



いっぷく会便り



〈3月号〉 令和5年3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>

2月例会のご報告

2月例会は、2月12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10名、静岡市のサポーター派遣2名 計12名)

まず「いっぷく会便り2月号」「3月地区会・相談会の案内」「3月個別相談会案内」「3月東部地区会案内」「グループカウンセリング新年度参加者募集案内」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」を2月13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20家族24名(初参加者3名、当事者1名含む)
(別にオンラインの参加者4名)

◇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



今日お伝えしたい内容は、前回お伝えしました、「意識レベルの“願い”と無意識レベルの“思い”との葛藤」、そして、「“上から目線”ではなくて、“横から目線”であること」、に連続した内容で、「支援」についてです。

1. ひきこもり状態の本人から見た支援機関の種類

①単独型 (アラカルト型)

「相談」「フリースペース」「医療」など特定の支援方法を主とするもので、本人が選択可能です。

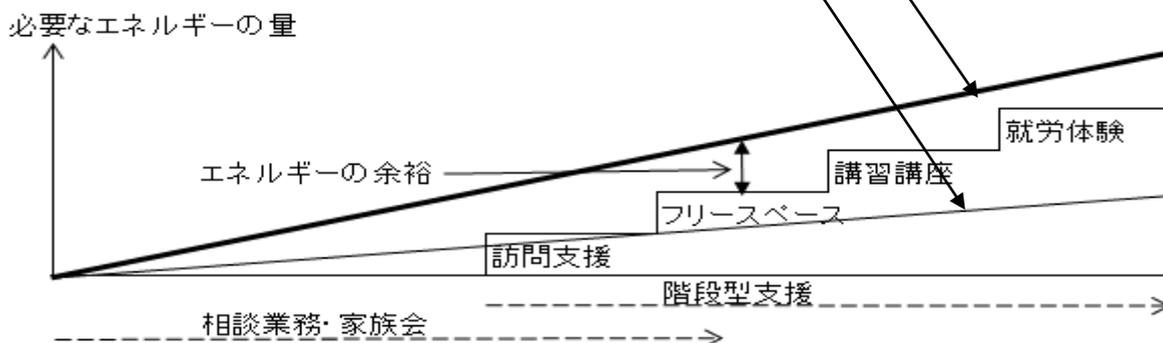
②階段型 (コースメニュー型)

段階ごとに支援方法を用意し、一段一段上がらせていく支援方法です。下図に例を示します。エネルギー回復が十分であれば良いのですが、不十分では躓いてしまいます。

階段型支援システムと本人のエネルギーとの関係

エネルギー回復が十分 → 支援の階段に乗る余裕あり

エネルギー回復が不十分 → 支援の階段に乗る余裕なし



2. 不登校／ひきこもり状態への支援と当事者の実情との関係

①「本人の心理」と「支援の論理」のギャップ

本人の心理は、「願い」の奥に「思い」が疼いています。「自分のペースでトンネルを歩き通したい」と思っているにも関わらず、「支援の論理」は、「早くトンネルを出られるように手を引いて or 背中を押して歩いていくべき」であり、引き出し屋に至っては「トンネルの途中に穴をあけて学校／社会復帰への道を早く歩ませるべき」となります。

②「本人の状態」と一般的な「階段型支援システム」のギャップ

本人の状態は、エネルギーの回復が不十分（足が上がらない）なため、「段差があつて上がれない」。これに対し、支援システムは「1段ずつ階段を上がるようにステップアップしながら社会復帰に近づける」「まず支援の階段の1段目に上がらせる」システムとなっています。支援がバリアフリーでない。

3. 本人が求める支援を考える

①支援を拒む心理 — “支援臭” が本人を遠ざける

- 初期対応の誤り（ボタンのかけ違い）

もともと対人緊張が強いうえに、親の初期対応の誤りによって、本人が親への不信感を抱いてしまう。そして、親に繋がっている人への不信感へと進んでしまう。

- 否定の眼差し

本人は、自分のペースで歩きたいのに、それを否定するような眼差し（支援を受けないといけないんだよ）での支援は、「自分の意思を軽視される」「自分だけが努力を強いられる」という心配を与えてしまう。

