



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



〈4月号〉 令和5年4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>

3月例会のご報告

3月例会は、3月12日(日) 静岡県総合社会福祉会館(シズウェル)で開催しました。

◇準備会 10時～12時 (参加者: 会員11名、静岡市のサポーター派遣など6名 計17名)

まず「いっぷく会便り3月号」「4月地区会・相談会の案内」「4～6月学習会予定」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」「4～6月学習会予定」を3月13日にメールで配信しました。)

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、是非とも楽しいゆつ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24家族26名(初参加者なし、当事者1名含む)

(別にオンラインの参加者5名、静岡市サポーターなど5名、掛川市1名参加)

◇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



講師は、自身も40歳ごろにひきこもりを経験しています。免疫性の希少難病を「うつ病」と誤診されたことにより、想像を絶する以上の大変なご苦勞をされています。現在は、KHJ本部事務局の業務に加えて、ソーシャルワーカーとしての日常生活での困りごとや相談を受けています。

前半は、復習となりますが、ひきこもっている人の気持ち、家族会がなぜ必要かなど、後半は、家族の人が楽になっていくと、家族は変わっていき、家庭内の緊張関係の緩和へと繋がって行くことを実際に受けた相談の事例を紹介しながらお話いただきました。

1. ひきこもっている人の気持ち

①「ひきこもらざるを得ない」強い苦しみを抱えています。

- ・周囲から理解されない、これ以上傷つけられたくない、「～したくてもできない」強い葛藤
- ・ひきこもりは365日休みがない(毎日が宿題の終わっていない夏休みの最終日)
- ・ゲームは過去の傷や将来のことへの逃避(人は傷つけるけどゲームは傷つけない)
- ・何をやっても人に迷惑をかけてしまう(どうしても周囲と比較してしまう)

②自尊心の低下や自己肯定感が損なわれる苦しみを抱えています。

- ・コミュニケーション(言語化)が苦手、対人不安と強い緊張
- ・失敗への恐れ
- ・一発逆転の気持ち
- ・目の前の一步を大事にできない。(自分が何をすればよいのかが分からない)

③本人を取り巻く社会環境を理解してください。

- ・コミュニケーションを必要とする仕事の割合が8割と高い
- ・一度つまづくとやり直しが効かない社会構造

④中高年のひきこもりのきっかけは、退職や人間関係が原因です。

- ・「職場になじめない」などを含めると全体の55%は就労が要因
- ・何よりも必要なものは「安心感」です。

⑤第三者からの介入に対する葛藤

- ・無理やり「～させられる」ことへの傷つき体験による強い不信感・警戒心を持っています。

2. 家族会の必要性

①兄弟姉妹を含む家族支援が本人支援へと繋がり、社会資源との連携を図ることが出来ます。

②ひきこもりは、「ガソリンの入っていない車」と同じで、親自身もリラックスできる環境の提供と共にガソリンを充たすことが必要です。それによって、家族・本人のエネルギーが回復します。

③マズローの欲求階層の「安全の欲求」、「所属・愛情の欲求」には、ひきこもっていても批判・非難をしないこと、挨拶、声掛けが大切です。これらは、家族が出来ることですが継続には家族会の支えが必要となります。

④家族も孤立感や不安感が高く、家族自身も支援やケア、居場所が必要です。家族が元気になることが大事なことです。

⑤家族会がなぜ必要か

- ・同じ立場の家族との交流の中で、苦しんでいるのは自分だけじゃないと分かって安心し、誰にも話せなかった本音が話せるようになり、親自身も心のゆとりを得て行くことが出来ます。
- ・親自身が受容されることで、はじめて子どもと向き合えることが出来ます。
- ・情報交換の場でもあります。

