



いっぷく会便り



〈12月号〉 令和4年12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>

1 1月例会のご報告

11月例会は、11月13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 (参加者: 会員9名、静岡市のサポーター派遣3名 計12名)

まず「いっぷく会便り11月号」(地区会便り共)「12月地区会・相談会の案内」「12月個別相談会案内」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。(関係機関には、「いっぷく会便り」と、その後送られてきた「第16回KHJ全国大会宣言」をメールで11月14日に配信しました。)

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。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20 家族20名(初参加1名含む)、(別にオンライン参加者5名)
(更に当事者1名、市のサポーター2名の参加がありました)

◇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



今日の学習会の内容は、頭で考える、いわゆる論理思考の世界ではなくて、感じる世界へと誘い、感じることからひきこもっている子どもさんへの対応に役立てていただければ幸いです。

1. 日常・身の回り、世界の動き = 内側の世界(現実)

目に見える世界、聞こえる世界、現実をどう受け止め、感じているかを振り返ります。

ワークシートに、これまでの人生での苦しい出来事、現実の辛い出来事を各自書き出しました。

・戦争、自然災害(地震、津波)、死別、子どものひきこもり、障害、病気、老化、事故、貧困、失恋、コミュニケーション不良、敗北、いじめ、評価社会、教育格差・・・が挙がりました。

また、人生での悩みは人間関係が全体の80%を占めていると言われています。

日常、現実の世界はあまりにも辛苦なものが多々あります。

次に、楽しみ・癒されるものを各自書き出しました。

・食、音楽を聴く、酒を飲む、ドラマ、旅行、ペット、運動、スポーツ観戦、楽器を奏でる、アニメ、読書、ゲーム、宗教・・・が挙がりました。

あまりにも辛苦なものが多々ある現実を生きていく上で、癒され、生きていく力を得るために必要なものです。

ひきこもっている子どもさんに共通していることですが、生きていくためには、アニメ、ゲームは大きな心の支えとなっています。そして、主人公が英雄ではなく、むしろ落ちこぼれの主人公が頑張って成功していく姿に救われています。自己評価は低いけれど認められる姿に癒されるのです。

2. 目に見えない、感じるもの = 外側の世界 (魂)

目に見えない世界 (スピリチュアル「spiritual」)、感じる世界は本来誰にでも備わっているものですが、現実の中で忘れてしまうのです。

皆さん、過去の事をどこまで覚えていますか、生まれた時、幼い時の記憶です。そして、自分の子どもが幼少期のころに親が驚くことや理解出来ない行動や言葉を発した記憶はないでしょうか。

例えばIQの高い子どもは本当に幸せでしょうか。周りとは合わないが故にしんどい思いをしているかも知れません。周りから見て凄いいことであっても、本人にとっては違うことも多いのです。

そして胎内記憶、これはお母さんのお腹の中にいたころの記憶です。5, 6歳までの子どもの約3割が持っていますが、なぜ親はそれを知らないのでしょうか。親は、そんなことはないと思ったり、子どもはこんなこと言っても信じてもらえないからと話さないのです。ひきこもりの親子の関係に似ています。お腹の中では、外の音もよく聞こえるようで、またお母さんの五感がその子に伝わっているようです。

催眠療法は心理療法であり、身体力を抜いてリラックスして、普段見えないもの聞こえないものへの感覚を研ぎ澄まします。現実には身体を持つ人間は、例えば苦手な人と話をする時に緊張し硬直します。この緊張状態が続くとやがて病気になるてしまいます。一日5分でいいですから、深呼吸して頭を空っぽにして力を入れないようにし、身体も心も自然に戻すことが大切です。

生まれてくることの反対は死ぬこと、死ぬことの反対は生きることと思われがちですが、生きることと死ぬことは対極にあるだけで同一線上にあります。生まれてくることの反対は、生まれてこなかったこととなります。生まれてくる前と死んだ後はどうなるのか、また生まれてこなかった世界を想像できるでしょうか。そう考えると現実だけでものを見る世界は、凄く狭い世界なのです。

