



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



<9月号> 令和4年9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>

8月例会のご報告

8月例会は、8月14日(日) 静岡市番町市民活動センターで開催しました。

◇準備会 10時～12時

今月は、静岡市ひきこもりサポーターの櫻井泰得さん、落合里美さんのお二人に支援をいただきました。(色々とお話も聞かせていただきました。)

会員9名の参加で、まず「いっぷく会便り8月号」「9月地区会・相談会案内」「10月個別相談会案内」「OSDよりそいネットワーク相談会チラシ」「丸山康彦氏オンライン講座募集チラシ」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。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。

今後もサポーターの方々には、できるだけ継続して参加を頂く予定です。

◆例会 13時15分～16時30分 参加者12家族13名

今月は「会員交流会です」

今回は「健康寿命を延ばそう」をテーマに、健康運動指導士の鈴木千綾さんをお招きして、毎日の生活の中で手軽にできる健康体操を指導いただきました。

タオルや椅子を使っての体操です。やってみると自分が思っている以上に硬い体になっていることを実感しました。やはりちょっとした時間を使って、身体や気持ちもリフレッシュ!! とても大切なことですね。ありがとうございました。



後半は、ビンゴゲームや、お茶とお菓子をいただきながらおしゃべりタイムで楽しい時間を過ごしました。



10月例会のお知らせ

日時 : 令和4年10月9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: 「ひきこもり当事者との関わり方」

講師 : 静岡県公認心理師協会 藤崎 なほみ氏

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

（タイトル以外の解説部分はいっぴく会事務局の理解で書いたものです。詳しくは本書参照下さい。書籍は「いっぴく文庫」にもあります。定価800円（税別）で販売されています。）

第4章 家族のための対応のヒント

この章では、ひきこもり当事者の面倒をみている家族（主に両親）が具体的にどのように対処していけばよいのかをお話していくことにしましょう。

◆本人が安心してひきこまれる関係をつくる

何より大事なのは家族の対応です。その重要性は、第三者が関与して以降も最後まで変わりません。これが不適切なやり方に固執すると、結果的にひきこもりを長引かせる要因にもなりかねません。

最も重要なことは「本人が安心してひきこまれる関係づくりをすること」です。

何もせず、一人の部屋で日々過ごすことが、どれほど苦しいことか、それがわかればさらに不安を煽るような言葉は口にできません。「安心と安全」を保証することこそがひきこもりから一步踏み出す足場と勇気をもたらします。

◆家族から受容されることで社会参加の意欲が生まれる

各種調査からみても就労の目的は「収入を得るため」「自分の生活のため」であります。今の世代は「飢え」など知りません。彼らが「就労したい」と望むのは、基本的に「承認欲求」のためです。マズローの欲求段階説にもあるように、その欲求を満たすにはそれ以前の安心安全などの欲求を満たさなければなりません。むやみに責められたり、批判されたりしない。このように家族から受容され安心できる環境があってはじめて「社会参加への意欲」が生まれてきます。

◆欲望を枯渇させないために小遣いは不可欠

では「何も言わず放っておけば安心するだろう」と考えることは誤解です。

自分で生活する術をもたない当事者がいちばん心配しているのは「親から見放される」ことです。

その不安を解消する手段は二つしかありません。「対話」と「お金」です。

お金を与えない親は、「お前は社会参加しなくてもいい」と逆のメッセージをだしているようなものです。毎月決まった額を一回だけ渡すのが良いでしょう。（適切な金額で）本人が受け取らなくても封筒に入れて渡すなどしておきます。そこに自由に使えるお金があれば欲望は枯渇しません。

「お金は薬」です。

◆対面での挨拶・誘いかけ・お願いごとの効用

もう一つ不安を解消するのに欠かせないのは「対話」です。コミュニケーションです。

当事者に対して家族がやれる何よりも重要なことです。対面して言葉を交わす、話をするということです。まず「挨拶」からです。「おはよう」「ただいま」というごく当たり前の挨拶です。

これは誰でも簡単にできる肯定的なメッセージです。安心感を与えるには相手の存在を肯定することが大事。是非励行して下さい。また「誘いかけ」「お願いごと」も肯定的なメッセージで有効です。パソコン、スマホのことなど得意なことを教えてもらうとか、何か「相談」するのもよいですね。

◆拒否や怒りが強い場合はどうするか

親が働きかけても全く相手にされない、本人の怒りや恨みが非常に強いことがあります。

理由はしばしば過去に親からされた仕打ちや言われた言葉だったりします。

こうした場合必要なことは「謝罪」です。きちんと原因の説明と謝罪です。そして「再発予防策」が示されることが必要です。

◆議論・説得ではなく「どうでもいい会話」を

一方、対話を妨げるコミュニケーションもあります。言葉を交わせば何でも有効な対話になるとは限りません。ひきこもりから抜け出させようとするための議論、説得、正論、叱咤激励、尋問などのコミュ

ニケーションは、対話ではなく親の「独り言」にしかならないと思った方がよいでしょう。プレッシャーをかけて不安にするだけでむしろ対話の足を引っ張ることにしかありません。

