



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



〈5月号〉 令和5年5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>

## 「令和5年度いっぷく会総会」を開催しました

4月の例会において「令和5年度総会」を開催しました。

総会では、まず、「令和4年度の活動報告、決算報告・監査報告」が行われました。

この年度は新型コロナウイルスの影響も弱まり、例会においても中止することなく行われたことは喜ばしい事でした。次に「役員改選」があり新役員案が提案されました。続いて、「令和5年度活動計画案、予算案」が審議され、全て原案が承認されました。

今年度も、静岡県公認心理師協会のご支援を頂き、相談会、地区会も活発に実施していく予定になっています。また、「静岡市ひきこもりサポーター派遣事業」のご支援も引き続き実施させていただきます。そして、長年いっぷく会の役員を中心としてご尽力されました中谷博紀さんが昨年度をもって役員を退任されることになりました。長年の活動、ありがとうございました。中谷さんの退任は大きな痛手ですが、これからのいっぷく会の発展を願って、新役員一同頑張っていきますのでご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

## 「みんなで話し合い～拡大版」をやってみて

今回この企画を考えたのは、日ごろ役員から「お手伝いをしてくれる人」が集まらない。

という声を多く聞いていました。また、会員さん（親）の年齢層も高齢者群と若年者群に別れつつあり、それぞれの声がつかみにくい、という声もありましたので、今回は「ざっくばらん」に、アンケートではなく生の声で聴いてみよう、という事でこの企画が立ち上がりました。今回の出席者は23名でした。

<話し合いその1＝お聞きします～現実調べ>では、

「いっぷく会便りをしっかり読んでいる方」ではほとんどの方が手を挙げました。これは、うれしい反応でした。「パソコンをいつも使っている人」で手を挙げた方は数名でやはりこれは少なかったです。役員からもいっぷく会便りの編集や例会に向けての事務作業や印刷作業など、これまであまり皆様には伝えてこなかった作業の説明があり、率直に人手が足りない現状をお話ししました。

これについては皆様のアンケート中に「いっぷく会便りはプロのように素晴らしい」という声を頂きました。また、「もう少し軽く参加していただける仕組みが必要かと思いました」

という声も頂きました。そして、「今、出来ることとしたら、準備会に参加することくらいです」といううれしい声も頂きました。皆さま、貴重なご意見ありがとうございました。

<話し合いその2＝例会について話し合い>では、

「講師について思う事」で、会員の方から「子どもの考えていることがわからない」という発言があり、講師についての感想、他の家族会の取り組みを取り入れる、など、それに関連していろいろな意見が交わされ盛り上がりました。アンケートにも「何か今日はいろいろ会らしいと思いました」という声を頂きました。今日の話し合いの場づくりはいつものようにグループに分かれてではなく、席配置もコの字型で全体会議のようにして、皆さんで考えるようセッティングをしました。

今日は新しい試みの一つを実行してみました。皆さんの声も聞かせていただきヒントもたくさんいただきました、またこのような企画も実施していきたいと思っています。

ご協力ありがとうございました。

## 6月例会のお知らせ

日時：令和5年6月11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」4F第2研修室

連続学習会テーマ：「ひきこもりへの対応 ～その原点へ帰る」

### 講師のコメント

ひきこもりとは何を求める心理なのか、心の原点はどこか、  
親が回答に苦悩する子からの質問をどう受けとめて応えてゆくのか、  
その基本的カラクリを知り、対応の基本、原点へと帰ります。

