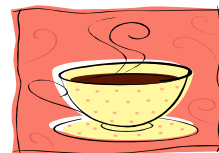




本会の活動は「赤い羽根共同募金」の助成を受けて運営しています。

いっぷく会便り



<5月号> 令和4年5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>

「令和4年度いっぷく会総会」が開催されました

4月の例会の冒頭で「令和4年度総会」が開催されました。

総会では、まず「令和3年度の活動報告、決算報告・監査報告」が行われました。この年度も新型コロナウイルスの感染問題により、残念ながら一部の計画について、中止したり、延期を余儀なくされました。次に、「令和4年度の活動計画案、予算案」が審議され、すべて原案が承認されました。新年度は、「あざれあ」でのネット環境も整備されましたので、できるだけオンラインでの視聴ができるようにしてまいります。

また、静岡県公認心理師協会のご支援を頂き、地区会、相談会も定期的に開催してまいります。

「学び、相談し、交流する」という活動を通じて、ひきこもりの当事者をかかえた家族会としてお役に立たせていただきたいと願っています。

更に、会員のボランティアで運営しておりますので、皆さんの役割分担もお願いします。どうぞ新年度もご協力をお願いいたします。

4月例会のご報告

4月例会は、4月10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～

10名の参加をいただきました。まず「年度総会資料」「いっぷく会便り4月号」「個別相談会案内」「5月地区会・相談会案内」「会費払込案内」「4月スケジュール表」「県内市町のひきこもり相談窓口一覧」「東部地区会案内」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21家族23名(別にリモート参加者8名)

◇連続学習会

テーマ「ひきこもり家族がその悪戦苦闘を語る」

<講師> いっぷく会会員



4月の例会で、我が家の体験談を話すことになった。

我が家は私たち夫婦と当事者である息子との3人暮らし。

息子のひきこもり経歴はこれまでひきこもりの学習をしてきた知識と照らしあわせると、ほぼ、順調なひきこもり経歴を経ている。

自室でのひきこもり、暴れる日々、昼夜逆転、吐き出し、が続いて、やがて、落ち着いた日々が増えていき、ある日から外出が始まり、突然仕事をしていた。

本人は毎日出かけるが仕事に行くとは言っていない。親も何も聞かない。黙ってサポートした。本人が言うまで、待つことにした。言ってきたのは2年後

仕事の話は良くしてくれた。信用も得て楽しくやっていた。それは10年続いた

そして、3年前体調不良となった。頑張り過ぎで体がストップをかけたのだ。

現在は再び家の中の生活になり新たなステージが始まっている。

こうして文章を打っていると、話すことと文章にすることで随分違うことがわかる。

文章でひきこもりのことを書くのは重くなる。話す作業はその場で消えていく。しかし、離れた言葉は取り返しがつかない。

しかし話すことの良い点は話し終わった後、身が軽くなる。

今までたまっていたものを、頭で整理して言葉に変えて吐き出すので、今回、話をさせてもらって随分身が軽くなった感じがした。そして、息子を愛おしく思える感情があった。

事実、翌日、息子に話しかけてみようかな、と、意欲が出た。

そして気持ちが前向きになると心が動く

よく講師が「親が動いた家庭は結果が出ていますね」と言っていたが、この「動いた」は「心が動いた」なのだと思う。それが行動へとつながる。小さな積み重ねである。

今、いっぷく会では、地区会と臨床心理士による相談会を開いている。

地区会では、それぞれが悩みや、家の事情を話す。相談会でも困難な状況を話す。

ここで重要なのは、それぞれの立場の人が対面でその場を共有できることだと思う

人と人とが醸し出すその場の空気感。家の中においても親と子供の空気感。

ひきこもりの世界は繊細な世界

よく、講師が、「学習会を聞いて家に帰ると親御さんの雰囲気が変わっていますよ。子供はそれを敏感に感じ取っていますよ」と言っていました。

親同士が触れ合うこの「現場」が大切なのだと思います。

親同士が共感し合い、家に持ち帰って、家の中で親子が共感し合う事柄が増えれば

また一步、子供にとって「安心安全な家」に近づくのではないのでしょうか。

貴重な体験談をお話いただきまして誠にありがとうございました。

6月例会のお知らせ

日時：令和4年6月12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」5F 第3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：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。
- ・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

「個別相談会」のお知らせ

日時：令和4年6月3日（金） 9:30 ～ 21:00 小会議室

4日（土） 9:30 ～ 21:00 中会議室

5日（日） 9:30 ～ 18:00 小会議室（午後は中会議室）

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

お知らせコーナー

(次回の例会までの予定などをお知らせしています)

- ・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
 - 6月11日(土) 担当 山本弘一氏 (場所) 番町市民活動センター
 - 6月11日(土) 担当 江口昌克氏 (場所) 藤枝市文化センター (午前中です)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)
- ・西部地区会 6月11日(土) 午後 於; 藤枝市文化センター
(6月西部地区会・相談会は、原則偶数月の第3土曜日ですが、6月は講演会がありますので前の週になりました。)