ひきこもりはなぜ起こるのか

・子どもの人生の中で見る…つまり現実的には

そのきっかけは多種多様 (いじめ、学校が合わない、受験に失敗、仕事が合わない、職場でのいじめ・・・) で、人と関わること、社会に出ることに疲れたのでひきこもる。

・生まれてきた時から死ぬまでの外の視点 (魂) で見る…つまり感じる世界では

①ひきこもることは、その子が決めてきたことであり、ひきこもることによって親に何か大事なことを伝えたい。例えば、お金だけが全てではないことなどです。そして、親が気づいていないからひきこもりを続行しているのです。大事なことに気づいて欲しいのです。

②生まれる前に自分で決めてきたもの (ミッション) が、色々な障害のために出来なくなったからひきこもる。

もし子どもに、「お母さんは、何のために生まれてきたの?」と問われたら何と答えますか。何を聞いたがっているか子どもの気持ちを想像してみましよう。「あなたに逢うために生まれてきた」と感性的に伝えられるでしょうか。子どもは辛い思いをしているからこそ出てきた言葉で、人生に意味を見出したいのでしょう。そしてこれは自分自身に対しての問い「自分はなぜ生まれてきたのか」でもあります。

親子関係は、経済的には親が上ですが、精神的には子どもの方がはるかに上であり親を救っているのです。

3. 再び地上、現実へ = 内側の世界と外側の世界をいかに結び付けているか (敢えて現実に戻ってきた魂)

かつて胎内での感覚が影響しているだろうという子がいました。お母さんのお腹の中で、お母さんのストレスや不安をそのまま子どもが受け継いでいる事例はいくつもあります。

虫の知らせや、電話しようとした相手から電話が掛かって来る、こんなことも目には見えない不思議な世界、スピリチュアルな世界です。お互いに波長が合って同調して起きていることです。

そこで、ひきこもっている我が子とどう向き合うかですが、狭い視点だと子どものことを理解できなくなります。日常的なコミュニケーションでは、

- ・子どもが、「僕がこれをしたと言った時に、お父さんダメだと言ったでしょ」お父さんは、言ったか言わなかったかに着目し過ぎて、「言ってます」と答えがちです。すると、子どもは、「顔で言ってただろう」となり、言葉でなくても態度で出ているのです。
- ・子どもが、「俺は、仕事がしたいんだ」と言っても、本心では「仕事をしなければならないんだよな」という義務感や焦りなのです。「あそうなんだ」「そうか」ぐらいの応え方でゆったり構えましょう。鋭い子どもは、「無理なくていいと思っているでしょ」、「まだ早いと思っているでしょ」、「またダメだと思っているでしょ」、上前をはねてきます。
- ★このやり取りにぜひ親が鍛えてもらってください。子どもがどういう気持ちで言っているかを想像しながら応えていくことが重要です。それによって、親も素直な気持ちを段階的に言えるようになっていくことが大事なことです。
- ・子どもから質問を受けた時に答えられない場合はどうしますか。黙ってしまうのは避けて、「ごめんね、うまく応えられないよ」、「時間が欲しい、考えさせて」などがベター。それにも詰まる場合は、事実判断（事実だけを言葉にする）で「こういう時ってお父さん黙ってしまうね」と黙らない方がよいです。
- ・「死」に対する話が出たら、あなたはそう思うんだねと気持ちを受け取り、そして信頼関係ができているなら「私はあなたがなくなるのはいやだよ」と伝えることもできるでしょう。

コミュニケーションと信頼の本質

- ・親が自分自身の人生を振り返ること。そして、子どもの幼かった頃のことを出来るだけ思い出すこと。子どもとの過去の時間を共有することがとても大切です。頭で理解しようとしても小手先で終わってしまいます。

自分自身の生き方、感性を磨くために、子どもの力を借りている…それが「事実」です。

人はよく「10年若かったらなあ」と言ったり聞いたりしますが、悪しからず10年前に戻ることは出来ません。でも「今10年後の未来から戻ってきたのだ、やり直す今なのだ」と思うと、謙虚になれます。

書籍の紹介です。参考にして下さい。

- ・胎内記憶（池川 明）
- ・だめなら逃げてみる（小池 一夫）
- ・前世療法の奇跡（萩原 優）
- ・スピリチュアルペイン（細田 亮）
- ・百億の昼と千億の夜（萩尾 望都, 光瀬 龍）