対話するさいの姿勢は「本人の存在を肯定すること」を通じて「安心・安全」の感覚を取り戻してもらうことです。

◆接し方の基本は「愛情より親切」

安心してひきこまれる信頼関係を築く上で大切なのは家族が温かい言葉で接すること。

適切な距離感を分かってもらうためには「愛情より親切」という言い方をします。

愛情が密着しすぎて振り回される、厳しい接し方をして失敗も、何でも容認することで拗らせたり。

「仲の良いお友達の子どもを預かっているような感じ」という表現で話した人もいました。

◆夫婦間の対話がない場合はどうするか

親子の対話以前に「夫婦間の対話」が取れていない家庭も多いです。

今後どう対処してゆくかの方針も一致しません。本人からすれば両親はワンセットです。

夫婦が一致団結して同じ方針を共有しなければいけません。夫婦関係の改善でよい環境を。

◆まずは公的機関のひきこもり支援窓口へ

世間体や恥の意識が邪魔をして外部への相談が遅れることが多いです。

ひきこもりからの脱出には第三者の関与が不可欠です。早めに、まず親から支援機関に出向いて。

◆通院先を選ぶ際の三つのポイント

治療や支援への導入は信頼関係を崩してしまうリスクもあり、慎重に進めたいところです。

「思春期事例（不登校など）の経験があること」「家族だけの相談にも応じてくれること」「通院の便がよいこと」このようなことが大切なポイントです。

◆個人療法⇒集団療法⇒ソーシャルワーク

次のステップに進める段階で、まず「家族以外の人と会って話す」それだけでも大きな一歩です。

ついで「居場所への参加」同じような人たちが会えることで恐怖心や劣等感を和らげる効果があります。

そして「社会性」の獲得（就労など）です。

◆悪徳業者を見分けるポイント

公的機関や医療機関、家族会など複数の支援を受ける中でよく相談して考えて下さい。

ネットで検索して信頼するのはリスクが大きいと思います。

◆親亡きあとのライフプラン=お金の問題を考える

ひきこもりの支援には気力と体力が求められます。親もいつまでも生きているわけではないので

経済的な問題も考えていかなければなりません。本当に子の将来を思えば長期的なライフプランを

立てておくことが望ましいと思います。簡単に解決できる問題ばかりではありませんので、早い

時期から検討をすることです。そうした相談の場にできるだけ本人に参加してもらって下さい。

◆「あなたを扶養できるのはあとX年」と宣言する

家の経済事情もありのままに伝えることも大事です。親からの支援の範囲を知り、更に年金制度、生活保護制度なども知らせておけばよいです。就労のきっかけになる場合もあります。

◇最後に

「そこで大事な役割を果たすのが、同じような境遇の家族が集まる家族会です。似たような状況で悩んでいる人の話を聞けば、「自分だけじゃない」と安心できるでしょうし、すでに社会復帰に近づいている人に出会えば勇気も出てくるでしょう。それも相談場所として有効に活用していただきたいと思います。」とありました。

情報コーナー

・菊川市社会福祉協議会主催「ひきこもり問題講演会」

日 時： 10月30日（日）13時30分～15時

会 場： （菊川市）六郷地区センター多目的ホール

テーマ： ひきこもりの理解と対応（仮称） < 講 師 > KHJ本部 ソーシャルワーカー 深谷守貞氏

定 員： 30名 （いっぷく会が協力しての開催です）

・静岡市ひきこもり地域支援センター主催講演会「第6回ひきこもり支援講演会」

テーマ：「ひきこもり本人と共に生きるために家族ができること」

日 時： 10月22日（土）14時～16時

会 場： 静岡市地域福祉共生センター「みなくる」地域交流ホール

講 師： 境 泉洋氏 宮崎大学教育学部 准教授

講師が遠距離在住でZoomを使用した講義です。会場又は自宅など会場外での受講も可。事前申込が必要です。

・オンライン当事者会などについて

新型コロナウイルス感染防止でオンラインの利用が急速に高まっています。ひきこもり問題に関しましても「オンライン当事者会」「オンライン居場所」などが開催されているようになってきています。家に居て参加できる。顔を出さなくてもすむ。聞くだけでもよい。など使い分けもできます。

「出かける」以前にこのような会に出てみるのも何かのきっかけになるかもしれません。詳しい情報がありましたらお知らせしますが、関心のある方は是非とも調べてみてください。

また、「OSDよりそいネットワーク」などがYouTubeを利用した学習会などの配信もあります。

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）

9月17日（土）13時30分より 担当 江口昌克氏（場所）富士市フィランセ東館相談室

10月8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）

・地区会は、中部地区会 9月3日（土）でしたので次回の例会までは予定がありません。

・「たびだち」第102号（2022年夏季号）が発行されました。

本部発行の「たびだち」新号が発行されましたので今回同封しました。今回の特集は「ひきこもりという履歴を考える」です。現在は、年4回の発行になっていますが、毎号とても充実した内容になっています。何回も読み返しながらご利用ください。

・いっぷく文庫について

「いっぷく文庫」につきましては、昨年から書籍の提供などの協力をお願いしましたが、提供いただいたもの、今まで会で持っていたものなどを合わせて立ち上げました。普段は事務所にありますので、事務所で読むなり、貸出しをいたしますのでご利用ください。例会の時には会場に持ち込みますのでご覧ください。

尚、提供頂く場合に、参考になった部分、特に気づいた個所などをマークして頂くと嬉しいです。

「個別相談会」のお知らせ

日時：令和4年10月21日（金）9：30～21：00 大会議室

22日（土）9：30～21：00 中会議室

23日（日）9：30～12：00 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