- 「社会から離れている → 戻す」

これは、二元論的な発想です。本人は、結果よりプロセスという願望を持っているものです。自分に合ったプロセスを求めています。

②支援を受けやすくなる対応 — 何がハードルを下げるのか

- 心のエネルギー回復

支援を受けるためには、動き出すためのエネルギーに比べより多くのエネルギーが必要となります。

- 楽観の眼差し

「支援を受けないと大変なことになるよ」ではなく、「支援を受けるとこんなに楽になるよ、楽しいこともやっているよ」と支援を受けることによって光が見えてくるような伝え方が必要です。

- 多様な目標

「社会復帰」「就労」を目標にするのではなく、色んな生き方があって、どの道を選ぶかは本人が決めることが出来る、希望を持つことが出来る。それで「人生の幸せ」を掴むことが出来ることを伝えることによって、生きる意欲が回復し、エネルギー回復へと繋がっていきます。

③どういう支援者がいいか — 上から目線（指導的 = 支援臭）より横から目線（支持的 = 人間臭）

- 課題を気にしない

「就労していないx xさん」ではなく、「静岡県のx xさん」として接してくれる人。

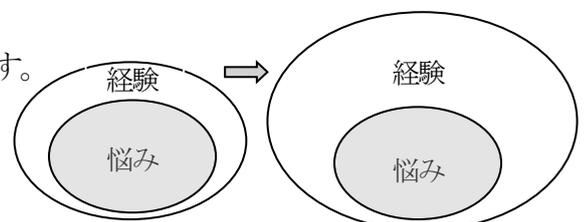
- 同じ人として

「本人を変える／成長させる」ではなく、「変わらなくていいよ／本人の世界を広げる」存在の人。

※親は、良き支援者を探すことが大切です。

悩みの相対化モデル

良き支援者、家族と接することで経験を増やすことが出来ます。すると、悩みの大きさは同じですが、世界（生活世界、精神世界）が広がることによって、悩みの占める割合が小さくなるのです。



④「非支援」の場と人間関係を拡充 - 本人が望んでいる環境へ

- 支援と無関係な会（当事者会、飲み会、読書会、対話集会等）

当事者経験者や周辺の理解者が開催している多くの場があり、そこに参加することによって、

- ・同じような境遇の人のなかで否定されず安心して過ごせる居場所になる。
- ・自発性が喚起され、人間関係やコミュニケーションの練習の場にもなります。
- ・エンパワーされ、活動（居場所開設、ひきこもり大学開催等）を始める人もいます。

支援を受けている場合と違って、非支援の場では、自分の人生の主役に感じる事が出来るのです。

※親は、支援機関の情報と共に非支援の場の情報も収集しておくことが大切です。

- 支援と無関係な人間関係

本人がひきこもり状態であることを気にせずつきあえる人を増やすことが大切です。

- ・気にしていることに触れられないため、困った時に助けを求めやすくなる。
- ・同じ人として接してくれるため、支援臭がしない。
- ・支援が目的ではないため、変えようとか成長させようとかいう働きかけがない。

不安感・不信任感・警戒感が、安心感・信頼感・期待感へと変わっていきます。

以上のように学習させていただき、また多くの質問にも丁寧にお答えいただきましてありがとうございました。

予定したグループでの話し合いは残念ながら出来ませんでした。



4月例会のお知らせ

日時：令和5年4月9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

- 令和5年度総会

13:15 ~ 14:15

- みんなで話し合い ~ 拡大版

14:30 ~ 16:30

- ・4月は年度総会を予定しています。前年度の活動を振り返り、新たな年度に向けて計画の協議を行います。皆様のご協力をお願いします。

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。

★4月例会は、オンラインでの配信はありませんのでご注意ください。

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）

・「いっぷくサロン」の変更について

週2回（祝日、年末年始を除く）いっぷく会の事務所に当番者が居て「いっぷくサロン」として開いていましたが、利用状況と会員負担の軽減をはかるため、4月以降は「毎週木曜日」（祝日、年末年始除く）の週一回に変更させていただきます。時間は午後1時~4時までです。皆さんお気軽のお立ち寄りください。話し合いもできますし、書籍や各種資料もありますので自由にご利用ください。

・新役員体制になります。ご協力下さい。

現役員は3月末で任期満了になります。4月の総会で役員新体制を組むこととなりますが会の運営には多大な手間がかかります。会員の皆様のご協力が必要です。経費負担も少なく運営するには、皆さん一人ひとりのご協力が必要です。少しずつでもご負担いただきますように積極的なご協力をお願いします。