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。

質疑応答がたくさんあり、予定した「グループ別の話し合い」の時間が取れませんでした。

1月例会のお知らせ

日時：令和5年1月8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」5F第3会議室

連続学習会テーマ：「あの頃の私 ～ひきこもりのリカバリーストーリー～」

講師：静岡市ひきこもりサポーター 櫻井 泰得氏

講師の櫻井さんは、本年4月から「ひきこもりサポーター」として、いっぷく会の活動支援のために毎月準備会から例会まで参加していただいています。今回は自らのひきこもり体験を中心にお話をいただきます。

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下さい。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

・第16回KHJ全国大会 in兵庫 が開催されました

11月5日～6日に「アクリエひめじ」を主会場に、オンライン併用で開催されました。

今回のテーマは「ひきこもりから、私たちの未来を考える」

このテーマにより、調査報告、基調講演、行政の説明が行われ、様々な立場の人が参加してのシンポジウム。更に「テーマ別分科会交流会」が行われました。

(詳しくはKHJ本部のホームページでご覧下さい)

最後に、次のような「大会宣言」が発表されました。

1. ひきこもりであろうがなかろうが、誰もが同じように生きていくことを保障される権利がある。
2. 誰もが受け止められる格差のない支援体制を各市町村に求める。
3. 誰もが孤立せずに、助け合いながら、暮らせる地域社会の実現をめざす。
4. ひきこもり基本法の立法を求める。
5. オンラインを活用した多様なつながりを推進する。

以上のことを、産・官・民・学が協働連携して、実現させていくことを宣言する。

・12月14日(水) ひきこもりUX ラウンジ in 掛川

ひきこもり体験談を聞き、対話交流をするイベントです。

日時： 12月14日(水) 13時30分～16時30分(開場13時)

会場： 掛川市生涯学習センター(掛川市御所原17-1) 掛川駅から徒歩20分

主催： 一般社団法人ひきこもりUX会議 後援 掛川市

参加費： 無料・予約不要(途中参加・途中退出ご自由に・・・)

・ひきこもりVOICE STATION全国キャラバン(厚生労働省)

昨年に続き、本年もひきこもりの理解促進、偏見を無くしていくためのイベントとして、本人、家族、支援者の声を届ける「ボイスステーション」が開催されています。

是非視聴してみてください。<https://hikikomori-voice-station.mhlw.go.jp/>

・NHK番組から

土曜ドラマ「ひきこもり先生」～シーズン2～ 放送されます

12月17日(土) 24日(土)(全2回) NHK総合テレビ 夜10時～11時13分

「企画意図」人づきあいが苦手な元ひきこもりの男が、中学校の不登校クラスの非常勤講師になり、子どもたちに生きる力を与える……。そんな先生像が大きな反響を呼んだ「ひきこもり先生」のシーズン2を制作しました。いま、学校には「泣けない子どもたち」があふれています。それは、自分が苦しんでいることを周りの大人に言うことができず、ぐっと自分の胸におさめたまま耐えている子どもたち。不登校の生徒だけではなく「普通の教室」に通う生徒たちの中にも「学校に行きたくない」「生きているのがつらい」と言いだせず、苦しみを抱える子どもたちがいます。それは、子どもたちが「周りに合わせて生きていかなければならない」という、大人の側からの無言のメッセージを敏感に感じ取っているからかもしれません。(以下略)

・NHK「#となりのこもりびと」をネットで検索。

ひきこもりに関する、親や子どもの体験、悩みなど色々な投稿記事が掲載されています。

共感すること、びっくりすること、同じような困難を抱えている人の話がたくさんあります。

参考になるものがあると思います。

「わが家だけのことと思って人には言えず悩んでいる」そんなことはないのです。同じ社会の中で生きている私たちは同じ悩みや苦しみを抱えながら生きています。

まずは親が気持ちの切り替えをしましょう。

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)
12月17日(土)9時30分より 担当 藤崎なほみ氏(場所)藤枝市文化センター第4会議室
1月14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、(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 12月17日(土)13時30分より 於;藤枝市文化センター第4会議室
東部地区会 12月25日(日)13時30分より 於;富士駅南まちづくりセンター会議室
中部地区会 1月7日(土)13時30分より 於;静岡市番町市民活動センター小会議室
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。)

