



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



<7月号> 令和4年7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>

6月例会のご報告

6月例会は、6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～12時

10名の参加をいただきました。まず「いっぷく会便り6月号」「7～9月学習会案内」「たびだち春季101号」「7月地区会、相談会案内」「菊池先生個別相談会案内」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。関係機関へはメール配信です。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21家族23名(別にリモート参加者8名あり)

◇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

久しぶりの藤江先生です。前回は、2020年9月「我が子が出しているサインに寄りそう」をテーマに学習させていただきました。



最初に、今日来られている方は家庭でのキーパーソンの方です。ご家庭の空気、雰囲気を変えられる力を持っていますので十分に発揮させてください。

1. ひきこもる子は親思い

ひきこもる子どもは、ほとんどが親思いの人達です。そして、人の気持ちがよく分かり、親が言葉に出していなくても何を言いたいかがよく分かっているものです。親が望んでいること、考えていることもお見通しなんです。とても感度が良く、HSPといわれる人が多いです。だからとても生きにくいのです。

(HSP: Highly Sensitive Person (ハイリー・センシティブ・パーソン)、(米) アーロン博士によると5人に1人があてはまる、生まれつき「非常に感受性が強く敏感な気質もった人」という意味)

2. 親の見える世界が変わると子にも変化

子どもを見る時に親目線では見ないでください。親目線で見てみると、どうしても親の価値観で見えてしまうことになり、子どものことが見えなくなってしまう。何年経てば子どもは動き出すのか、何年待てばいいのか、何年勉強すればいいのか、一生懸命に声掛けしているがなぜ返事が無いのか、これらは親目線です。親目線では、子どもの気持ちを感じ取ることができないばかりではなく、ひきこもっていることを受け入れていることにはなりません。親はひきこもり未体験で理解が難しいかと思いますが、下記のように子ども目線になってみましょう。

- ・今動くのは難しんだな
- ・返事をするのは難しいんだな
- ・声掛けに返事が無いのは、返事をしないのではなくて、返事が出来ないんだな
- ・顔を出すのは難しいんだな
- ・喋らないのではなくて喋れないんだな・・・など

子ども目線で見てあげると、家庭内の空気も変わり、子どもは大変楽になります。そして、親が持っている常識感、世間体も外せることができるようになります。

不登校、ひきこもりは一つの生き方です。絶対にこうでなくてはならない、ではありません。最終的には国の力も借りることもできます。

3. 回復は育てなおしのプロセス

ひきこもっている人には、人間不信、親不信の人が多くいます。回復していくとは、その信頼関係を築いていくことです。対人関係の基本は親子関係です。1：1（親と子）の揺るぎない関係で基本的信頼を築きしっかりとした土台を作ることが大切です。砂の上に建てた家はつぶれやすいのです。育てなおしはその土台をしっかりと築いていくことです。

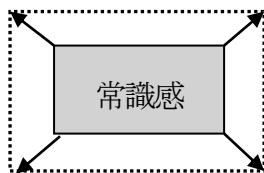
食べることで精いっぱいだった親世代に対して、豊かな現在では欲求感が違います。食の生存欲求より安心安全の欲求へと変化しています。

親子関係を再構築していくことになるのですが、その対人関係の基本となるのが親の無条件の肯定的関心（人に対する暴力は別ですが）です。どんな状況であっても、揺るぎない愛情で肯定してあげてください。それによって、対人関係がスムーズになっていきます。

何も会話がなくても声掛けは大事なことです。無条件肯定だからといって、本人が言うまで、ただ待っているのは違います。挨拶は進んでやってください。反応がなくても続けましょう。天気・自然・季節などいろいろな声掛けや挨拶があります。工夫をして普段から用意しておくといいですね。但し、本人に関わることは言うまで待ってください。不快な会話になってしまいます。

4. 子どもは愛され理解された分回復していく

愛とは、『自分自身や相手の精神的成長のために自分の枠を広げようとする事、』とスコット・ペック（アメリカの精神科医）は言っています。限界が来たならもうこれでいいかではなくて、限界を広げないと、限界は広がらないということです。