お知らせコーナー（続き）

- ・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）
3月18日（土）13:30～、15:00～ 担当 齊藤真紀氏（場所）富士市フィランセ東館
4月 8日（土）13:30～、15:00～ 担当 山本弘一氏（場所）静岡県総合福祉会館「シズウェル」
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）
この期間には予定がありません。
- ・グループカウンセリングの参加者募集しています。
2月の配布物で案内しましたが、4月から始まる新年度の参加者を募集しています。
複数の家族と一緒にカウンセリングを受けますので、他の家族の方々との交流の中から思わぬヒントを得て元気をもらうこともあります。詳しくはチラシをご覧ください。

情報コーナー

- ・静岡県の「ひきこもり支援対策」の取り組みについて
令和5年度の事業として計画していることについてホームページから伺えることがあります。
- ①就職氷河期世代ひきこもり支援強化事業として
各市町に相談体制の整備を支援する為にアドバイザーを派遣するというものです。
身近なところで支援体制が整備されることは、家族会としても要望してきたことであります。
一層促進されることを期待します。
- ②中高年向け居場所の設置について（1か所）
ひきこもり支援センターでは現在「居場所」を6カ所運営していますが、利用者は30代までの若年層が中心です。令和元年度に実施したひきこもり等状況調査では、40代以上の中高年層に多くのひきこもりが確認されたことから「中高年層をターゲットとした居場所」を設置するというものです。当家族会でも高齢化している実態から歓迎したいと思います。
- ③LINEでの相談事業について
悩みを抱える若者がLINEで気軽に悩みを相談できる体制を整備する。
オンラインでの相談を受けられるというものです。出かけなくても良いというものです。
- ④若者こころの悩み相談窓口について
こころの悩みを抱える若者が、いつでもSOSを発信したり相談したりできるよう、電話相談体制の充実を図るものです。
こんな項目がありましたが、継続のこと・新規のこともあります。行政においても各種の支援体制が整備されてきています。ご自分の子どもの状態にあわせて支援を受けさせていただくと良いものと思います。詳しくは決定しましたら順次お知らせします。

「個別相談会」のお知らせ

日時：令和5年3月31日（金）9:30～21:00 中会議室
4月1日（土）9:30～21:00 中会議室
2日（日）9:30～18:00 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

・西部地区会 2月18日(土) 於：藤枝市文化センター

西部地区会は会員5名と心理士の先生1名の出席でした。

年金の話、就労支援の状況、居場所の希望等話は多岐におよびました。一步踏み出す事ができたら、支援を受けられる環境になってきているのですが、なかなかそこまでが……。

学習会では一方的に講義を聞くだけでなく、皆さんの事情を聞いて参考にしたい、という意見がありました。

・東部地区会 2月26日(日) 於：富士駅南まちづくりセンター

会員4人、心理士さん2人の参加でした。当事者が不安からか強迫がおさまらないのと、ご飯を少ししか食べないのが続いているので、皆で心配しました。

・中部地区会 3月4日(土) 於：静岡県男女共同参画センター「あざれあ」茶室

会員5名、臨床心理士会から江口先生・齊藤先生に参加いただきました。

お互いに家庭での日常生活の話をした後、行政のサービスについての話になりました。

県内各市町にひきこもり相談窓口ができつつありますが、自分の居住する所の窓口に行きたくない場合もあるので、少し離れた市町にも自由に行けるといいね！

という本音(願い)の声がありました。

行政のサービスは補助金の問題もあるかと思いますが、当事者たちが少しでも行きやすいようにお願いしたいと思います。

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]

◇「両親の力」

私は毎朝交差点に立って小学生の登校の見守りをしています。元気よく挨拶が返ってくる子、恥ずかしそうに下を向く子、一切無視の子、それぞれに個性があって微笑ましく元気をもらっています。Y君は1年生のとき、母子分離不安で集団登校できず、お母さんが毎日学校まで送っていきました。お父さんは必ず道路まで付いてきました。だんだん途中まで、集合場所までと送る距離は短くなりました。その間、ご両親は必ず門の外まで出て、ハグしたり、縄跳びをしたり……傍から見ても「愛されているんだな」と思われる光景でした。あれから4年、Y君は元気に登校しています。でもご両親は今も毎日門の外に出て彼とハグしたり、話をしたりが続いています。私は「夫婦揃って、子供を見守るって本当に大事なんだ。」と改めて思いながら今日も旗を振ってきました。

