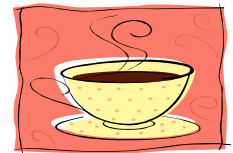




いっぷく会便り



<6月号> 令和4年6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>

5月例会のご報告

5月例会は、5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～12時

12名の参加をいただきました。まず「いっぷく会便り5月号」「6月地区会・相談会案内」「6月18日の公開講演会チラシ」などを入れて出席者への配布、欠席者への郵送作業を行いました。関係機関へは今月よりメール配信とします。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26家族28名(初参加2名含む、別にリモート参加者6名あり)

◇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



最初にお伝えしたいのは、手厳しくも学習会に参加したことで、わかった気にならない、理解した気にならないことが大切です。本日のテーマである気づきをひとつでも得る、ヒントを探す姿勢で参加していただけると助かります。

ビジネスの世界でPDCA (Plan→Do→Check→Action) のプロセスがあります。似たような形式で菊池が考える気づきのルーチン、気づき→意識付け→実践→変化、があります。テーマは気づきですが、子どもとの関わりで一番難しいのは、実践に至るまでの意識付けです。普段からこの意識付けを心身に定着させるからこそ実践に至ることができます。

1. 「単なる気づき」と「深い気づき」の違い

「単なる気づき」とは、日常生活の中での“あ、そうか”であって、意識の上層、浅いところで起こっています。これに対して「深い気づき」とは、うすうす気づいている、感じている(なんとなく気づいている、感じてはいる)けれど、普段はそこまで意識が及ばない部分、深ければ深いほどうすうす気づいていないこともあります。浅いところではなかった気づきが、深いところで生じる感慨深い気づきであり、それはほんの2～3秒間で起こります。「そうだったんだ…」という過去形の表現で起こる感覚です。

子どものことで端を発した皆さんの悩みには、世代間連鎖という本質(本当のこと)にあります。そして、子どもに接する上で優先順位があり、1番は子どものこと、2番以降は家のことや世間体などですが、その前に隠しの0番があります。これは、親自身のこと、親自身の内面のことです。つまり、親自身が気づいていくプロセスのことであり、子どもと向き合っていくためには必要不可欠な重要なものです。普段の具体的なことは子どものことを第一優先させつつ、同時に自分の内面を意識することが大切です。

2. 親が自分を知り、自分に気づくためのナビゲート

ワーク1=どういう人だったら、自分が信用、信頼できる人なのか、各自で書き出した。

秘密を守る人、話しを良く聞いてくれる人、共感してくれる人、嘘をつかない人、冷静な人、などがあげられました。人によって様々な意見がありますが、私(菊池)的には、察せるほどに口のかたい人です。

そういう人でないと、うかつに話ができないことになります。そして、逆に自分が信用、信頼されるためには、自分が口がかたくなければいけないと思います。

ワーク 2 = “ジョハリの窓” (下記) の各窓 (A, B, C, D) に各自で書き出し、2～3人で共有した。

	自分が知っている自分	自分が知らない自分
他人が知っている自分	(A) 開放の窓	(B) 盲点の窓
他人が知らない自分	(C) 秘密の窓	(D) 未知の窓

ワーク 3 = 次に、自分→親、他人→子ども に置き換えて、各窓 (a, b, c, d) に各自で書き出し、2～3人で共有した。

	親(自分)が知っている親(自分)	親(自分)が知らない親(自分)
子どもが知っている親(自分)	(a) 開放の窓	(b) 盲点の窓
子どもが知らない親(自分)	(c) 秘密の窓	(d) 未知の窓

(A) (a) 開放の窓、 (B) (b) 盲点 (目) の窓、 (C) (c) 秘密の窓、 (D) (d) 未知 (可能性) の窓と言います。

- ・開放の窓は、自分も知っていて他人も知っている部分 (例: お前まじめだなあ、俺もそう思う)
- ・盲点の窓は、自分が知らなくて他人が知っている、自分では見えていない部分 (例: 自分では几帳面だと思っているが他人からはだらしないと言われる)
- ・秘密の窓は、自分は知っているが他人は知らない部分 (例: 恥ずかしくて言えないが実は俺淋しがり屋なんだ)
- ・未知の窓は、書き込みができない部分で、可能性のある部分

殆どの方は、書き出した項目数が、(A, a) > (C, c) > (B, b) の順番に、

そして、内容が、(A) ≠ (a)、(B) ≠ (b)、(C) ≠ (c) と異なっていると思います。この違いを感じ取ることが大事なことで、気づきを得るヒントにもなります。これらのワークはひとつのきっかけであり、普段から自分の内面を意識することが大切です。

気づきには色々な種類があります。例えば人と話をしている、自分が喋っている声を自分で聞いてハッとした経験があると思います。自分が考えていたことに自分の言葉で気づくことで、オートクラインと言います。話すことによって、普段うすうす気づいている気づきを呼び起こすことができるのです。そして、気づいた時には、視線がずれたり、表情が切り替わったり、喋りがピタッと止まったりするもので、相手の人にもその瞬間は分かるものです。

3. つながりを意識する

気づいていくためには、色々な人と色々な関わりを持つことがとても大切です。

六次の隔たりと言って、1960年代にアメリカで行われた、共に無作為に選んだAさんからBさんに行き着くまでに何人の人を介したかの実験です。平均で6人目で行き着くのです。現在では、SNSの発達で4人目で行き着くとさえ言われています。それくらいつながりは近くなっているとも言えます。