・公開講演会にお出かけください

テーマ: ひきこもり・8050問題 ~「今」と「親亡き後」に備えて~
講師: OSDよりそいネットワークより
ファイナンシャルプランナー 菅原直子氏
事務局マネージャー、デザイナー 間野 成氏
日時: 令和5年1月22日(日)午後1時30分~4時30分(受付1時より)
会場: 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」4階 第1研修室
主催: 一般社団法人OSDよりそいネットワークといっぷく会の共催です。
参加費: 無料

会員の方は事前の申込はいりません。(会員外の方には事前の申込をお願いしています)。
尚、当日の参加者には「我が家の8050ガイドブック」~問題解消に向けて~
(OSDよりそいネットワーク発刊)を無償で差し上げます。
(詳しくは別紙チラシをご覧ください。)

・役員会を開催します

12月18日(日)午後2時より役員会を開催します。(於;番町市民活動センター)
新年度の活動計画、役員体制、役割等を協議したいと思います。役員の方の出席をお願いします。

「個別相談会」のお知らせ

日時: 令和4年12月24日(土)9:30~21:00 中会議室
25日(日)9:30~12:00 中会議室
13:00~18:00 小会議室
26日(月)9:30~17:00 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

相談時間 1家族=50分 80分 110分の各コース(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

- ・「コミュニケーション」難しいです。

先日「死にたいほどつらい」と言われ「そうなんだね、でも君が死んじゃうのはつらい」等と返したら、翌日手紙で「まじめに相談したのに適当に返答されて傷つく、うざい」と。

私もどうしたらいいかわからないから、何て返したらいいのかわからない・・・難しいです。

- ・息子のひきこもりを経験して、たくさんのことを教えてもらっています。

自室にこもってしまっていた時には毎日毎日「彼は今何をしているのだろう、何を考えているのだろう」と想像をめぐらしていました。ご講話にありましたが「親に何か伝えたいんだろうな、言葉にできないことを理解したい!」と思いとことん向き合い、ひきこもりに付き合っていこうとの姿勢でいたら、少しずつ軟化してきています。

私たちに親としての成長を与えてくれた息子にとっても感謝しています。ひきこもりを選抜した人生にも拍手です。決めてきたことがある彼が彼らしく生きていくことを見守っていこうと思います。いつも会の運営ありがとうございます。

- ・今の私は誰とでも話ができるようになり、何事にも前向きに考えるようになり、毎日が楽しくなりました。息子に「この頃お母さん変わったでしょう」と言ったら、「変わったじゃなくて本当の自分に戻ったんだよ」と言われました。「元々あった性格がもろに出てきたんだよ」と言われました。40何年かの間、人見知りで、自分では決められない性格の自分でした。今、一番楽しく生きています。

「ニューモラル 心を育てる言葉」より（モラロジー研究所の刊行物です、参考にして下さい。）

あなたは大切な存在

人間は皆、大人も子どもも“自分を認めてほしい”という欲求を持っており、“自分が誰かや何かの役に立っている”という充実感・満足感を得たいと願っています。自分の存在を認めてくれる人が一人でもいれば、人間は生きていけるのです。

子どもにとっては、自分の存在の源は親です。ですから、親が温かい、笑顔のある家庭を築き、子どもの人格を認める言葉を投げかけていくことによって、子どもは“自分はこの世に生まれてきてよかったんだ”と感ずることが出来ます。こうして心が安らぎ、愛されている実感を味わうことができたとき、困難や失敗にも決してくじけずに前向きに歩いていく力や、みずからの目標や夢に向かって努力する力が育まれていくに違いありません。

今こそ子どもに思いきり伝えて下さい。「あなたは大切な存在なのだ」と。

意識して「ありがとう」

いつも感謝の心でいるようにすると、心が落ち着いて、周囲の人に温かく接することができ、何事も前向きに受けとめられるようになります。人間関係も人生も、自分の心のはたらかせ方次第でプラスにもマイナスにもなるのです。

感謝の心になるといっても、すぐには難しいかもしれませんが、まずは何かうれしいことがあったら「うれしい」「ありがとう」と、意識して思ったり、口にしたりしてみたいかがでしょうか。

心のはたらきは自由自在です。お互いに「ありがとう」という気持ちを大切にしたいものです。

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