



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



〈1月号〉 令和5年1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 2月例会のご報告

12月例会は、12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 (会員12名、市のサポーター派遣3名、計15名)

まず「いっぷく会便り12月号」「1月地区会・相談会の案内」「1～3月学習会案内」「1月22日公開講演会の案内チラシ」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」「1～3月学習会案内」「公開講演会チラシ」をメールで12月12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お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23家族24名(初参加1名含む)(別に当事者1名、オンライン参加者6名あり)

◇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



冒頭にスウェーデンの雇用体制の紹介がありました。自分がどのような仕事に向いているか、短期のお試し期間(報酬あり)があり、その後のフォローアップ体制も充実しているとの事です。ひきこもり経験者が就労を目差すのは大変なプレッシャーです。是非、日本にもこのような制度が欲しいものです。

1. 自分の生きるものさし

人生を振り返ってみると、往々にして周りの価値観に合わせてやってきた記憶があるかと思います。自分の育った環境と自分が親として子どもを育ててきた環境が随分違ってきていることにも気づきます。これまで自分らしく生きてきたか、生きにくさを感じていなかったか、無理をしてこなかったか、子どものひきこもりを契機に自分のものさしを見つめ直す絶好の機会です。

人それぞれの価値観(ものさし)は、家庭を持つ、家族が増えるなどにより変化していくものです。

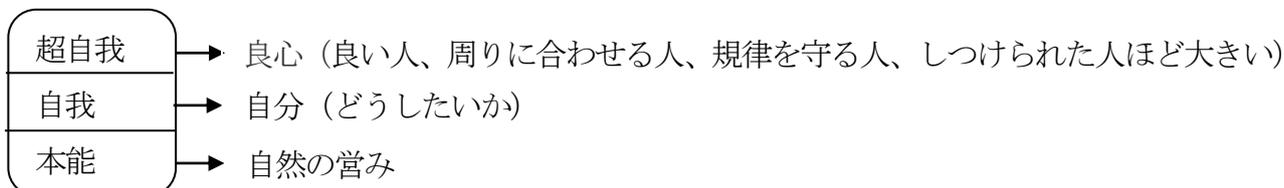
2. 他者優先の生き方

出る杭は打たれる、郷に入っては郷に従え、和を以て貴しとなす(聖徳太子)など、元来日本は集団主義が定着していて、他者優先の生き方、秩序ある社会が築かれています。

自分がそうしたいのであれば他者優先であってもいいのですが、そうでなければ段々と生きにくさを増していくものです。

他者優先の生き方をしてきた、そして現在も他者優先の生き方をしているかもしれないのです。

フロイト提唱 “心の三つの構造”



“超自我”、“自我”、“本能”のバランスが取れていることが大事なことです。このバランスが崩れると生きづらくなります。ひきこもりの人は“超自我”が大きく、“自我”が小さいのです。

これまでの生き方の基準が、親の基準から始まって、社会の基準、結婚した夫の基準、社宅の基準（社宅の価値観に合わせる）などであり自分の基準が無かったことに気づく方も結構います。この様な他者基準で生活をしていると人生のどこかで躓いてしまうものです。そして、子どもも生きにくさを感じるようになり s o s のサインを出してきます。

ここで、自分はどうかだったか（他者基準 or 自分基準）2～3人のグループで振り返ってみました。若い時は自分基準だったが、他者基準の姑ストレスが気づいたら子どもに向いていたなどが挙がりました。

3. 他者基準の人の特徴

良い子、良い人ほど他者基準になりやすい傾向があり、自分自身もそれに気がついていない場合があります。自分の思い通りにやってきたつもりが、実は他人に合わせてやってきたことであったりすることがあります。これは、本来の自分ではなくて偽りの自分です。自分の本当の気持ちでないことに気づくことがとても大事です。

他者基準の人の特徴

- ・偽りの自分で動いている人
- ・義務感（周りに合わせるべきだ）で動いている人
- ・周りの期待に沿うように動いている人
- ・周りが喜ぶように動いている人

自分自身を見つめ直して下さい

- ・自分に嘘をついていないか
- ・やりたいことではないが義務感で動いていないか
- ・周りの期待に合わせて動いていないか
- ・周りが喜ぶように動いていないか

他者基準が強いと思った場合は、逆をやってみて下さい

- ・本当はやりたくないのに無理してやっていたことは、それは嘘の自分ではないかと気づいてみる。
- ・義務感でやっていたけど、やりたくないことはちょっと止めてみる。何かを感じるものです。
- ・周りの期待に合わせて生きてきたなあとと思ったら、周りを気にせずに、自分の考えはどうかなど思ってみる。自分自身に我がままをやってみる。
- ・周りの喜びが自分の喜びだと偏った見方をしていないかなと思ってみる。

4. 自己基準で自分（意思）が育つ

自己基準によって自分が育っていくことが出来ます。

他者基準では、自分というものが分からなくなってしまうたり、隠れたりしてしまいます。

自分は、本当は何をしたかったのか、どんな気持ちでいるのだろうか、などが見えなくなります。

ひきこもっている子どもは、さなぎに例えられます。その中で、安心安全を感じることで、心はゆっくりゆっくりと成長して自分作りをしていくことが出来るのです。

不登校・ひきこもりは恥ずかしいことではない、人と同じでなくてもよいと親自身が思えることです。周りの意見に左右されるのではなくて、周りの意見と自分の意見を区別できることです。

