



いっぷく会便り



〈2月号〉 令和5年2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月例会のご報告

1月例会は、1月8日(日) 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」で開催しました。

◇準備会 10時～12時 (参加者: 会員10名、静岡市のサポーター派遣3名 計13名)

まず「いっぷく会便り1月号」「2月地区会・相談会の案内」「2月個別相談会案内」これに加えて本部からの「たびだち103号秋号」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」を1月9日にメールでの配信をしました。)

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。ひきこもり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27家族30名 別に当事者2名、サポーターなど4名。
(オンラインでの参加申込3名ありましたが、パソコンのトラブルで中継できませんでした)

連続学習会

◇静岡市ひきこもりサポーター派遣事業について

静岡市子ども未来局青少年育成課 子ども若者相談センター 主査 海野美奈子氏

国は「ひきこもり支援推進事業実施要領」において自治体に、ひきこもり状態にある本人や家族等を支援することにより本人の社会参加を促進して福祉の増進を図ることを求めています。

その中に、ひきこもり地域支援センターの設置を促し、その活動の中に「サポーター派遣・養成事業」があり活動を行っています。サポーターの方々は、一般の市民の方です。市の実施する「養成研修」などを受けてサポーターとして登録されます。

派遣事業は、いっぷく会など「依頼機関」から派遣依頼を受け、承認されて派遣されます。

(個人的な派遣の依頼は実施していません。)

ひきこもりサポーターは「支援者と社会の間をつなぐ存在、橋渡し役」として活動しています。

◇ひきこもり体験発表

「あの頃の私」～ひきこもりのリカバリーストーリー～

静岡市ひきこもりサポーター 櫻井泰得氏



私もひきこもりを経験し、現在は静岡市のひきこもりサポーターとして活動しています。社会人になってから仕事と人間関係で躓き、自分に自信がもてなくなりひきこもりになりました。私が感じ考えていたこと、ひきこもりから脱出するために頑張れたこと、何か皆様の参考になれば幸いです。

● 仕事環境 職場は総合病院 19歳で就職

仕事仲間は自分以外全員女性だったので男女の違いによる考え、感性など様々なことで違いがあり常に女性の意向を優先して受け入れることが必要でした。

何かあれば「男なんだから」「男のくせに」「情けない」など嫌味を言われ、私たち(女)はお前を殴るけど、あんたは(私)は男なんだからそれを受け止めるべき!というような態度があり、現場の同僚も朝から悪口の言い合いが多く、働く環境としては最悪でした。セクハラを受けたり血液型が理由で虐め、

自分がやっていないことや言っていないことが自分のせいになっていたこともありました。そんな中で自分の仕事にミスが出始め同僚から悪口のターゲットにされていました。心と身体に限界がきて10年ほど勤めた病院を退職→ひきこもりに。

