



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



〈10月号〉 令和4年10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>

台風のお見舞い申し上げます

9月23日から24日にかけて、台風15号により静岡県を中心に集中豪雨が発生し、土砂崩れから、浸水や断水、停電など各地で大きな被害が出ております。会員皆さまのお宅ではいかがでしたでしょうか？被害を受けた方々には一日も早く原状回復されますようお祈り申し上げます。

9月例会のご報告

9月例会は、9月11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

今月も、静岡市ひきこもりサポーター 櫻井泰得さん、酒井弘子さんの支援をいただきました。会員10名の参加で、まず「いっぷく会便り9月号」（地区会便り共）「10月地区会・相談会案内」「たびだち第102号夏季号」「KHJ全国大会 in 兵庫チラシ」「10月22日静岡市のひきこもり支援講演会案内」「10～12月学習会予定」「ヒューマン・スタジオ企画案内2枚」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。（関係機関には、「便り」と「10～12月学習会予定」をメールで配信しました。）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25家族28名。（内初参加3名）

（別に当事者1名、市のサポーター3名、オンライン5名の参加がありました）

◇連続学習会

テーマ：「ひきこもり対応の目標は？」～経験者相談員の提案～

講師：ヒューマン・スタジオ 代表 丸山 康彦氏



丸山先生は、ご自身も不登校・ひきこもりの経験者で、現在は神奈川県藤沢市で「ヒューマン・スタジオ」という支援機関を設立し活動されています。そして、今回で4回目の勉強会となります。

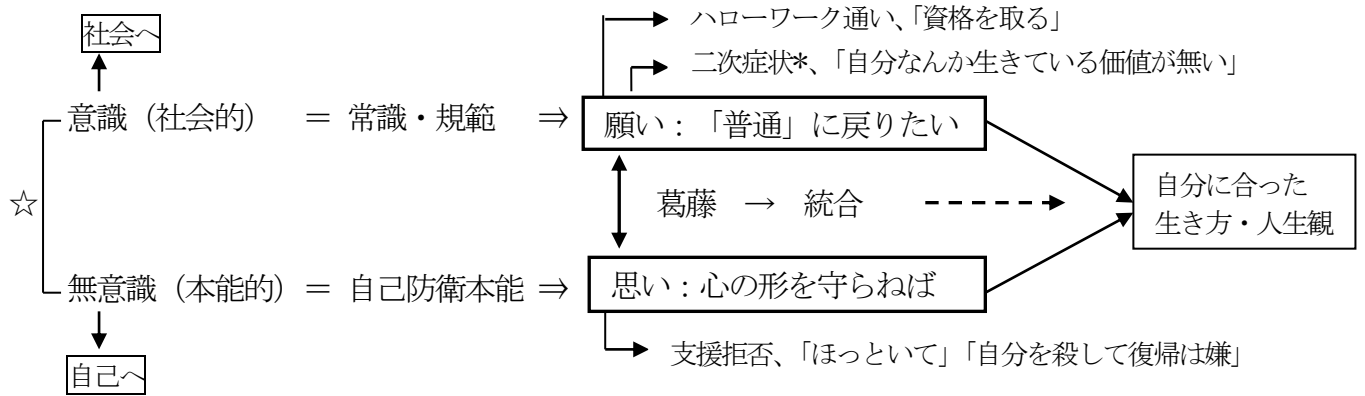
1. ひきこもり本人の多様性

ひきこもっている多くの方は、ふたつの本心（“願い”と“思い”）の葛藤で苦しんでいます。学校に行く行かない、社会に出る出ない、就職するしないなど、二つの気持ちが共存しているが故に生じているものです。

“願い”：意識（社会的な発想の源）から出た「普通」を求める気持ちであり、ポジティブな言動（普通をめざす言動）とネガティブな言動（普通に戻れない自分を否定する）を伴います。