3. 家庭内の緊張関係緩和に向けて

①多角的な見立てを通じて、強みを見出す大切さ ～ストレングスモデル～



- ・人間はどうしても目の前の問題に焦点を当てがちです。(左図の黒い部分)
- ・白い部分もあるのに、そちらには目が届かないものです。

- ・「本人が出来ないところ」に目が届きがちで、何とかしようとするが、本人には傷つき体験があり、「～させられる」ことを嫌います。
- ・「本人が出来ていること(強み)」も沢山あるはずで、そこに着目して下さい。
- ・家族が、「本人が出来ていること(強み)」を見出すためには、家族には心の落ち着きが必要となります。
- ・そのためには、家族会でまず家族自身が楽に穏やかになっていくことが大切です

②緊張緩和への事例1 (8050世帯で、ひきこもる弟の暴力の不安を訴える兄からの相談)

【事例の概要】

要介護1の父とひきこもる弟は不仲で、弟が父のことを虐待するのではないかと、ただ弟の部屋に、兄の子(甥)だけは入れる。また弟は、父の通院に車を出すこともある。

ジェノグラム(本人を中心にした家系図)、家族史(ファミリーヒストリー)、エコマップ(本人、家族を取り巻く環境図)を作成し、現状の確認作業を行った。

エコマップから、父親が最低限の社会資源に繋がっているだけで、母親はキーパーソンだが大きな負担あり、兄もひきこもりのことを抱え込んでしまっていることが見えてきた。

本人の強み（ストレングスモデル）は、以下の弟の行動からも見立てられる。

- ・父の通院に車を出す ⇒ 父親のために自分の時間を割いて動ける
- ・通院先の看護師に父の様子を伝える ⇒ 父親のことを慮る気持ちを持っている
- ・甥たちだけは弟の部屋に入れる ⇒ 兄とは話せないが兄の家族を大切にしている

また、母親が兄の勧めによって家族会に入会し、親が社会と繋がるのが、本人の社会との繋がりになることを理解、地域包括のソーシャルワーカーとも繋がり安心感も得た。親が人生を楽しむことが大切であることを知り、新たにサークル活動にも参加するようになった。母親の外出が増えたことによって、本人が家事を手伝うようになると共に夫婦の会話も増えた。そして、不仲であった父親と本人との関係も徐々に和らいできた。

兄も兄弟姉妹の会に参加することによって、

- ・兄弟だからこそできることを考えられるようになった
- ・自分が実家を離れて生活できているのは、弟が高齢の両親の世話をしてくれるからだ気づいた

家族が気持ちや葛藤を吐き出せる場所、楽しい時間を過ごせる交わりの中で、家庭内の緊張が緩和されていった。

★参考：家族会参加者からのメッセージ「家族が本人と関わる上で、大切にしていること」

家族にも心の平安と落ち着きがあることで、本人の出来ているところに目を向けていけます。本人の強みに着目する関わり方として、

- ・本人のその時の気持ちを第一に考える。
- ・本人が自分自身を責める言葉が出たら、否定せずにゆっくりと受け止めてあげる。
- ・小さなことでも「ありがとう」と感謝する。
- ・小さな相談を時々する。頼ることも大事です。
- ・挨拶の時の様子で心のバロメーターを知ること。

③緊張緩和への事例2（8050世帯で、ひきこもる弟の暴力の不安を訴える兄からの相談と緊急対応）

【事例の概要】

15年ひきこもる弟が、親が渡す小遣いを酒代に使っているようだ。部屋からも尿臭がする。小遣いの使途を尋ねると怒り出す。親への暴力もあるようだが、親が弟を庇って詳細は分からない。

事例1と同様に、ジェノグラム、家族史、エコマップで現状を確認。エコマップから、両親と本人が孤立状態、父親と本人の仲が険悪のため母親の負担が大きい、兄も本人と険悪で本人のひきこもりのことで兄弟姉妹の会に参加していることが分かった。

本人の強み（ストレングスモデル）は、

- ・昼夜逆転は、両親に心配をかけないように夜行動しているのかもしれない。
- ・宅配便の利用で最低限の第三者との関わりは出来ている。

家族会ソーシャルワーカーが保健所に連絡し、保健師の訪問から家族に関わる支援を開始。アルコール依存症の疑いがあり両親をアルコール家族会にも繋げる。保健師から警察への連絡で警察も問題行動を記録していたことが判明。弟が激高し暴れて自死を試みる懸念もあるため警察で保護し、医療につなげたところアルコール依存症と診断がついた。アルコール病棟に入院し、自助グループに参加。今も自助グループでリハビリ中で、兄も弟と話せるようになっている。