自身の枠を広げましょう、常識感、価値観など色々な枠です。これによって子どもが言っていることや、やっていること、今の状況を受け入れられる幅が広がっていきます。

子どもは、親を傷つけると自分も傷つくことを知っているのです。親を傷つけないために親の枠の範囲内で表現してきます。親が枠を広げることによって、子どもは安心して欲求感を出すことができるのです。感情が出せるようになり最初は怒りがでます。親に対する吐き出しも出てきたりします。その怒りの感情は、親の揺るぎない愛情で気持ちを受け取ることで落ち着いてきます。そして年数という時間をかけて「自分は自分でよい」という、自分に正直に自分らしく生きていくようになっていきます。

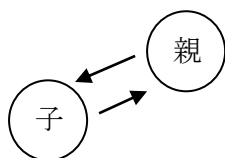
5. 大人の親になる

大人の親になるとは、どういうことか。少しの時間、皆で考えました。

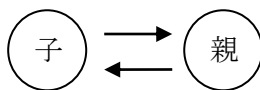
- ・子どもに教わることができる人
- ・子どもが子どもとして生きられる保証ができる人
- ・子どもの命を守れる人
- ・子どもが安心していられる場所を作れる人
- ・良いことも悪いことも引き受けて動じない人
- ・子どもを支配しない、押しつぶさない人・・・など

親が大人の親にならないと、小さい子どもでも親を守ろうとします。子どもは親にとっての保護者になります。そうなっていないか振り返って見てください。

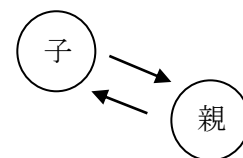
子どもを理解するという事は、どういう関係性なのか。



a. 子育て・しつけの関係



b. フレンドリーな関係



c. 理解する関係

a. 子育て・しつけの関係では、子どもは動くことができません。c. 理解する (understand) 関係であってください。子どもの下に立って子どもと向き合う関係です。

親が子どもを理解しようとする子どもがよく見えてきます。そして、子どもに広く関心を持つことで、子どもから教えられることや子どもから学ぶことができ親は育つことができます。親が育つと子どもも育っていきます。

★大人の親になることを自分の課題として常にイメージするようにしてみてください。



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、先月と同様にグループでのコミュニケーションを行いました。今回も、地区別（東部、中部、西部）で、藤江先生にも入っていただきまして各グループともに大きく盛り上がっていました。

8月例会のお知らせ

日時：令和4年8月14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

「会員交流会です」

今回は「健康寿命を延ばしましょう！」とのテーマで、生活の中で簡単にできる体操や運動に取り組んでみたいと思います。講師に「えなっく」鈴木千綾さん（健康運動指導士）をお招きして、「イスを使って簡単な体操でリフレッシュしましょう」などです。

運動しやすい服装でお出かけください。詳しい企画内容については、別紙でご案内の通りです。

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

情報コーナー

・東京都江戸川区の「ひきこもり実態調査」について

先に一部の新聞で報道されていますが、江戸川区でひきこもりの大がかりな実態調査をされた。これまでの内閣府の調査による推計は全国で115万人とされているが、その推計によると同区は1万人位となるが、今までの調査では681人しか把握できていなかった。令和3年度は15歳から64歳までで、給与収入のない人、介護・障害などのサービスを受けていない人を対象に郵送と、訪問などで綿密な実態調査したとのこと。その結果57.1%の回収で把握した人が約8000人にのぼった。学校で把握している不登校が約1100人だそうです。合計9100人。まだ調査の未回収の中にも多数いるものと思われるとのこと。当事者は30代までが36%、40代、50代が各17%で、各年代に同じようにいる。性別では女性の方が51%とやや多いということです。（ちなみに同区の人口は約70万人、静岡市と同じ位です）ひきこもったきっかけ、期間、困りごと（家族の問題も含めて）など詳細に調査されておりますので、全国同じような傾向でしょうから、行政の支援にも役立つものでしょう。詳しく知りたい方は、同区のホームページで「ひきこもり実態調査の結果報告書」をご覧ください。