● ひきこもりになってからの状態

「家業」(アパート経営・畑)「家事」(掃除・洗濯・風呂入れ・料理や食器洗い)など家の仕事や家事はやっていた。

昼夜逆転の生活になる。夜は覚醒するためネットニュースなどをよく見ていた。

暴飲暴食したり、全く食事をしないこともあり不摂生していた。

買い物は普通に行けたが、自分が欲しいものを買うのは悪いことだと感じていた。

家族とは普通に会話できていたが自分の気分がムラがあった。

もともとは興味がなかったスマホゲームなどをやって時間潰しをしていた。現実逃避できると思っていた。

仕事の苦い経験があったので女性に苦手意識がでるようになった。女性が怖い。

仕事で失敗し家庭環境も父親のせいで最悪、友人とも疎遠になり孤独だった。

動物のぬいぐるみが好きでいつも一緒にいた。ふわふわ、もふもふで安心感が欲しかった。

人の声や風の音、太陽の光、電話の音、玄関のチャイムが嫌いになっていた。

「いつ結婚する？」が話題になるため、親族が集まってくることが嫌だった。

父親はギャンブル依存で借金まみれ。アパートの家賃収入や母親がパートしながら返済。

私の貯金も返済にまわす。夫婦仲、家庭環境は今も最低最悪。

● ひきこもり脱出への道のり

1. 病院の精神科を受診・他病院でIQテストを受ける

ひきこもりになってどう動けばいいのかわからなかった。とりあえず精神科に行き医師に相談。頭では理解しているが身体がついてこないことに違和感があった。

脳の働きが弱く人より作業に時間がかかる。理解力が追いつかなかったり集中が続かないなど。自分の苦手なことが少し理解できた。

2. 静岡市ひきこもり地域支援センターと出会い 居場所活動に参加する

自分と同じひきこもりの仲間がいた。定期的に通うようになる。少しずつ昼夜逆転の生活を改善することを頑張る。自分の面談担当者と一緒に小さな目標を作って、それを出来るように意識していった(朝起きたらカーテンを開けて太陽光を浴びる、毎日ひとこと日記をつけるなど)

3. スマホゲームをやめた

生活がそれに支配されていると感じ、取り組むことが他にもあると思えたから。ゲームとの付き合い方はしっかり考えたほうが良いと理解した。

4. 介護デイサービス事業所にボランティアとして参加する

居場所以外に仕事現場に出入りするようになる。居場所の面談担当者から薦められ久々の社会に出た。居場所、仕事現場の両方に行くことは精神的にもよかった。どちらかだけだと心が疲れてしまうと思っていた。

5. 健康診断で引っかかる、運動の必要性があることを知る

不摂生していたために身体は悲鳴をあげていた。食事内容を見直して運動を毎日の日課にした。

結果、1年で20キロほどの減量ができた。頑張れば自分も出来るという確信にもなった。

私のケースではこの①～⑤のことを少しずつ実践することによってひきこもりから脱出することができたと感じています。

自分だけではなく、家族や病院の先生、居場所の仲間や面談担当者など色々な人が私の味方になってくれ、一緒にパス回しをしながらゴールにたどりつけたと感じています。(講義ではサッカーの例えでお話ししました)ひとりでドリブルでは大変だったでしょう。一緒に戦ってくれる仲間は絶対に必要です。足元ばかり見ているのは周りの仲間のヘルプに気がつかないので、当事者は少しでも顔をあげる、周りにはそれにしっかりと反応してあげられれば良いですね。

まずは一本のパスが通れば嬉しいです。皆様一緒に頑張りましょう。

● いきなり高く跳べない、しゃがむ勇気も大切

高く跳ぶためにはしゃがんで力を蓄える準備が必要です。しゃがむこと(社会に出る為に体力的、精神

的な部分のリハビリ) が必要ですし、その人が出来そうな簡単な目標をつくって取り組めればよいと思います。いきなり高い基準を望んで跳ぶと絶対失敗すると思うので、小さいことから何かできればよいと思います。ちょっとの自信や達成感、自尊心は大切な要素です。

◇これは当日の発表内容をご本人に書いて頂いたものです。ひきこもった経緯から回復への道のりよく分かりました。「自分から支援を求めた」それまで行くのが大変なことですが、よかったですね。その後、参加者からの質疑応答にも丁寧に
お答えいただきました。
ありがとうございました (事務局)



3月例会のお知らせ

日時 : 令和5年3月12日(日) 13:15 ~ 16:30 (受付 13:00~)
会場 : 静岡県総合社会福祉会館 (シズウェル) 103会議室
静岡市葵区駿府町1-70 (静岡市市民文化会館の隣です)

連続学習会テーマ: 「ひきこもりの理解と対応 ~家庭内の緊張関係を緩和する~」
講師 : KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 本部
ソーシャルワーカー 社会福祉士 深谷 守貞氏

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

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)
2月18日(土) 9:30~、11:00~ 担当 藤崎なほみ氏 (場所) 藤枝市文化センター
3月11日(土) 13:30~、15:00~ 担当 山本弘一氏 (場所) 静岡市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、(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 2月18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 2月26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2
中部地区会 3月4日(土)13時30分より 於; 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」茶室
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。)
- ・グループカウンセリング (今年度最終回)
第6回目 2月19日(日) 於: 静岡労政会館