家族がそれぞれ気持ちや葛藤を吐き出せる場所を持ち、本人も自助グループへの参加を通じて自分の境遇と向き合うことで、家庭内の緊張が緩和されていった。

④ひきこもりに関連する危機的場面（家庭内暴力）

- ・暴言…本人のメッセージが含まれている場合があります。なるべく傾聴して、支援者と相談して下さい。
- ・物質破壊…家族の所有物に対しては親への不満、自室の物に対しては自分への怒りや苛立ちがあります。
- ・暴力…暴力は反応があるとエスカレートするので、物理的に距離を置いて下さい。

⑤希死念慮・自傷行為・セルフネグレクト

- ・希死念慮に悩む本人は少なくありません。自傷行為には早目の医療介入が必要です。
- ・親の死亡後にセルフネグレクトになる可能性があります。高齢者福祉関連分野と繋がっておいて下さい。

⑥資産をどう遺していくのか

相続は、兄弟にも資産が渡るように法定相続が基本です。お金だけでなく、親の相談先や家族会などの関係性を本人や兄弟に伝えておくことも大切です。

⑦本人・親の状況

別居している兄弟にも、本人や親の状況を伝えておいて下さい。

⑧日常生活の関わり方（兄弟姉妹の会から）

- ・ちょっとした相談（今夜のおかずは？・・・）、「ありがとう」と感謝を伝える
- ・本人との小さな関わり方は、家族だからこそ出来ることです。

★まとめ

- （ジェノグラム、家族史、エコマップなどを参考に）ひきこもる我が子の【強み】を見つけて下さい。
- その【強み】を見つけるには、親自身がリラックスした状態で心に余裕がなければなりません。
- 親自身が楽になり、穏やかになっていくことが大切です。
- そのためには、親自身が楽しく納得のいく人生を歩むことが軸となります。
- その結果、より多くの【強み】を見つけることが出来て、家庭内の緊張緩和へと繋がっていきます。

以上のように学習させていただきましてありがとうございました。
この後、講師にも入っていただきグループでの話し合いをしました。



5月例会のお知らせ

日時：令和5年5月14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：「ひきこもり対応の基礎」

講師： 静岡県公認心理師協会 山本 弘一氏

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。

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

・ありがとうございました。

先のWBC 準決勝の対メキシコ戦 9回裏1点差で負けていた中で、ノアウト1・2塁の絶好のチャンス、次のバッターは村上選手・・・、繰り返しテレビで放映されていて誰でも思いだされるシーンです。

この大会不振で、その日もここまで「3三振とファウルフライ1個」それでも栗山監督は選手を信じ切って打たせた。結果はご存知の通り逆転2塁打で勝利しました。これでもかと、選手を信じ切れたことがこのような結果を生んだといわれています。

栗山監督は、「信じて・任せて・感謝する」ということがモットーだそうです。

わが家にも20年余ひきこもっている息子がいる。それでもいつか必ず出られる日が来ると信じて、学習会でも教えて頂いてきた、まず「安心・安全」な家であらねばと取り組んでいます。

この野球のシーンを見て、あらためて先のことは「信じ切ろう」と思いました。

また、以前見た毎日新聞の連載小説で、「劉邦」（宮城谷昌光著）その中の一節です。

「劉邦は速成を信用していない。かれ自身、48歳であるが、たいしたことを成したわけではない。むだに生きてきたと嗤われるであろう。だが、むだに生きてきたという経験こそが、もっとも貴重となる時がある。無益の積み重ねが、有益の上限を超える、といいかえてもよい。

