



いっぷく会便り



〈11月号〉 令和4年11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>

10月例会のご報告

10月例会は、10月9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

会員13名の参加をいただきました。更に静岡市ひきこもりサポーター派遣事業により関係者3名参加。まず「いっぷく会便り10月号」「11月地区会・相談会の案内」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。サポーターさんからの話を聞かせていただいたりしてとても有意義な時間です。

◆例会 13時15分～16時30分 参加者24家族26名。（別にオンライン参加者6名）
更に別に支援者4名、当事者1名出席

◇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 臨床心理士・公認心理師

藤崎なほみ氏



講師は臨床心理士・公認心理師で、静岡県公認心理師協会に属して、「ひきこもり家族支援」のメンバーとして昨年度より地区会、相談会を通じていっぷく会の支援にも携わっていただいています。

心理士として病院などの勤務を経て、現在は沼津市を本拠に「NPO法人臨床心理オフィスBeサポート」で、カウンセリング、心理検査、療育、不登校ひきこもり支援を中心に活動しています。

同法人は、静岡県ひきこもり支援センターの居場所である、沼津市「なごみ」伊豆市「とっこ」の受託運営を行っていて、ひきこもりの当事者支援にも携わっています。

今日はカウンセリング、居場所などを通じて当事者に関わってこられた経験も合わせてお話を頂いた。

まず、ひきこもる原因、理由はさまざまですが、その原因を追究しても解決にはなりません。

怠けや甘え、反抗とは違います。社会に出なければならぬというしほり、また失敗したらどうしようという焦り、そう思う一方で外に出られない、自己嫌悪と苛立ち、そして心は常に葛藤している。

不安や焦りが強いとどうなるか？ 身体面、思考面、感情面、行動面などに異常が生じます。

その状態を見ている家族も辛いものがありますが、何といても本人が一番つらいのです。

1. カウンセリングを通して・・・

- ・「カウンセリング」と「アドバイス」は違います。原因、状態、家庭環境などそれぞれ違いがありますので同じ方法をとっても同じ結果になるとは限りません。それぞれの家庭にオーダーメイドの生活の仕方や本人への対応方法を一緒に考えていくのが「カウンセリング」です。
- ・カウンセリングは、相談者（本人・家族）と一緒に考え、試行錯誤しながら少しずつ進めるお手伝いをしていきます。
- ・ひきこもりは、何といても本人が一番つらいのです。それを受けとめる家庭が「安心安全の基地」になって欲しいのですが、その土台が不安定だったり、受けとめきれないと悪循環が生じます。

- ・本人が受けるのが一番ですが、家族が受ける効用も大きいのです。家族がカウンセリングを受けて心に余裕が生まれ、不安や戸惑いが減ることにより、本人を受け入れる余裕が出てきます。
- ・安心して自分のことを話せる場所で、安心して話せる人がいる。聞いてもらえる人がいる。
「この人に話しても大丈夫」という信頼感と安心感が得られることが大事なことです。
そして、自分を表現してゆくことで次第に現実生活に気持ちが向いていきます。
- ・今まで否定的な部分にばかり向いていたのが「自分にもできていることがある」「やれる事があった」と気づきます。それが段々「自信」につながっていきます。ただ、その過程は直線的ではなくて、前向きになったり、引き返したりを繰り返したり来たりをしながら少しずつ進んでいきます。

2, どのようにして本人に関わるか・・

- ・まずは家庭が本人にとって安心してひきこまれる場所になるところから始めましょう。
家の中で「自立」がなければ、外での自立は難しいのです。
- ・「できないこと」「やれていないこと」に目が向きがちですが、家の中で「役にたっていること」ありませんか？ 本人への見方を変えてみましょう。一つひとつが良い面として見えてきます。
例えば、用がある時にしか話をしない⇒親と話をしたがっている。話をする力がある。などです。
そして出来ていることを探しましょう。うまくいっていることは続ける。うまくいかなかったことは無理にやろうとせず別の方法を考えましょう。
- ・コミュニケーションでは、まず「あいさつ」をする。(家族から「おはよう」「行ってきます」など)そして誘いかけや意向を尋ねる「夕飯、何を食べたい?」「一緒に買物に行く?」などです。ただ、誘いかけても返事をしないことのほうが多いので、気長に続けてください。
お願いとお礼。「〇〇してくれると助かるよ」「手伝って～」「ありがとう」なども大切です。家の中で役になっていることはご本人が安心感を持ったり、自信にもつながります。
- ・一方で、言うてはいけない例として「将来の話、学校・仕事の話」「同級生のうわさ話」「正論・皮肉」
- ・言葉以外のコミュニケーション。家族の態度や行動にも、とても敏感になっています。
やってはいけない事例として「本人に断りもなく部屋に入る・掃除をする」「就職の情報誌を何気なく居間のテーブルに置いておく」などはやらないようにしてください。
- ・更にどのように接すればよいのか?
生活面においては、家の中のルールを本人と話し合っ決めてみましょう。規則正しい生活。食事のとり方。本人の役割などもあります。そして常に「ねぎらいの言葉を忘れずに！」
- ・小遣いについては、毎月の小遣い制でやるのが良いです。就労を意識して家事労働などをした時の対価として報酬を支払うこともあります。いずれも本人と話し合っ決めて下さい。