“思い”：無意識（本能的な発想の源）から出た「心の形」を自己防衛したい気持ちであり、願いに相反する言動（支援への抵抗、復帰への条件づけや社会批判）を伴います。

“願い”と“思い”は、どちらも本心であり、片方だけを肯定されても楽になれない人が多いことを理解することが大切です。



※二次症状*: 暴言・暴力、神経症的行動（長時間の手洗いや入浴）、話し合い依存、ゲーム漬け

意識・無意識は北極の氷に例えることができます。姿を現しているのが意識部分ですがごくわずかであり、殆どは水面下の無意識部分です。そして、不登校、ひきこもりは、自分を守るための無意識からの指令だと言うことができます。

この本心である“願い”と“思い”が分裂したままでは生きていくことは困難です。上手く噛みあうように統合する必要があります。それによって、その人に合った生き方・人生観を掴むことができますようになります。

★江戸川区のひきこもり実態調査（複数回答）結果と上記葛藤の統合モデルとの照合

ひきこもっている人が何を求めているかを「願い」と「思い」でみると、
 「願い」系(48%)：就労に向けた準備、アルバイトや働き場所の紹介など
 ※「普通」に戻りたい人が約半数

「思い」系(62%)：何も必要ない・今のままで良い(32%)、趣味(15%)、仲間作り(15%)
 ※心の形を守りたい人が6割強

「相談」系(19%)：専門家に相談(16%)、訪問相談は(3%)
 ※殆どの人が訪問されることを嫌っている

- 統合モデルで示すように、「願い」系と「思い」系が真っ二つに分かれていることが分かります。
- 三人に一人は、何も必要ない・今のままで良いであり、これは衝撃です。

<参考> NHK ウェブサイト『東京・江戸川区 ひきこもり 顔の見える大規模調査』
<https://www.nhk.or.jp/gendai/comment/0022/topic019.html>

2. ひきこもり本人への認識と解決イメージ

①否定的認識と肯定的認識 <本人はどうなっていると考えるか>

- ・否定的な認識
 - 病的・ひ弱だから“異常”と認識し、治療して本来の姿に戻そうと考える（治癒）
 - 甘え・怠け・わがままだから“悪行”と認識し、矯正して本来の姿に戻そうと考える（更生）
 - ・肯定的な認識
 - ひきこもりは「生きざま」だから“困難局面”と認識し、配慮してそのまま歩かせる（妊娠出産）
- ※肯定的認識によって、“願い”と“思い”の葛藤が統合され、人それぞれ自分に合った生き方を見つげられるようになります。

②目標イメージ

- ・否定的な認識の場合
 - 社会復帰・就労という単一の人生観での目標となり、本人を一刻も早く社会人に戻そうとする。
- ・肯定的な認識の場合
 - 人それぞれという多様な人生観での目標となり、“願い”と“思い”の葛藤の統合を図りつつ、人それぞれ違った目標に向かって進むことができます。

③直視と逆算 <どこに視点を置くか>

「社会に出られない」という今の本人を直視するか、「社会にいるのが当然」という“あるべき人間像”を前提にそのレベルから逆算して本人を見下ろすか。

- 逆算（上から目線）：本人は社会人と比べてどこが劣っているか・未熟か
→社会人のレベルに引き上げようとする、社会人と差別する扱い（特別扱い）をしてしまう
- 直視（横から目線）：本人は今どんな気持ちで何を望んでいるか
→本人の心理に合わせて対応する、社会人と同等の扱い（意思尊重ができる）

※直視によって、「本人からほっといてくれ」などと言われたら、本人の気持ちに寄り添い家族の一員としてどう接したらいいのか考えることができます。

3. ひきこもり本人が望む目標を考える

①「リカバリー」という用語 <目標は本人のなかから>

リカバリーは直訳すれば回復で、ひきこもりからの回復、つまり社会復帰と捉えがちですが、「ピアサポート」での使用では、自分らしい生き方を見つけて歩む過程のことを意味し、目標は単一ではなく人の数だけあることを示しています。社会に向かっていくのではなく、自分の求める生き方に向かっていくのです。