自分を優先に、人がどう思うかではなくて、自分がどう思うかで表現してみる。

「私は、こう思っている」など、I (アイ)メッセージ(「私」を主語)で表現すると相手によく伝わります。自分の気持ちを大事にして、「今日は出来ません、疲れています」などと正直に表現してみる。自分中心ではなくて、自分がしたいことを大切に表現してみる。

ひきこもりの多くの方は思春期(反抗期)が出来ていません。全否定から自分を作る大事な時期ですので、反発を認めてあげてください。そして、本人が好きなことが出来たら、それに関心を持って支援・協力をしてあげてください。

外に向かって、「助けて」と言える親になって下さい。親が言えないと、子どもも言えません。是非、福祉の窓口などの支援機関に繋がっておいて下さい。

5. 親自身も他者でなく自分の物差しで

ひきこもっている子どもは、とても感度が良いので、親の生き方、価値観をそばに居なくても凄く感じ取っています。

親が学んで変わっていくことがとても大事なことです。その親の変化を子どもが感じ取って連動していきます。人は変えられないが、自分を変えられるのです。

人は誰も弱いところがあります。親の弱点を子どもに正直に見せる、話すことで、それが子どもに伝わり、子どもも正直に話せるようになるものです。

私達親の世代では、色んな人との関わりで自分というものを作ってくることが出来たのですが、それが難しい時代になっています。

親自身どう生きてきたかを振り返って下さい。そして、“自我”を広くするように努めて下さい。慣れると大変楽になります。

★ひきこもる子に自己肯定感ができ自己が育ち元気になるには、I(アイ)メッセージや親の意見を言うのではなく、**親の積極的な無条件肯定**ですので間違えないでください。

その後「質疑応答」と地区別での話し合いを行いました。



2月例会のお知らせ

日時：令和5年2月12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：「本人が求める支援 ~何がハードルを下げるのか~」

講師：ヒューマン・スタジオ 代表 丸山 康彦氏

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

地区会便り

西部地区会 12月17日(土) 於：藤枝市文化センター

会員3名、心理士さん2名でした。心理士さんのお話を聴きたいという希望もあり、話し合いの中に積極的に入っていました。参加者の関係で、発達障害の話も多くでました。受け入れてくれる環境、集中しやすい環境を作ることが大切。さらに人と比べる事は自己否定につながる。自分自身がきついたり、意識が変わったりすると、見方が変わっていくのに、そのきっかけとなる事がなかなか難しい、否、案外そこら辺にあるのかも知れない。今回も参加者はすくなくは、その分、心理士さんのお話也十分に聴け、とてもいい会だったと思います。参加者の数が問題ではなく、いつもそこにいけば話が聞ける。悩みが話せる、そんな場をいつも用意しておく事が大切です、とは心理士さんのご意見でした。

東部地区会 12月25日(日) 於：富士駅南まちづくりセンター

会員5名、心理士さん2名で、けっこういっぱいお話しできました。当事者が、家族が作った食事を拒否する件について、いろいろ意見を出しあって、なんか少し見えてきたかもでした。カウンセリングを受けたことも、ああったこうだったと情報交換され、よかったです。

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)
 - 1月14日(土) 13:30～、15:00～ 担当 齊藤真紀氏(場所) 静岡市番町市民活動センター
 - 1月21日(土) 13:30～、15:00～ 担当 鈴木 梓氏(場所) 富士市フィナンセ東館2F
 - 2月11日(土・祝) 13:30～、15:00～ 担当 藤崎なほみ氏(場所) 番町市民活動センター事前の電話予約が必要です。事務局☎090-6081-0766へ(詳しくは別紙案内の通りです)
- ・地区会は、次回例会までの間は開催予定がありません。
- ・公開講演会にお出かけください。
 - 1月22日(日) 13時30分～16時30分 於；あざれあ詳しくは12月号でお知らせし、案内チラシを配布しました。ご確認ください。
- ・役員会を開催します。(12月18日に予定したものを都合により延期しました)
 - 1月29日(日) 午後2時より役員会を開催します。(会場は「アイセル21」第12集会室です)新年度の活動計画、役員体制、役割など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。

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]

「静岡気分」(広報しずおか) 12月号、静岡市子ども若者相談センター紹介記事から

「前を向くきっかけに～ひきこもりサポーター」

青少年育成課の海野美奈子です。子ども若者相談センターでは、ひきこもり支援の充実を図るためにさまざまな取組を行っています。その中でも、当事者に寄り添った支援を行う「ひきこもりサポーター」が地域課題の解決に向けて重要な役割を担うと感じており、私はサポーターが円滑に活動を進められるよう支援をしています。サポーターとして活躍している人の多くは、最初から専門知識を持っていたわけではありません。しかし、社会との橋渡し役として活動を重ねることにより、「話を聞いてもらい自信がついた」「人と話すことの楽しさを知った」と、当事者やその家族が前を向くきっかけを作る存在になっています。

サポーターの活動は熱意だけでできるものではありません。継続的な知識習得が必要なので、サポーター同士が情報交換できる場を設けています。また、私自身がサポーターと当事者やその家族が集まる活動の場に足を運んで実際の支援の様子を見ることで、サポーター自身の相談にも乗るなど、コミュニケーションを大切にしています。これからも、サポーターがやりがいを感じられるよう応援し、静岡市ならではのひきこもり支援の輪がさらに広がっていくことを目指しています。

(サポーターさんには、いっぷく会も毎月の準備会、学習会などを通じてお支援を頂いています。)

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