3, 居場所について・・

- ・居場所の過ごし方の基本は、本人が「安心安全」だと思える場所であり、自由に過ごせること。
- ・このため目指していることは、
本人が自宅以外で自由に過ごす空間と時間の提供
スタッフや他の利用者とのコミュニケーションを増やしたり、少しずつ外にでる自信をつける。
掃除や食事作り、軽作業など自分でできることを増やします。
就労などの次のステップに進んでもまた戻って来られる場所になる。
見学について、本人が来られない時には家族が見学に来られても大丈夫です。そして本人に話してください。
- ・行政のひきこもり支援では、政令市である静岡市・浜松市以外の方を対象に、静岡県精神保健福祉センターの中に「ひきこもり支援センター」を置き、県内の東・中・西・賀茂地区の健康福祉センター(保健所)で対象者の方やご家族の相談面接など行っています。ひきこもり支援センターで居場所が必要だと判断された方に通えそうな居場所の紹介をしています。静岡県内では、下田市、伊豆市、沼津市、焼津市、袋井市の5ヵ所にあります。それぞれ週1回開所しています。
その利用については「静岡県ひきこもり支援センター」へ相談して、それぞれ定められた手続き(相談、申込、見学、体験など)により開始になります。

4, 事例紹介など

- ・Be サポートでのカウンセリングについて (予約・方法・料金・受け方など)
- ・居場所「なごみ」(沼津市)「とっこ」(伊豆市)についても具体的な紹介をいただいた。
また、具体的な事例についてもお話をいただきました。

その後「質疑応答」の時間で 皆さんの質問に答えて頂きました。
続いて「グループでの話し合い」今回は、地区別に分かれての話し合いをいたしました。



1 2月例会のお知らせ

日時 : 令和4年12月11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: 「親も子も他者基準から自分基準に」

講師 : KHJ 千葉県なの花会 理事長 藤江 幹子氏

尚、当日は10時より同場所で開催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

・家族会運営活性化に向けた研修開催のご案内 (KHJ 本部より)

家族会運営の課題は、毎年の支部長会議でも、みなさまからお声をいただいております、役員の固定化や、後継者不足、会員数の減少(新しい会員が定着しない等)は、長年、家族会運営の課題となっております。その一方で、家族や本人が息長く支え合える、つながり続ける居場所、持続可能な地域資源として、家族会に求められる役割と期待も大きくなっています。

今年度は下記の内容で、対話の場をもつことで、お互いの知恵を家族会運営の活性化につなげられればと考えております。4日に分けての開催です。家族会役員会員の方々のご参加をご検討いただければ幸いです。

<担当理事>

伊藤正俊 (KHJ 共同代表 KHJ 山形支部 NPO 法人からころセンター代表)

田中義和 (KHJ 本部理事 KHJ 東海支部 NPO 法人なでしこの会 理事長)

開催日時及び内容 (場所: オンラインシステム Zoom)

①11/22(火) 19:30~21:30 「ひきこもり基本法について」

②11/25(金) 19:30~21:30 「行政・民間支援団体との連携」

(行政や支援団体とのつながりをどうつくり、どう連携していくか)

③11/29(火) 19:30~21:30 「家族会運営の悩み」

(後継者不足・資金不足・高齢化・世代間交流など)

④11/30(水) 14:00~16:00 「長期高齢ひきこもりへの対応」

(長期にひきこもりなかなか変化が見えない事例、暴力があり家族の緊張が強い事例などへの家族会としての対応)

<お問合せ先>

研修担当: 佐藤恵子 (KHJ 事業統括マネージャー) 070-6451-9180 k-sato@khj-h.com

・希望者は、いっぷく会でまとめて申し込みをますので電話又はメールで申し込み下さい。

(希望する日だけでも構いません。)

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)
11月19日(土) 13時30分より 担当 藤崎なほみ氏 (場所) 富士市フィランセ東館
12月10日(土) 13時30分より 担当 江口昌克氏 (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、次回例会までの間、予定がありません。
- ・静岡県公認心理師協会との話し合いを予定しています。
本年度も地区会、相談会での支援に加えて、講演会、連続学習会の講師にもご支援を頂いています。
今回は地区会・相談会の取り組みについての話し合い、来年度の支援などについて話し合いをさせて頂く
予定です。関係者の出席をお願いします。
12月3日(土) 13時30分～16時 会場; あざれあ 503 会議室
- ・いっぷくサロンについて
毎週火曜日・木曜日(祝日を除く) 午後1時～4時まで、静岡市番町市民活動センターのいっぷく
会事務所に当番者がおります。関係する書籍(いっぷく文庫)もありますし、話し合いもできます。
どなたでも、いつでも自由にお出かけください。

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]

- ・児童生徒の問題行動、不登校などが増加しているとの調査結果が・・・
10月27日に令和3年度の結果が、文部科学省から全国結果が、静岡県教育委員会から県内の調査結果が発表
され、テレビ、新聞でも大きく報道されました。
暴力行為、いじめも増加していますが、中でも「不登校」は全国統計では、前年度19.6万人から24.5万人と
約25%も増加しています。
静岡県内においては前年度6377人が8030人へと約26%も増加しているそうです。
(これは全児童生徒数に対して、小学校では1.46%、中学校では5.86%にあたるそうです)
大変ショッキングな数字です。原因、対応状況などがまとめられていて、学校、家庭などが協力して取り組ま
れていますが、この子ども達が将来「ひきこもり」とならないように、関係者の適切な対応を願うばかりです。
- ・「同じ目の高さから語りかける」ニューモラル今月の言葉より(令和4年10月号)
親にも「子供の時代」はあったはずなのに、大人になると子供の気持ちが分からなくなるのはなぜか——それ
は子供の目の高さよりも高い所から見下ろしているからだと言及する人もいます。
私たちの目の高さは、年を重ねるうちに変わっていくものです。
賢明な親は、子供に何かを言い聞かせるときは膝を折って目の高さを合わせ、目を見つめて話をするといいま
す。すると、話し方も自然と優しいものになるそうです。
「相手の心に寄り添う」という思いやりの心は、子育てにおいても大切なことではないでしょうか。

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