・KHJ本部 ビデオ視聴研修について

「ひきこもりの理解促進と支援力向上のための研修会」

7月16日 9:20~16:10 基礎編

7月17日、18日、23日、24日 実践編

本年初めに開催されたものをYouTubeを用いて視聴する研修会です。

それぞれに参加費がかかります。個人での申し込みになります。申込締切 7月13日

詳しくはKHJ本部のホームページをご覧ください。

- ・「OSD よりそいネットワーク」無料相談が本年度も始まります
7月5日より開始。 火・木・土曜日 13時～17時 電話相談です。一回30分。
電話 03-5980-9009（通話料は相談者負担です）
家計相談、親亡き後への備え、ライフプランの作成、障害年金の相談、不動産に関する相談
子どもや家族の問題に関する相談などもろもろです。とのことです。
- ・就労を考えている方へ「サポステ」の利用もあります。
若者の就労を支援する為に全国各地に「地域若者サポートステーション」（通称「サポステ」）が開設されています。
就職氷河期世代への支援もあって現在は49歳までの利用が出来ます。
「今まで一度も働いた経験がない」「仕事の探し方が分からない」「会社に自分で電話するのは無理」「コミュニケーションが苦手で面接が不安」「仲間を探したい」「相談する相手が欲しい」「就職したけど仕事がなかなか続けられない」など、働くことの悩みを『伴走型就労支援』で。静岡県内には4カ所に設置されています
静岡地域若者サポートステーション ☎054-351-7555（藤枝サテライト ☎054-631-9077）
しずおか東部地域若者サポートステーション ☎055-943-6641（三島市）
地域若者サポートステーションはまつ ☎053-453-8743
地域若者サポートステーションかけがわ ☎0537-61-0755
就労を模索している方は、まず個別相談から取り組んでみるのもよいと思います。

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）
7月16日（土）13時30分より 担当 藤崎なほみ氏（場所）富士市フィナンセ東館相談室
8月13日（土）13時30分より 担当 山本弘一氏（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）
- ・地区会は、中部地区会 7月2日（土）でしたので次回の例会までは予定がありません。

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]

- 6月例会での感想から・・・
- ・いくつか段階がある中で、まだまだ理解できていない部分があるなあと感じました。わかってあげているつもりでもわかっていなかったり・・・日常生活を取り戻すために、こちらの心構えも まだ必要だなあと感じました。生きる力を与えるために子どものことを分かりたいと思います。
- ・改めて自分自身の課題を突き付けられていると感じました。基本的信頼関係の土台が弱いかなと、困難な時に心が折れやすいです。自分に愛されていないと勘違いして生きてきたりしたので生き方が大変でした。
- ・(サポステの方) 15歳～49歳の方、働きたくても働けない若者男女をサポートしています。本人、両親の話から「ひきこもり」していたという言葉が出てきます。本人の話を傾聴しますと 学校、家庭、職場での嫌だったこと、生きにくかったこと、色々と言が出てきます。何か本人が話をしただけで表情が明るくなる方もいます。また、こちらとしては、ご両親の状態も 精神的にまいってしまうのでは・・・と気にかけています。親御さんに「いっぷく会」の紹介をしていきます。今後ともよろしく願います。

「個別相談会」のお知らせ

日時：令和4年7月30日（土）9：30～21：00 中会議室
31日（日）9：30～18：00 小会議室
8月1日（月）9：30～21：00 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
（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

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

◆西部地区会 6月11日(土) 於:藤枝市文化センター

西部地区会は3回目を迎えました。今回は、江口先生、久米先生をお迎えして、会員7名の参加をいただきました。

居場所にいける？ 居場所がだんだん増えつつあります。・・・が私達の子はそこまで行かないところですよストップしていますよね。今、リモート居場所の活動が始まろうとしています。リモートならば参加できる子がいるかも知れません。期待したいところです。