講師：人間関係と心の相談舎 代表 菊池 恒氏

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

### 令和5年度連続学習会スケジュール（毎月第2日曜日です）

月	日	会場	講師	学習会テーマ
4	9	番町大会議室	—	令和5年度通常総会 みんなで話し合い～拡大版
5	14	番町大会議室	静岡県公認心理師協会 山本 弘一氏	ひきこもり対応の基礎
6	11	あざれあ第2研修室	人間関係と心の相談舎 代表 菊池 恒氏	ひきこもりへの対応 ～その原点へ帰る
7	9	番町大会議室	ヒューマン・スタジオ 代表 丸山 康彦氏	未定
8	13	番町大会議室	静岡県公認心理師協会 江口 昌克氏	家族と地域
9	10	あざれあ第3会議室	未定	未定
10	8	あざれあ第2研修室	SCSカウンセリング研究所 代表 榎田 宏子氏	未定
11	12	あざれあ多目的実習室	未定	未定
12	10	番町大会議室（予定）	人間関係と心の相談舎 代表 菊池 恒氏	未定
1	14	あざれあ第2研修室	ヒューマン・スタジオ 代表 丸山 康彦氏	未定
2	11	未定	未定	未定
3	10	未定	静岡県公認心理師協会 久保 伸年氏	未定

注：6月例会の会場は、「あざれあ第2研修室」です。ご注意ください。

5月					
日付	曜日	例会・地区会など	相談会など	サロン 当番	研修会・打合せなど
14	日	準備会・例会(番町)			
15	月				
16	火				
17	水				
18	木			奥田	
19	金		個別相談会(番町)		
20	土		個別相談会(番町) 東部相談会(富士市フィランセ東館)		
21	日		個別相談会(番町)		
22	月				
23	火				
24	水				
25	木			中村	
26	金				
27	土	運営会議			
28	日				菊川社協「家族交流会」
29	月				
30	火				
31	水				

6月					
1	木			中津川	
2	金				
3	土				
4	日				
5	月				
6	火				
7	水				
8	木			奥田	
9	金				
10	土	配布物印刷日(番町)	中部相談会(シズウエル)		
11	日	準備会・例会(あざれあ)			
12	月				
13	火				

## 「個別相談会」のお知らせ

日時：令和5年5月19日（金）9：30～21：00 小会議室  
20日（土）9：30～21：00 小会議室  
21日（日）13：00～18：00 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 氏

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

## 地区会の報告

### 西部地区（4月15日 藤枝市文化センター）

会員4名、心理士の先生2名

今回は医療や薬の事情が話題になりました。薬と聞くと敬遠しがちですが、時と場合によります。医療にかかるときも受診の時間が短いので言いたいこと、聞きたいことはしっかりメモを取っていきましょう。また、何年も前のマイナスの感情を周期的に思い出す子も多いですが、そんなときはマイナスの感情を紙に書いて、丸めて捨てるというのも一つの方法だそうです。家族がお互いの自助によって、救われる家族もいるはず、それが家族会の使命だという話で終わりました。今回は心理士の先生方にたくさん教えていただく会になりました。

### 中部地区（5月6日 あざれあ）

会員5名、臨床心理士会から江口先生、山本先生に参加いただきました。

初参加の方が2名ありましたので自己紹介の後、当事者の息子を少しでも家族以外の人との関りを増やしたいということで、先ず会員（親）と当事者が一緒に参加できるような集まりの場・機会を作りたいという提案。過去（中学・高校時代）に父親の期待が大きく本人も努力したが、その期待に応えられなかったという思いがずっと鬱積していて、なかなか動けないという現状、と同時に父親に対して未だに消えない複雑な感情。夫々の家族が抱えている思いが語られた充実した2時間でした。

### 東部地区（4月30日 富士駅南まちづくりセンター）

いつものメンバーがそろいました。心理士の先生は2人、会員は5人。

久しぶりにお顔を見せてくれた方もいらっしゃいました。今回も当事者が少食になっていて、健康が心配な状況について、意見を出し合いました。

ところで、私がついつい忘れてしまって、地区会でやりそこなってしまうので、紙面でやらせていただきます。YouTubeのおすすめ動画です。①「精神科医がこころの病気を開設するch」ひきこもりについて、たくさん言及されています。②「ひきこもりイエティ（氷河期）」当事者ですが、最近動き始めた方です。才能が感じられます、応援してください。

## 令和5年度赤い羽根共同募金助成金について

かねてより申請してまいりました赤い羽根共同募金助成金のいっぷく会への交付が決定し、52万7千円が交付されることとなりましたことを報告いたします。

「多くの方の善意による資金です。感謝の気持ちをもって、大切に、そして有効に活用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