巻く社会環境は益々厳しくなり、コミュニケーションを必要とする仕事の割合も8割と高く、また一度つまづくともやり直しが効かない社会構造になっている。それにより、中高年のひきこもりのきっかけは、退職や人間関係で「職場になじめない」などを含めると全体の55%は就労が要因となっている。
- ・本人支援は元より、家族(兄弟姉妹)支援により社会資源との連携を図ることが重要です。
- ・ひきこもりは、「ガソリンの入っていない車」と同じです。親もリラックスできる安心安全な環境の提供と肯定的関心によってガソリンを充たすことが必要です。それによって、家族・本人のエネルギーが回復されます。
- ・ひきこもり本人を何とかさせようとするのは、本人を一番苦しめることになる。
- ・ひきこもりは「生き方」の一つと受取り、ひきこもることで生じる困り事に寄り添い支えていくことが大切です。

家族会の必要性

- ・家族が孤立、疲弊していれば、安心安全な環境の提供はできません。同じ立場の家族との交流の中で、苦しんでいるのは自分だけじゃないと分かって安心し、誰にも話せなかった本音が話せるようになり、親自身も心のゆとりを得て行くことが出来るのです。
- ・そして、情報交換の場でもあります。

KHJ 本部主催の「KHJ 兄弟姉妹の会」を通して見えてきたもの

きょうだいは、親子関係と異なる「きょうだいという距離感」のゆえに、様々な悩みを抱えているにも関わらず、どこにも相談ができないという現状があります。「KHJ 兄弟姉妹の会」への参加の動機は、

☆親との関係性

- ・親が何もしないから、親が抱え込んでしまっている・・・

☆きょうだい自身の今後

- ・親が要介護や亡くなった場合にどう支えていくか、就活や婚活への影響は・・・

☆ひきこもり本人との関係性

- ・なぜこうなったのか、甘えているんじゃないかなど、ひきこもり本人への辛辣な気持ち、そしてその気持ちを抱える自分を責めてしまう葛藤
- ・ひきこもり本人から疎んじられる苦しみ

苦しい立場にあるきょうだいの共通の問題

☆先取り不安に囚われてしまう

- ・自分の将来、ひきこもり本人や親の今後を考えると不安ばかりになる
- ・ひきこもり本人の生活と自分の生活（将来）の負担感
- ・親が倒れるなどの緊急時の対応と今後への不安

☆ひきこもる本人や親との距離感

- ・どこまで関われるのか、自分にできることは何かの見当がつかない
- ・ひきこもり本人の嫉妬の対象となったり、親からは無視されたり期待されたりと心理的な距離感に混乱する

☆ひきこもる本人や親への葛藤

- ・怒りや恨みつらみの感情を抱いてしまう、そのことへの罪悪感
- ・ひきこもり本人や親への感情を抑え込んでしまいがちな苦しさで襲われる

苦しい立場のきょうだいは、あくまでもきょうだいではありません。決して、きょうだいは親代わりにはなれないのです。きょうだいも本人も適切な距離感が欠かせません。KHJ 兄弟姉妹の会では、下記の様に伝えています。

- ・きょうだいは先ず自分の人生を何よりも優先してください
- ・経済的にも精神的にも余力のところで関わってください

先取り不安【親亡き後の不安】への対応

- ・きょうだいの法的な扶養義務（生活扶助義務）については、自分の生計に余裕がある場合だけにおいて生じる。
- ・先取り不安の内容に応じた社会制度を利用することで、きょうだいが抱え込まないようにする。
 - 経済的な不安 ⇒生活保護や生活困窮者支援制度
 - 日常生活の不安 ⇒生活実態に応じた福祉サービス、関係機関との連携
 - 財産管理の不安 ⇒成年後見制度

なぜ「きょうだい支援」が必要なのか

☆親とは異なる立場であること

☆8050 など、親の高齢化により、親が本人を支えられなくなっている状況

☆きょうだいもまた、きょうだいらしく人生を歩むためのケアを要する

「KHJ 兄弟姉妹の会」に参加する効果

- ・親の会と同様に、同じ立場ゆえの気持ちの吐き出し、分かち合いにより共通の問題意識が共有される
- ・「きょうだいだから」という道義的責任に苦しむ自分を振り返ることができて、客観視できるようになる
- ・「何とかしたい」が、「なぜ何とかしたかったのか」という動機に気付く
- ・本人や親との距離感を見つめなおすことができる
- ・社会制度の活用方法を知ることができる
- ・先取り不安など自分の問題が明らかになる
- ・本人や親に向けた批判や不満も正直に話せるようになる
- ・以上により、きょうだいも、自分が何を大切にしたいかを考え、家族やひきこもる本人に何をしたいか、何ができるかを整理することで、自分自身も自分らしい自分の構築へと繋がっていくことができる。