本人の言動をすべて認めることで、“願い”と“思い”が統合され自分に合った生き方・人生観を掴むことができるようになります。

②生き方を選ぶとき <正規就労は選択肢のひとつに>

一般人は、とにかく正規就労をして、その枠の中で仕事をしながら生き方を選びます。それに対し、ひきこもり本人は、就労できない自分をなんとか受容して、枠を外して生き方を選びます。正規就労は、選択肢のひとつに過ぎません。この生き方の選択が異なることを家族がしっかりと理解して接することが大切なことです。

以上のように学習させていただき、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。



11月例会のお知らせ

日時：令和4年11月13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・魂のミッションと地上の現実」

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

情報コーナー

・第16回 KHJ 全国大会 in 兵庫

大会テーマ：「ひきこもりから、私たちの未来を考える」

日程：11月5日（土）12時30分～11月6日（日）12時30分

会場：アクリエひめじ（姫路市文化コンベンションセンター）

参加費：一般・家族 2000円 本人経験者 無料

オンラインでの参加もできますので是非ご利用ください。（詳しくは9月郵送の別紙チラシをご覧ください。）

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)

10月15日(土) 9時30分より 担当 鈴木 梓氏 (場所) 藤枝市文化センター会議室

11月12日(土) 13時30分より 担当 久米典子氏 (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、(自分の住いの地区に限らず、どこでも参加いただけます)

西部地区会 10月15日(土) 13時30分より 於; 藤枝市文化センター会議室

東部地区会 10月23日(日) 13時30分より 於; プラザヴェルデ沼津 408 会議室

中部地区会 11月 5日(土) 13時30分より 於; あざれあ 4F 第3 研修室

各地区会とも臨床心理士の先生方お二人 参加していただける予定です。

(それぞれ詳しくは別紙でご案内の通りです。)

・地区会、相談会のご利用を!

6月の根本英行先生の講演会でもお話がありましたが、ひきこもりの問題は一人ひとり違います。

年齢、きっかけ、今の状態など様々です。各月の学習会、講演会などは広く一般的な問題についての学習になります。勿論質疑応答の時間もあり、ある程度は個別問題にも対応して頂いています。

ただそれ以上のことについては「個別問題」のこととして相談したりして対応する必要があります。

従来からの菊池恒先生の「個別相談会」藤江幹子先生の「グループカウンセリング」に加えて、

今は静岡県公認心理師協会のご支援を頂き「地区会」「相談会」を開催しています。

まだ皆さん十分に利用されていません。

まだまだ余裕もありますので是非利用ください。それぞれの個別の問題は、個別の事例として支援いただいで取り組むのが回復への近道だと思います。どうぞ専門家の支援も積極的に受けて下さい。

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]

・9月28日 NHK テレビ「あさイチ」視聴した人もあると思いますが

特集「“毒親”と離れてわかったこと 当事者たちのその後」というものでした。

“毒親”とは、過干渉や過保護、過度な支配などにより子どもに悪い影響を及ぼしてしまうという。

最近言われている表現です。この番組で、ひきこもり UX 会議代表理事の林恭子さんが母親と登場、親は「子どものために良かれと思って」一生懸命にやってきましたが、子どもにはそれが大変な負担で不登校からひきこもりになった。数年後に家を出たことで回復していった。

今は父親も亡くなり同居をはじめたが、お互いの心を守る、侵さないというルールを作っている。

親子であっても「一定の距離感が必要」と。ここでは、親は「親戚の子を預かっている感じ」の距離感と言っていました。

便りの9月号で、齊藤環先生の著書から「家族のための対応のヒント」の中で、

「接し方の基本は愛情より親切」という項目があり、その中では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こじらせたりで、適度な距離感を「仲の良いお友達の子どもを預かっているような感じ」というものでした。「適度な距離感」とても大事なことだと思いました。

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