親の関わり方について

「何をしたいの？」 ついつい言ってしまいますよね。でも、それに答えられるはずがありません。できることから自信をつけさせていきましょう。できることが増えていけば益々自信がつきプラスのスパイラルになるでしょう。

あまた、各地の支援センターを中心にワンストップのひきこもり支援サービスが始まろうとしています。等々の話が出ました。ピアの方がいらして、親の気持ち、当事者の気持ち、また各サポートセンターにも精通されていて、会話に幅をもたせてくださっていることにはとても感謝です。

◆東部地区会 6月26日(日) 於:富士駅南まちづくりセンター

今回は、臨床心理士の方は都合がつかず欠席でした。

参加者4名でゆっくりとした話はできました。

先の講演会で根本先生は「親が語る場をもちましよう」という話が出ましたが、つい長年学んでいる者は知識を積んでいますから「助言や説教的な話」になりがちです。

この地区会は「癒される場」になることが大事とのことですので、まず「話す・聞いてもらう」そんな場になっていきたいと思いました。

◆中部地区会 7月2日(土) 於:あざれあ

2回目の中部地区会を行いました。

会員参加者5名と臨床心理士会から久米先生、齊藤先生が出席して下さいました。

先ず初めに6月18日の講演会(根本先生)に関連して、初めて行政の相談機関に行った時の自分の気持ち、手ごたえ、感想などと、そこからいっぷく会に繋がった経緯など、当時の家庭の状況を思い出しながらの話が語られました。

家族会と行政の相談機関との大きな違いは「家族同士のつながり」が出来る事、それは行政の相談機関にはなかなか出来ない事だとの指摘があったので、学習会での話し合い、地区会を通じて大切に育てていきたいと思いました。

ひきこもりを考える公開講演会 演題 「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 静岡県ひきこもり支援センター アドバイザー
 認定臨床心理士・公認心理師 根本 英行氏

日時 令和4年6月18日(土) 場所 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」
 共催 「静岡県公認心理師協会」の全面的なご協力を頂きまして共催とさせていただきます。

先ず、講師から演題にそってお話をいただいた後、公認心理師・臨床心理士3名(江口昌克氏、齊藤真紀氏、鈴木 梓氏)に質疑応答のブースを設けて細部の問題などの話をさせていただきました。
 ここでは講演の概要について報告させていただきます。

今から20余年前「ひきこもり問題」が注目され始めましたが、静岡県ではひきこもり者のためのデイケアを立ち上げるなど早い時期から取り組んでいました。その当時私は、県の精神保健福祉センターで当事者への対応に当たっていたことから、長くこの問題にかかわりをもつようになり今日に至っています。

ひきこもり者への支援は大変難しいものがあります。というのもひきこもりは「状態像」の呼び名であり、その背景はあまりにも多様だからです。その多様さについて3つの次元で観ていきましょう。

① 物理的空間 どの範囲で生活しているか?

自分の部屋から一歩も出ない状態から、家の中まで、そして近隣(コンビニ等)やさらに広い空間まで。

②人間関係 他者とどの程度まで繋がっているのか? 孤独(全くなし)、家族まで、友人知人までなど。

③ 時期 いつからひきこもっている? 不登校から、受験から、就職してからなどもあります。

ひきこもり状態にある人のことを知れば知るほど色々な状態に出会います。だから「この方法で誰でも回復します」などということは全く通用しません。

更に、背景にある「原因」も実に様々です。20年前頃には「精神の病気」だという専門家もいましたが、当時からひきこもり=精神疾患という見方には私自身の臨床経験から反論反発していました。確かに精神疾患を背景にひきこもり状態にある人もいます。しかし先ほどお話ししたように、その背景は多様です。人は精神疾患が原因でなくともひきこもるのです。誰でも心身に負担を負ったとき、人は活動範囲を限定して休眠モードに入り自己修復することがあります。そして回復までに変化時間がかかる場合もあるわけです。このように状態も様々、背景も様々なことから家族も、支援者も大変なのだと思います。