きょうだいは、きょうだい自身の人生を大事に生きながら、ひきこもる本人や家族に関われそうなことを見つめ直していきましょう。

<事例>

- 1.田舎で両親と同居のひきこもりの弟に対して叱咤激励を繰り返す兄、親への暴力が段々と激しくなり相談会に参加。今の自分があるのは、弟が両親の世話をしてくれるからだと気づき感謝を示すことで関係の改善に向かった。
- 2.ひきこもる兄に対して何もしない何もできない両親、困り果てて兄弟姉妹の会に参加。そこで、「何よりも自分の人生を大切にしたい」との言葉に気持ちが楽になり、両親を家族会へ繋ぐことができた。自分も実家を離れて精神的な余裕を得たこともあって兄の気持ち（自分の境遇に負い目があって、きっと尊重されたかったのだ）が分かった。
- 3.要介護の母と二人暮らしの長期ひきこもりの妹を持つ兄、妹の母への暴力も酷くなり、困り果てた末に兄弟姉妹の会にたどり着く。兄は、妹を責めずに寄り添う姿勢で関係を少しずつ修復し、ケアマネ、ソーシャルワーカーの協力をも得て社会資源を上手く活用しグループホームへ入所。妹は、医師の「今まで苦しかったでしょう。よく頑張ってきましたね」の言葉に涙を流すとともに自分を受け入れることができるようになり、周りの人たちとの関係性も良くなった。

以上のように学習させていただきまして、また多くの質問にもお答えいただきましてありがとうございました。



5月例会のお知らせ

日時：令和4年5月8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：「子どもを救うのは、親の深い気づきに他ならない」

講師：人間関係と心の相談舎 代表 菊池 恒氏

- ・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。
- ・会員の方で、オンラインでの参加を希望する方は2日前までにメールで申込み下さい。
◆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。

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・焼津以西

お知らせコーナー

- ・臨床心理士による「相談会」下記の通り予定しています。ご利用下さい。（無料）
5月14日（土）担当 久米典子氏（場所）静岡市番町市民活動センター
5月21日（土）担当 鈴木 梓氏（場所）富士市フィランセ東館相談室
事前の予約が必要です。電話で申込み下さい。☎090-6081-0766（詳しくは別紙案内の通りです）
- ・地区会 5月は予定がありません。
- ・「公開講演会」の開催予定です。（詳しくは5月にお知らせします）
6月18日（土）午後1時30分~4時30分 です。
講師 根本英行氏（静岡県ひきこもり支援センター アドバイザー）
- ・8月は「会員交流会」を予定しています。
「こんな企画を」というような希望がありましたら是非ともご提案ください。

情報コーナー

- ・「孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム」2月25日設立されました。
具体的な活動内容は今後決まってくると思いますが、まずはこのような対策もスタートしました。

「設立趣意書」

人と人との関係性や「つながり」が希薄化する中、新型コロナウイルスの感染拡大の影響が長期化することにより、社会に内在していた孤独・孤立の問題が顕在化し、一層深刻な社会問題となっています。

我が国において、孤独・孤立対策を推進するためには、行政による政策的な対処のみでは困難又はなじみづらい場合があります、孤独・孤立の問題を抱える当事者への支援を行うNPOや社会福祉法人（以下「NPO等」）が重要かつ必要不可欠です。

一方、孤独・孤立の問題に対してNPO等の支援機関単独では対応が困難な実態があることから、国、地方公共団体、NPO等、多様な主体が幅広く参画し、人と人とのつながりを実感できる地域づくりや社会全体の機運醸成を図りつつ、官民一体で取組を推進することが必要です。

こうした認識のもと、私たちは、官・民・NPO等の取組の連携強化の観点から、各種相談支援機関やNPO等の連携の基盤となる全国的なプラットフォームとして、「孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム」を発足することとしました。皆様のご賛同・ご参画をお願い申し上げます。 令和4年2月25日

- ・各市町の「ひきこもり相談窓口一覧」が更新されています。別紙でお配りします。
以前配布したものと大きな変更はないかもしれませんが、最新のものです。
ひきこもりに関わる諸問題について相談できる窓口があるということで安心もできます。
- ・厚生労働省「ひきこもりボイスステーション」開設されています。

<https://hikikomori-voice-station.whlw.go.jp>

「全国のひきこもり当事者、家族、支援者の声を みんなにシェアするWEBコミュニティー」
色々な情報が発信されていますので、一度聞いてみてください。きっとお役に立つでしょう。

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]

- ・愉快の「快」という字を書いて「快話」 子どもが「ああスッキリした」とか 「楽しかった」とか、そういう気持ちになるような「快話」をおうちでしてみてください。大好きな子どもに向かって、言葉ではない「気持ちの言葉」を投げかけていただきたいと思います。
(OSDよりそいネットワーク代表 池田佳世氏、前KHJ代表)
- ・深谷先生のひきこもっていた時の心情、気持ちを聞いて、今ひきこもっている長男と全く同じことを言っているのでも「そうなんだ！」と納得しました。「自分は歩く公害、自分は人を不幸にする存在、立ち直ろうとしたけど全くダメになる」と怒られて、かける言葉にも詰まってしまいます。どんな言葉をかけたらいいでしょうか？
- ・息子（当事者）29歳、自立している娘25歳です。就職して3年の娘から「私だってひきこもれるのならひきこもりたい。それくらい仕事が辛い」と言われます。親としても辛いです。娘に、KHJの兄弟姉妹の会の存在を話そうと思いました。
- ・はじめて「ひきこもりの兄弟姉妹の問題」をテーマにした話を聞くことができ、目からうろこ。今日は久しぶりに学習会に来て本当に良かったです。（自分が気になっていたテーマでした）
家に居る娘に「お兄ちゃんやお姉ちゃんを将来あてにしていけないよ」と話すと、とても寂しそうな眼をします。本人が「不安と焦燥感にかられる」と今の状況を分析している言葉を発しているのに、このような言葉を言う親（自分）は酷でしょうか？

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8000円（年度途中での加入は月割額700円）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。