一愚者は賢者にまさるとのことよ。」

「あれがあったから今がある」ひきこもっていた時間も無駄ではなかったという言うことを信じています。

私も15年くらい前に、ひきこもりの家族会としての「いっぷく会」の存在を知りました。

「怠けている」「働かざる者喰うべからず」という認識しかなかった昭和世代としては、とても理解しがたい問題でした。

会の存在を知り初めて「ひきこもり」の問題に触れて、学習会への参加をさせて頂いた。

そして、何年かして役員の一角に入りお手伝いをさせて頂くようになった。

書記などの役割をさせて頂いたのち、ここ8年間は副会長として色々とできる範囲の役割を担当させて頂きました。

気がつけば私も82歳です。会もスタートして20年、取り巻く環境も、組織の運営も大きく変化することが求められてきています。

長くなると、変化に対応できないとか、価値観を変えられないという硬さも出てきます。

今回退任させて頂くことに致しましたが、この間に経験させて頂いたことは、私自身が最も良き体験をさせて頂きました。学習し、多くの方々につながりを持たせて頂きましたし、

うまくできなかったパソコンも、ネットの利用などもできるようになりました。皆さんのかゆいところに手が届くようなことができないか？ などと考えながら取り組ませて頂きました。

本当に長い間ありがとうございました。

まだまだ困難を抱え苦しんでおられる当事者、家族のためにもこの会の役割は大きいものと思います。どうぞ「安心のできる場所」「つながりをもてる場所」であることを願っております。

(中谷)

・公認心理師協会に感謝

新聞の人物紹介コーナーの記事にふと目が留まりました。

タイトルには「臨床心理士、公認心理師などの資格を持つ検事」とありました。

この指澤慶子さんなる女性、幼少期に海外で目にした貧困に苦しむ子どもたちの姿が忘れられず、子どもに寄り添いたいと、大学時代に児童養護施設でボランティアをしたという。子どもの心のケアに携わる仕事を志し、家庭裁判所調査官、スクールカウンセラーや児童相談所職員として働いた。専門知識も身につけようと、心理系のほか社会福祉士の資格も取った。やりがいはあったが、虐待や性暴力などの背景にある社会の構造的な問題を、法律で解決したいとの思いから法曹界を目指し、猛勉強の末40歳を過ぎて司法試験に合格。

いやはやこのガンバリ屋さん、世の中にはこんな凄い方もいらっしゃるのだと、私なんぞはただただ口をあぐりするばかり。

検事という仕事の上で常に心掛けているのは、じっくりと話を聞くこと、相手の心に思いをはせること、自分の物差しで相手をはからないことであると言う。結論を急ぎたい検事の仕事からすれば相容れない部分も多いが、これはこのまま「ひきこもりの子ども」に向き合う基本姿勢ではありませんか。

この新聞記事が目にとまったのも、いっぷく会にも2年前から静岡県公認心理師協会からサポートを頂いているからです。協会としても今後積極的にひきこもりの問題に関わっていきたいとの方針で、今までとは違った角度からのお話をうかがうこともできます。有難い事に「相談会」にも「地区会」にも参加して下さいませ。折角の機会ですので会員の皆様も積極的に、気軽にお話に入られたらと思います。
(会長：中村彰男)

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)

4月15日(土) 9:30～、11:00～ 担当 久米典子氏(場所) 藤枝市文化センター会議室
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 4月15日(土) 13:30～16:30 (場所) 藤枝市文化センター会議室
東部地区会 4月30日(日) 13:30～16:30 (場所) 富士駅南まちづくりセンター会議室
中部地区会 5月6日(土) 13:30～16:30 (場所) あざれあ 4F 第3研修室

それぞれ臨床心理士がお二人参加いただけます。(詳しくは別紙案内の通りです)

会員同士が「つながる」大切な居場所にもなる場所です。是非ともご出席ください。

・「いっぷくサロン」について

今からは「週1回 木曜日の午後1時～4時」(祝日・年末年始除く)のオープンになります。当番者が居ますので、話し合い、読書、資料調べなど自由にご利用ください。

今月の当番者は「4月13日望月」「20日柴田」「27日中村」「5月4日休」「11日中津川」
(都合により交代する場合があります)

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