情報コーナー

・「ひきこもり支援者の相談の場開設検討」 (静岡新聞報道 2月2日付)

厚生労働省は、ひきこもり状態に陥った人を支援するうちに自らも悩みを抱えるようになった人のストレスを軽減する事業を始める。オンラインで悩みを共有し、相談できる場を設けることなどを検討。2023年度中の開始を予定している。自治体や社会福祉協議会、NPOの職員などを支援の対象として想定。23年度当初予算案に関連経費を盛り込んだ。具体的内容は今後詰める。

ひきこもりを巡っては、健康や生活環境が悪化しても助けを求めない「セルフネグレスト」(自己放任)の状態になり、支援者による対応が長期化する傾向が見られる。自らが疲弊してしまう支援者もいるという。

青少年自立援助センター(東京)によると、ひきこもりの人の年代や困窮状況などによって支援の課題が異なる。コミュニケーションに苦労したり、新型コロナウイルス禍で外出の意欲を持ってもらうのがより難しくなったりする場合がある。センターの河野久忠代表理事は「地域ごとに集まって支援者間の結び付きができれば意義がある」と話している。

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]

- ・「ほめて言う ことば一つが 子の自信」 ある中学校に掲げられていたものです
大人でも、子どもでも皆同じですよ。ほめて認めてくれたら「大きな自信」がつきます。
より一層「頑張ろう!!」なんてね。「ほめたい」「ほめられたい」ですね。
- ・静岡新聞 1月28日 読者のページから
ある17歳高校生からの投稿でした。
【「逃げる」と聞いてよい印象を持つ人は少ないと思います。正直、僕も少し前まではそうでした。僕は小学校と中学校を一度も休んだことがなく、高校でも一度も休まずに通ってやると気合を入れていたのですが、自分でも理由が分からないまま急に学校に行けなくなってしまい、とても苦しくて悩んでいた時期がありました。そんな時、カウンセリングの先生が言ってくれたのが、「つらいなら逃げちゃいなよ」という言葉でした。僕はとても驚きました。逃げたらだめだとばかり思っていたので「つらいなら逃げて、今度は強くなって戻ってくればいいじゃない」と言ってくれて、すごく気持ちが楽になりました。それから僕は、大きな壁にぶつかって、どうしようもなく苦しくなってしまった時は、一度逃げてみて、いろいろな対策を取って再度挑みたいと思うようになりました。】 とても素晴らしい思いですね。
- ・以下は、1月22日開催の講演会「ひきこもり・8050問題」に参加しての感想です(一部です)
- ・親亡き後のライフプランのことがよく分かりました。夫婦ともに働いていたので、子どもに残してやる財産は大丈夫と思っていましたが、プランを立ててないので、やはり大事だと思いました。
私達より年配の方もたくさんいて将来の自分の姿だと思います。
子どもの貯金通帳から電気、ガス、水道の支払い名義変更した方が良いことを思いました。
- ・シンデレラストoryが聞けておもしろかったです。そこまでいくのにいろんなことがあったと思いますが、まわりが変わらないと本人が変わることができないんだろうなと思います。
- ・私も含めて「お金」に関することは、最も聴きたいテーマだったと思います。
当事者である子どもは(20代)障害者年金が昨年9月申請で通ることができました。
ありがたかったです。本人にとっても大きな安心になりました。
本人が20歳になったときから、親が国民年金のお金を出して納付してきました。「精神」なので、万が一、次の更新で障害者年金が停止することもあり得ると聞いているので将来のために国民年金を納めておかないと・・・と思うのですが、どのようにお金のやりくりをしているのでしょうか?
間野成さん ひきこもりは家族の歴史の副産物という言葉が、特に印象に残りました。
- ・実際の体験を話して頂き、これからの参考にさせていただきます。

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