情報コーナー

- ・静岡県教育委員会(社会教育課)主催
「ゲーム障害・ネット依存対策ワークショップ」が県内4カ所で開催されます。
ゲーム障害・ネット依存について 一緒に考えましょう!
 - 沼津会場 5月21日(土) 於; プラザヴェルデ402会議室 13時~16時
 - 富士会場 5月28日(土) 於; 富士市交流プラザ会議室1 13時~16時
 - 下田会場 6月18日(土) 於; 下田市民文化会館大会議室 13時~16時
 - 静岡会場 7月2日(土) 於; 県男女共同参画センター「あざれあ」 13時~16時いずれも事前の申込が必要です(開催日の前週金曜日締切)
電話 054-221-3305 mail ; kyoui_shakyo@pref.shizuoka.lg.jp

KHJ 静岡県いっぷく会 【その4「生い立ちの記」】

「OSDよりそいネットワーク」という一般社団法人があります。5年ほど前に発足し奇抜なネーミングで注目されましたが、「O」は「親が」、「S」は「死んだら」、「D」は「どうしよう?」の頭文字で、言うまでもなく私達ひきこもりの子どもを抱える家族会にとって最大の関心事であり、今後ますます深刻化する課題です。

20年以上出口の見えない暗闇の中を彷徨っているのが現実であります。最近このOSDに別の解釈が付与されていることを知りました。すなわち「親が生前にできること」「親が死んでもだいじょうぶ」というものです。正に私達は日々この方向で学習し活動しているのでありまして、遅々とした歩みの中でもほのかな希望の灯りを見出すこともございます。多くの福祉救済制度が存在するにもかかわらず、これまで「ひきこもり」に関しては全く手付かずの状況です。制度の狭間でもがいているだけでは私達親が疲弊してしまいます。

何時でもどの家庭でも起こりうる事象である故、「ひきこもり」は家族だけの問題ではなく、地域および社会全体の問題として捉えなければならないとの認識は徐々に定着しつつあるようです。「ひきこもり基本法(仮称)」の声も聞きますが、何時のことになるやら余り期待できません。何としても親が疲弊しないよう孤立しないよう、親を元気づけ声を掛け合う、親が気軽に集える「親の居場所」を目指したいと考えています。

コロナ禍の影響で私達自身こもりがちの傾向に陥っているのではないのでしょうか。積極的な社会参加の意味からも、番町市民活動センターに関わっている数多くの団体の皆さんと、お互いに声を掛け合い交流を深めていくことが今後非常に有意義なことではないかと思えます。(終わり) <いっぷく会 中村>

(静岡市番町市民活動センター情報誌「ばんたび」2022年4月号に掲載されたものです。)

ある ひきこもり当事者の気持ち（苦悩）

自分の人生、意味も形もない（何もない） つまらない人生だ。
この先、どう生きていくかと思うと～～
どうやって、生きていけばいいのか分からない。
自分は哀れで、惨めな存在である。
家から出る時も「外に誰かいないかな～」と思いながら出る。
自分を近所の人に見られたくないからだ。 なぜか？
社会と繋がりもなく、恥ずかしいからだ。
皆と同じように働けない自分は人間のクズである。
床屋に行ったり、歯医者に行ったりすることもままならない。
小学生でもできる事が出来ない。情けない自分。 前に向かって動けない自分がいる。
「こんな自分は生まれてこなければよかった」
一般概念の普通の姿、自分はあるべき姿ではない。
見えないように隠す、隠すことがプライド。 自分には何もないから隠して自分を守る。
それでも、何とか自分を納得させようと思って、今はとにかく、ちょっと、興味のある事を探してやってみようと思って・・・。
本を読んだり、料理を作ったり、掃除をしたり、散歩したり、ゲームしたり、自分のやれる事をやろうと思って毎日過ごしている。（今、できる事をやっというと思って・・・）
でも、ふとした時に、つい過去を振り返り、未来を想像して行き詰まってしまう。
なぜなのか？
自分が出来ないことをやろうとして苦しむのか？
例えば、居場所に行こうと思う。（行った方がいいのかなあ～～）
でも、人との関わりが嫌だから、悩み、迷う。
自分自身、本当は支援を求めているわけではないのでは？ 人間はいろいろ考えるから
「もしこうだったら、こうはならなかったのに・・・」
本来こうあるべきだと想像して、絶望したり、悲観したりしてしまう自分がいる。

（ある青年、ひきこもっている現在の気持ちを率直に寄せてくれました。こういう苦悩の中にいる当事者に、親としてどのようにして寄り添ったら良いのかな？ わが家にも同じような苦しみにもがきながら毎日を過ごしている子どもがいる。
たった一つのきっかけがあれば、笑顔に生きられる日が必ずくることを信じています。）



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 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。