そもそも人間には、他人を知りたい欲求、自分を知ってもらいたい欲求があります。その欲求を満たすためにSNSを介して人と人とのつながりがより身近になっているのです。そして、人と向き合うことで気づきを得ることができます。自分一人で気づきを得ることは大変難しいことです。

小池和夫 (漫画家、小説家) の名言です。(参考に)

『人が落ち込んだ時に取る行動は二つある。ひきこもることと他人とはっちゃけること、どちらもやり過ぎると強い副作用がある。』

最後に

気づきを得るために、色々なことを知って色々な刺激を受けてください。人と向き合い、作品と向き合い、音楽と向き合い、感性の世界です。気づくとは、自分の本当の姿を見ることですが、見たくないものを見るのはとても怖いことです。しかし、その後の爽快感 (解放感) は格別です。そして、子どもに関わる上でとても大切なことです。子どもは親の気づく姿に救われるからです。

隠しの0番、親が自分の内面と向き合い自分を知り、深い気づきを得る。そして、意識付け、実践、変化のルーチンを回す。親が変わったことを子どもが察知し、安心することで、子どもも変わっていくことができるのです。

自分が変わらないことには、子どもを変えようとしても無理な力が加わります。まずは自分です。



このように学習をさせていただきました。ありがとうございました。

この後は、久しぶりのグループでのコミュニケーションをはかりました。今回は、地区別（東部、中部、西部）で、菊池先生にも入っていただきました。久しぶりのこともあってか、各グループともに大きく盛り上がっていました。

7月例会のお知らせ

日時：令和4年7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：「医療とのつながり方」

講師：臨床心理士・公認心理師 山本 弘一氏

- ・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

（次回の例会までの予定などをお知らせしています）

- ・公開講演会（いっぽく会と静岡県公認心理師協会の共催です）
日時、場所 6月18日（土）「あざれあ」501会議室（チラシは5月送付済）
テーマは「ひきこもり者への支援をめぐる」
～家族にできること・専門家にできること～
講師は 根本英行氏 静岡県ひきこもり支援センター アドバイザーで
認定臨床心理士・公認心理師です
当日は臨床心理士、江口昌克氏、齊藤真紀氏、鈴木 梓氏が参加して、質疑応答のブースを設けます。尚、非会員の方は事前の申込をお願いします。
- ・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）
7月9日（土）13時30分より 担当 齊藤真紀氏（場所）静岡市番町市民活動センター
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）
- ・東部地区会 6月26日（日）13時30分より 於；富士駅南まちづくりセンター
（臨床心理士の出席は都合によりありません）
- ・中部地区会 7月2日（土）13時30分より 於；「あざれあ」503会議室
臨床心理士 久米典子氏、齊藤真紀氏が出席予定です。

情報コーナー

- ・静岡県精神保健福祉協会主催 総会記念講演会があります
日時： 6月15日(水) 14時30分～16時 参加無料
場所： 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」6F 大ホール
テーマ：「酔うと化物物になる父がつらい ～子どものサポートを考える～」
講師： 漫画家 菊池 真理子氏
定員： 200名 事前申込下さい。FAX 054-202-1220 Eメール sizuoka_seisin@ybb.ne.jp
- ・KHJ ひきこもりピアサポーター養成研修が予定されています
過去2年間はオンラインでの開催でしたが、本年度は「集合形式」と「オンライン形式」の二本立てでの開催です。
基礎研修は、集合形式は8月4日(木)～5日(金) (初日は午後から) 於 ; 高知市 定員20名
オンライン形式 8月25日(木)～28日(日) (各日3～4時間) 定員40名
実践研修 共に来年2月です(集合形式は東京で開催)
費用 基礎研修は無料(旅費も一部補助されます) 実践研修は費用5000円
家族会の推薦が必要です。また詳しい資料をご希望の方は事務局まで申し出下さい。
- ・KHJ 本部総会、支部長会議が開催されます。(オンライン方式です)
通常総会 6月26日(日) 12時～12時50分
支部長会議 // 13時10分～16時40分
参加希望の方は事務局まで申し出下さい。
- ・静岡県ひきこもり支援センターの「居場所」について
同封のチラシ「居場所で過ごしてみませんか？」ご覧下さい。
県内6カ所で運営されています。場所、開催日、利用についての申込などがありますので参考にして下さい。
尚、これ以外に静岡市、浜松市(政令市)「ひきこもり地域支援センター」で「居場所」が運営されています。

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]

- ・5月3日NHKの朝ドラを見ていた
会話の中で「親と言う字はね、「木」の上に「立」って「見る」と書くからね」というセリフ
困難な中にいるとつい忘れてしまっているが、そうだよ。寄り添う、見守り祈ること
一緒になって悩み過ぎていないか？
難しいことではありますが、距離感も必要なのだと感じる場面でした (H)
- ・坂村真民詩集より「幸せの帽子」
「すべての人がしあわせを求めている
しかし幸せというものは そうやすやすとやってくるものではない
時には不幸という帽子をかぶってやってくる だからみんな逃げてしまうが
実はそれが幸せの正体だったりするのだ
わたしも小さい時から 不幸の帽子を いくつもかぶせられたが 今から思えばそれがみんな
ありがたい幸せの帽子であった それゆえ神仏のなさを 決して怨んだりしてはならぬ
このような詩集に出会った。 「何でうちの子がひきこもりに・・・」と考えてしまったが
5月の例会も、6月の例会も、毎月新鮮な学習をさせて頂いているし、出会いもある。
子どもがひきこもりにならなければ・・・いっぷく会に入らなければ・・・多分しないこと。
子どもが「幸せの道」を導いてくれているに違いない。私は幸せ者だ。(N)

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。