



いっぷく会便り



〈7月号〉 令和5年7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>

6月例会のご報告

6月例会は、6月11日(日) 静岡市番町市民活動センターで開催しました。

◇連続学習会

13時15分～16時30分 参加者22家族24名 関連機関の方3名(別にオンラインの参加者5名)

テーマ:『ひきこもりへの対応 ～ その原点へ帰る』

講師: 人間関係と心の相談舎 代表 菊池 恒氏



I. 基礎編/誰にでも当てはまる要素

1. 身体的原点

1) 緊張と弛緩

人間の体の面から見ていきます。

まず、どのような状態にいるのか、緊張状態か弛緩(リラックス)状態かに区別されます。

緊張すると体は硬化し、リラックスすると力が抜けて軟化します。

自律神経、反応、知覚、感情は下記のようになります。

	<緊張状態>	<弛緩状態>
自律神経	… 交感神経が優位になる	副交感神経が優位になる
反応	… 鼓動が速くなる等	鼓動が遅くなる等
知覚	… 聴覚が優位になる	五感の感度が低下する
感情	… 恐怖、怒り	安心、安堵

2) 安心感がもたらすもの

ひきこもる子どもにとって家庭での安心感は大変重要なものです。その安心感によって体がどのようになっているのでしょうか。心理的湯中り(ゆあたり)と表現していますが、療養のために湯治に行くことと似ていて、湯治ですと開始数日後には必ず一度症状は悪くなります。そして、その後スーッと良くなっていきます。その湯中りと同じことが安心することによって体に現れます。

疲労感、倦怠感、発熱、食欲不振、眠気、頭痛、めまい、不安、便秘、下痢、などです。ストレスの溜まり具合、どれぐらい長く続いていたかでその出方は変わってきます。

2. 心理的原点

1) コミュニケーションの原点

受精卵の細胞分裂からコミュニケーションは始まっているという説もあります。同じDNAを持つ細胞同士が、どの臓器になるかをお互いにコミュニケーションを取って分化していくというものです。

古代ローマ王フリードリヒ2世が行った実験があります。赤子50人に対し授乳、入浴、排泄時のみの世話を許可、それ以外の声掛け、アイコンタクトなどは一切禁止にしました。話し掛けられることなく育った子どもが最初に発する言語を知るために行ったものですが、3歳までに49人が、残る1人も6歳で死亡しました。

つまり人間は、親子のコミュニケーションを取ることによって愛情を感じないと死んでしまう存在なのです。

2) 原始感情がもたらすもの

生物が持つ感情は喜怒哀楽を含め30～40種類あり、約6、7割はマイナス感情(怒り、憎しみ、妬み、悲しみなど)です。そのマイナス感情で生命維持に絶対的に必要な大元となるものが2つあります。恐怖と怒りです。恐怖を感じるによって危険から逃げる事が出来ます。命を守るためです。そ

して、怖くても逃げられない時、恐怖を怒りに切り替えて戦わなければなりません。戦う時に必要なのが怒りです。

逃走か闘争か、ひきこもる子どもが避けては通れない感情であり、この時の身体的反応は、緊張状態と同じで体は硬直し呼吸は早くなります。

ひきこもる子どもへの対応の原点は、

どのような感覚でいればいいのかですが、我が子が乳幼児の時に接したように、親が子どもを丸ごと認めて、どうしたの？、何があったの？と理解しようと関心を寄せて見ていくことが大切です。理解している、理解できる、ではありません。子どもは、安心したい、認められたいのです。

II. 応用編／個人によって変わってくる要素

1. 会話の種類

1) 基礎となっている3種

会話の種類には、日常的会話、科学的会話、哲学的会話があります。

2) 問いへの応え方 (ワークシート)

『おなかすいたね』、『なぜはたらかなくてはいけないの?』に、どう答えていくかを日常的会話、科学的会話、哲学的会話レベルごとにワークシートに書き出した。

『おなかすいたね』に対しては、日常的会話では、『そうだね、何か食べる?』、科学的会話では、『それは、胃が収縮して…』、哲学的会話では、『それにはどんな意味があるのだろうか』となります。会話が、どの種類で開始するのかわかる見極めが必要です。日常的会話だと自分都合になりやすい、科学的会話だと結論や明確な答えが存在する必要があります。

『なぜはたらかなくてはいけないの?』に対しては、どのレベルの質問なのかによって応え方が変わってきます。学童期の子どもであれば、『お金を稼いで食べていくためよ』と日常的会話でいいのですが、ひきこもる我が子に対しては、『人はなぜ生きなくてはならないの?』や『なぜ人を殺してはいけないの?』と同じように哲学的問いであり、確固たる答えが存在しません。哲学とは、自分の頭で考えて自分の言葉で話すものです。なぜ、哲学的問いを投げかけてくるか、どういう心理状態なのか。子どもは、あまりにも大きな生きづらさを感じて、“しんどい”、“苦しい”のです。

2. 関わりのきっかけ=タイミングは作るもの

1) TPO+α その子のパーソナリティ

基本的には、時(T)、場所(P)、状況(O)です。これでタイミングを押し量っていくのです。そして、+αとして重要なのは、その子の感じていること、考え方、捉え方の癖などを考慮することです。絶対言ってはならない言葉はないかにも気を付けてください。また、褒め言葉のつもりが子どもを傷つけたりもします。

雰囲気や流れを待つだけでは、タイミングは訪れません。タイミングは作っていくものなのです。

どうやって作るか、その基本は友人に大切な相談をする時と同じで3ステップです。

① 確認 「今話してもいいですか?」「相談があるのでお時間取れますか?」

② 内容 「…のことですが…」

③ 伝達 「…でした」「…ですか?」「…したいと思います」

プラスの話題は持ち出しやすいものです。但し、シンプルに伝えるだけで、答えは期待しないでください。その積み重ねが大事なのです。タイミングを図るのは、共有と相互理解、お互いに何を感じ、何を伝えたいのかを知るためのコミュニケーションの第一歩です。