(当事者の苦しみはもっと大変ですが・・・)

問題解決の難しさについて話しましたが、次に家族はひきこもり当事者とどのように付き合うのが良いのか? ひきこもりの子をかかえた時に、親が「貧困状態」になることがあります。通常「貧困」と言うと「お金がない」という経済状態のことを考えますが、ひきこもりの中で、家族の貧困はどういうことか? 困っているのに支援を求めない、支援を知らない、支援にアクセスしようとなし、といった支援とつながっていない状態を言っています。

私共20余年前に相談活動をはじめた者から見れば、今はずいぶんと使える道具=支援が整ってきました。だから「家族の貧困」というのは、経済的に困っているということではなくて、その支援をどれだけもっているか・・・家族会もそうです。支援とつながっていることが貧困にならない最も大事なことです。

そういう意味では「ひきこもり支援センター」というのは身近な社会資源だと思います。

スタッフの方もよく勉強もしていますし、場数も踏んでいますから「ひきこもりの状態」を知った上で、支援に取り組んでいます。

ただ、家族の中には「相談はしました」「でも解決はしません」と絶望してしまう方もいます。

早く苦しい状態から抜け出したい・・・という思いは理解できるのですが、すぐに解決できないことの方が多いと思います。

何かのきっかけでひきこもりから抜け出すことはありますね。例えば、家族の中心のお母さんが「病気で1ヶ月入院した」こんな時に「急に当事者が動きだした」こんな事例はよくあります。

また東日本大震災でもありましたが、被災支援活動に参加したなど。抽象的ですが、ある事柄によって自分の身の回りに変化が起きた時に本人の変化が生まれるということは確実にあります。(一つのヒントです)

親の「無力感」という話をしましたが、それを避けるには3つのことがあります。

① ロードマップを持とう! (地図を手に入れよう)

ひきこもりの理解と、わが子がどのような位置にいるのか? 確認できる地図をもちましょう。

ひきこもりの状態は様々と話しましたが、その中でうちの子はどの状態であるのか? 大事です。

それを知らないと、しなくてもよい苦勞をすることになります。それでも試行錯誤ですが専門家、支援者に相談する中で「当事者はどんな状態?」「家族はどんな状態?」と整理する。

そうすることによって「今何をした方がよいのか?」ということが、内面的なことも合わせて、分かってくるのです。とても大事なことです。

② 親が語る場を持ちましょう

長丁場になることが多いので、癒されることも大事です。同じ家族同士が語り合う「ピアカウンセリング」というグループが出来てきました。そこではあえて「助言とか説教はしない」ルールの下で仲間に「話す・聞いてもらう」集まりです。

③ 当事者とのコミュニケーション

ひきこもり状態が長くなると家族間のコミュニケーションが貧弱になったり、交流が無くなってきたりします。はじめは「見守っていよう」と思うのですが、ひきこもりが長くなると文句を言いたくなったり、挨拶もしなくなったり・・・破滅的なコミュニケーションになってしまう事も珍しくありません。

唯一、一緒に生活している家族が会話もないのは一番の問題です。破滅的なコミュニケーションにならずに思いを伝え合う事は易しいことではありませんが、支援者の支えを受けながらまずは親の方から変えていく練習もあります。

以上ご紹介した3つの取り組みは、クラフト (CRAFT) と呼ばれる家族支援のために考案された学習会で使われているものです。本日は長時間話にお付き合いいただき有難うございました。

休憩後に、匿名での質問にお答えいただきました。

そして3名の心理士さんに「家族にできること、やるべきこと」「専門家をお願いすること」「ひきこもり全般について」ブースを担当していただき話し合いをさせて頂きました。

ありがとうございました。

尚 当日の参加者は 会員12家族13名、一般14名 (行政関係2名含む) 計27名でした。