◇先のアンケートでいっぷく会に望むことを書いて頂きました。

- ・会報はうまくまとめられていてとてもすばらしいです。会報と梶田智彦先生の本は大事なところにマーカーをして気になると何度も読み返しています。つらいときに読み返してみると涙が出てとまりません。会報のおかげでそちらへ行くことができなくても疎外感なく過ごせました。ありがとうございました。
- ・私は出かけられませんので、メール相談ができれば良いのになあいつも思っています。電話相談もダメです、そばにいて聞いています。事実を話しても本人にとって都合の悪いことを言ったら怒り出します。
- ・居住地が遠方のため、地区会など多く開催していただきたいです。
- ・いつも本当にありがたく思っています。静岡まではなかなか遠いため(行く)という行動にはためらいもです。これも親が行動して心を開いてゆくことなのでしょうね。いっぷく会便りに載っている、会員の方のコラムはとても良いですね。(心のうちが見えてきてほっとします)書いてみたいときは連絡すればよいですか？。

- ・会に参加させていただき悩みを話せること、相談できること、全てが心強く思っています。でも、息子に伝え方がむつかしく、そのこのパワーと自分の年齢を考えると行き詰ってしまいますが皆さまはどんな伝え方をされていますか？。現在、困っていることだけでなく、息子、娘の特徴、人より優れて事(いた頃の)お話等も伺ってみたいと思います。親の趣味等も伺いたいと思います。

◇静岡新聞 2月18日 読者のページから (ある16歳高校生からの投稿でした)

「引きこもりの原因さまざま」

今や引きこもりは若年層だけでなく、中高年にまで広がり、それぞれ異なる悩みを抱えている。厚生労働省は、6カ月以上家庭などにとどまり、就学や就労していない人を「引きこもり」と定義し、日本には約115万人いると分かった。

中学生のころ、私のクラスになかなか学校に来られない子がいた。その子は、対人関係のことでいろいろ悩んでいたようで、卒業まで学校生活を一緒に送ることができなかった。

対人関係や、仕事や家業で失敗、つまづきが引きこもりになる原因という。また、日本の教育は、「こうすべき」「生徒はこうでなきゃならない」など一般化された常識の中に当てはめて指導することが多いことも原因の1つだろう。

対人関係や社会に疲れてしまうのも珍しいことではない。引きこもってしまった人が、勇気をだして一歩踏み出すことのできる、誤解や偏見のない社会をつくっていくことが重要だ。

「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。)

困難を乗り越える力

私たちは困難に直面したとき、ともすれば悲観したり、不平不満を抱いたり、自暴自棄に陥ったりしがちです。もちろんその苦しみは、味わった本人にしか分からないものでしょう。しかしその苦しみを通して、家族との深い絆や自分を支えてくれている多くの人たちの恩恵に、あらためて気づくことがあります。そのとき、私たちは困難を乗り越える勇気と前向きに生きていく力を得ることができるのではないのでしょうか。

どのような困難も、それを成長の好機と受けとめ、前向きな気持ちで歩んでいきたいものです。

「心の中の言葉」の力

突然の人事異動で、意欲的に取り組んでいた仕事から離れることになった会社員のNさん。異動は勤め人の定めと承知していても、心の中にはいつも、“こんちくしょう”という言葉が渦巻いていました。仕事もうまくいかないと、周りの人を責める気持ちが湧き起こります。そうして半年ほど経つと、職場の同僚はNさんを避けるようになりました。家でも、妻や子どもの笑顔をあまり見なくなった気がします。ある朝、顔を洗おうとしたNさんが鏡を見ると……「あ～あ、これじゃ、皆が避けるのも無理ないか」。そこには、ムツとした自分の顔が映っていたのです。

「心の中の言葉」は力を持っています。不平不満の心で過ごすのか、感謝の心で過ごすのかで、毎日の生活は変わってくるのではないのでしょうか。試しに“ありがとうございます”という心の中の言葉で、今日一日をスタートしてみませんか。

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