2) 感じる・思う・考える

“感じること”、“思うこと”、“考えること”は別物です。これを取り違えると、子どもから『そんなことは聞いてない!』となります。

“感じる”は、シンプルにプラスかマイナスか無関心かです。

“思う”は、感じたことから派生するものです。

“考える”は、組み立てて論理的に構築していくことです。

何を聴かれたかでその応え方は変わってきます。『何を感じた?』、『どう感じた?』の問いに、“考えること”で答えてしまう、また『どう思う?』の問いに、一般的な答え方や常識を答える人が多いものです。

Ⅲ. おまけ編

1. カウンセリング事前情報

菊池先生のカウンセリングに関するもので、下記のことを軸にしてお聞きしています。

- ・ 家族構成、家系などに加えて、血液型（血液型によって脳の使い方が異なることが判明している）
- ・ 常用している薬（処方薬、市販薬）
- ・ 嗜好品と摂取量（コーヒー、甘いお菓子、炭酸飲料などを多く取る人は緊張感が強いと判断できる）
- ・ 信仰（入信）
- ・ 誕生、病歴、睡眠、夢
- ・ 日常生活
 - 昼夜逆転 慢性的か周期的か（1日25時間周期の人もあります）
 - 起床・就寝時刻、食事、偏食
 - 入浴（数時間入ったり、逆に3～4年入らない人もいます）
- ・ コミュニケーション（会話の有無、表情は、交友関係、性格は、…）

2. 医療および薬についての見解、他社会資源について

親としては、精神医療へ繋げたいと焦りますが、どのタイミングで、どういう風に持ちかけて、どういう風に本人がyesと言うかがポイントとなります。親の意思のみでの行動は禁物で、本人が了解していることが絶対条件です。西洋医療の他に東洋・統合・代替医療などがあります。可能性のあるものは試してみることを推奨します。

うつ病（うつ症状）は、体の炎症ではないかと言われていています。この炎症は、免疫と関わりがあり、免疫は、ストレスと関わりがあります。そのストレスをなくすためには安心要素が必要となります。

社会資源の利用にあたっては、主導権は自分にあることを忘れないでください。医者から言われたというだけ処方薬を飲み続けるのではなく、まずは相談、そして体の反応が大切ということをお忘れなく。

このように学習をさせていただきました。ありがとうございました。
この後は、菊池先生にも入っていただき、年代別（20代、30代、40代以上）のグループに分かれて話し合いをしました。



8月例会のお知らせ

日時：令和5年8月13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：「家族と地域」

講師： 静岡県公認心理師協会 江口 昌克氏

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： □富士市以东 ■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」（無料）

東部地区 7月15日（土） 富士市フィナンセ東館2階面接室

（担当心理士 鈴木 梓氏） 相談時間 1回目 13:30～ 2回目 15:00～

・菊川市社会福祉協議会主催の「ひきこもりに関する学習会」

7月16日（日） 13:30～15:00 菊川市中央公民館多目的ホール

講師：深谷 守貞氏 テーマ：親子のかかわりと孤立を防ぐ

地区会のご報告

中部地区 7月1日(土) 於: あざれあ

会員3名、臨床心理士会から江口先生、久保(伸)先生の参加で行いました。

A型就労で働き始めて、最初の頃は朝家を出るまでの時間、親も当事者もその準備でバタバタと大変な思いをしたが(朝起きてこない、今日は時間通りにいけるのか・・・)、1年半くらい経ってやっと職場にも慣れてきたみたい。との話を聞きながら、A型B型就労について(言葉は知っていても)その実情や精神科との関わり(診断名、手帳の有無、障害年金)など知る機会を作っていきたいと思いました。いっぷく会の会員も当事者が20~30歳代、40歳以上と年齢差が大きくなっていて関心事も違ってくるので、若い世代の親御さん達に会の運営に関わってほしいと切に望んでいます。

東部地区 6月25日(日) 於: 富士駅南まちづくりセンター)

女性3人で、おしゃべりしました。自分自身の支援を受けることについて子とか、障害年金を社労士さんに頼んで請求する話とか。会場が沼津からいつもの富士市のまちづくりセンターに変わってしまって、ご迷惑をおかけしました。すいませんでした。

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]

「食う寝る出す」に支えられて 朝日新聞投稿欄「声」から (神奈川県 主婦45)

「食う寝る出す」。フリースペースの理事長さんの言葉だ。私は何年もひきこもる息子の姿に将来を案じ、焦る気持ちが押し寄せる時、呪文のように唱えた。何をしても空回りの末に行き着いたのは、親の期待を捨て、どうにかするのをやめ、「食う寝る出す」をしっかり満たしてゆくことだった。それは「子どもの存在そのものを愛し、肯定する」という原点に戻ることであった。

いつしか息子は、孤独や不安を紛らわせるかのように、プログラミングに没頭し始めた。ネット上のフリースクールを通し、仲間と自らの居場所を見つけ、何やら楽しそう。外出も自然と増え、今度大阪に行くと言う。この先も悩み試行錯誤しながらも、自分の納得する道を歩んでほしい。その力があると祈り信じ続けたい。

人目を避けるように、身を守るかのように、家でも外でもかぶり続けていたフード。それも不要になって、一瞬振り返って手を振り、前のめりに出かけてゆく息子の姿がまぶしい。(N)

「個別相談会」のお知らせ

日時: 令和5年7月14日(金) 9:30~21:00 中会議室
15日(土) 9:30~21:00 中会議室
16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 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

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