



いっぷく会便り



〈8月号〉 令和5年8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>

7月例会のご報告

7月例会は、7月9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 23 家族、26 名 (内初参加1名) (別にオンラインの参加者7名)

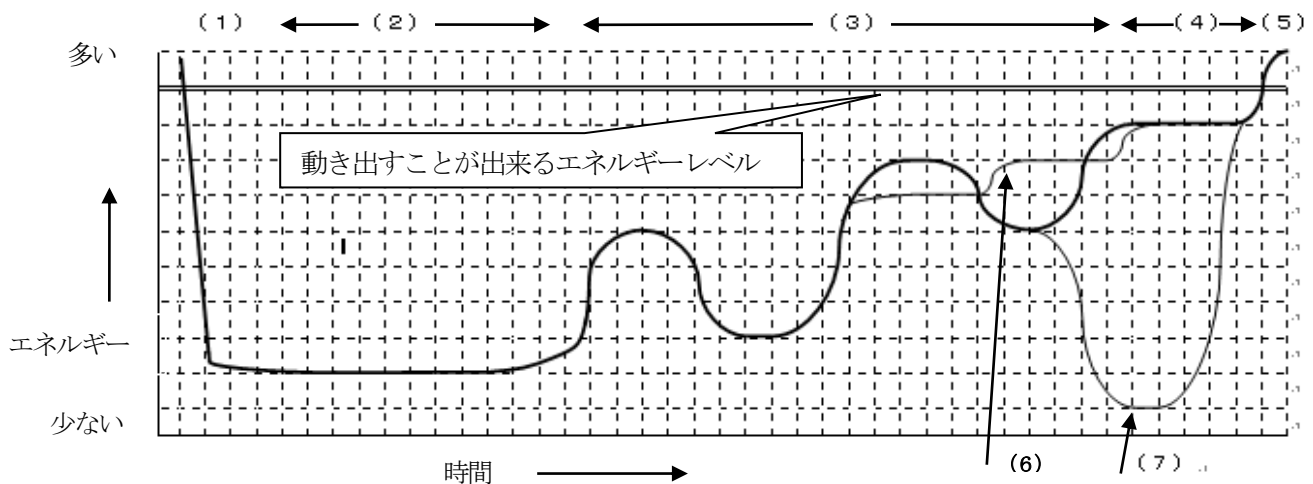
テーマ:『ひきこもりは行きつ戻りつ ～スイッチバック方式で進む生きざま～』

講師: ヒューマン・スタジオ 代表 丸山 康彦氏



1. 不登校/ひきこもり状態によく見られるプロセスを「状態の線」で表わしたら

藤沢市内での20年に渡る不登校・ひきこもり相談業務、家族会による家族支援などを通じて見えてきたものですが、概ね下記のグラフのようなプロセスをたどって行くことが分かりました。



①一般的なプロセス (太線) — エネルギーの増減を繰り返しながら進んでいきます (1)～(5)

- (1) 混乱の時期 (ボタンのかけ違い) : 親は何とかなければと急ぎ立てるが空回りするだけです。
- (2) 安定期間 (ボタンのかけ直し/休養の期間)
- (3) エネルギー回復の一進一退の期間 (状態の山と谷の繰り返し→全体としては右上がり)
 - * 落ちた状態の時期が段々短くなり上がった状態の時期が段々長くなる } 山が大きく、谷が
 - * 上がったときと落ちたときの落差が段々少なくなってくる } 小さくなっていく
- (4) 動き出す前の足踏み (≒プラトー現象) : もう一歩なのですが更なるエネルギーが必要です。
- (5) 動き出し (支援利用、コミュニティ参加など)

②後半に多いプロセス (中太線) — 「ステップアップ→そのレベルの状態」の繰り返し (6)

- * エネルギーが回復してくると状態が下がらなくなります。そして、奥行きのある長い階段のような線へと変わります。
- * 変化が見えなくても次のステップに向かっています。「今どこを歩いているか」の判断が重要です。

③動き出す前の足踏み — 支援が受けられない、イベントに参加できない、など (4)

- エネルギー不足 : 次のステップに上がれない (≒足が上がらない)
- エネルギーの蓄積を続ける必要があります。

心の準備体操：動き出すことで生じるリスクばかりが思い浮かんできます。

→焦って動き出して（≡運動を始めて）心が折れない（≡ケガしない）ように十分な心の準備体操が必要です。

④底つき（7）

アルコール依存症の人の回復プロセスで見られますが、万策尽き果てて強い絶望感を持った時に現われる現象です。どん底状態に陥ることによって、突然エネルギーが湧き上がることがあります。本気でどうすればいいか考えられるようになり、それによって、生き方を見つけられることもあります。

2. ひきこもり状態の歩みは箱根登山鉄道のあじさい電車のように

①箱根登山鉄道のしくみとあじさい電車 — 季節限定のたとえ話

あじさいの咲く時期に“あじさい電車”の愛称で親しまれている箱根登山鉄道は、スイッチバック方式で電車が箱根の山を登って行きます。

*スイッチバック方式

駅や信号所で車両の向きを変えずに進行方向だけを変更する。

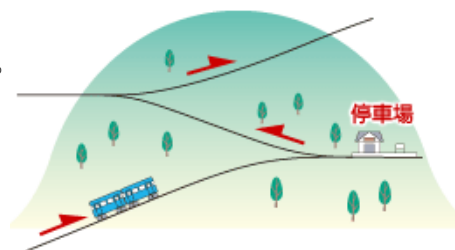
→前進と後退の繰り返しに見える。

*あじさい電車

線路沿いの紫陽花を鑑賞しながら終着駅へ向かいます。

*終着駅でケーブルカーに乗り換え

ケーブルカーで一直線に頂上へ向かいます。



②ひきこもりという生きざま — なぜあじさい電車のように言えるのか

*項1の「状態の線」で示すように、状態は良くなったり悪くなったりを繰り返します。あじさい電車のように行きつ戻りつしているように見えますが、全体的には前進しています。

*線路沿いの紫陽花≡人や人生観など

ひきこもっていてもインターネットでの繋がりや、たまに外部と接触することによって、さまざまな人や言説から癒しや気づきを得ています。

*終着駅からケーブルカーで頂上へ

自分に合った目標（生き方）が生まれてその方向へ進む姿です。

3. 家族が支える本人の生きざま

①「プロセスづくり」という発想を — プロセスの見方と対応への活かし方

*本人とともにプロセスを模索する

支援機関が設計したプロセス（階段型支援システムで、訪問支援→フリースペース→講習講座→就労体験と一日も早く就労につなげようとする）ではなく、本人と一緒に本人に合った道を一から作るプロセスが大切です。

*時の流れを味方につける

相談を受ける中で、プロセスづくりを行っていきます。時間が掛かり「長期化」するものですが、「状況を進展させるために必要な時間」だと理解して下さい。

*「点」ではなく「線」で見る

本人の状態の上下（良くなったり悪くなったり）に一喜一憂せず、プロセスの途中経過として冷静に受け止めて下さい。

②長期的視野 — 年月を経るにつれ変わっていく接し方

*方針・目標を固定しない

目標から逆算して対応を判断するのではなく、現状に合った対応を模索し積み重ねることが大切です。

下図に示しますが、

＊お互いの見え方を変えていく

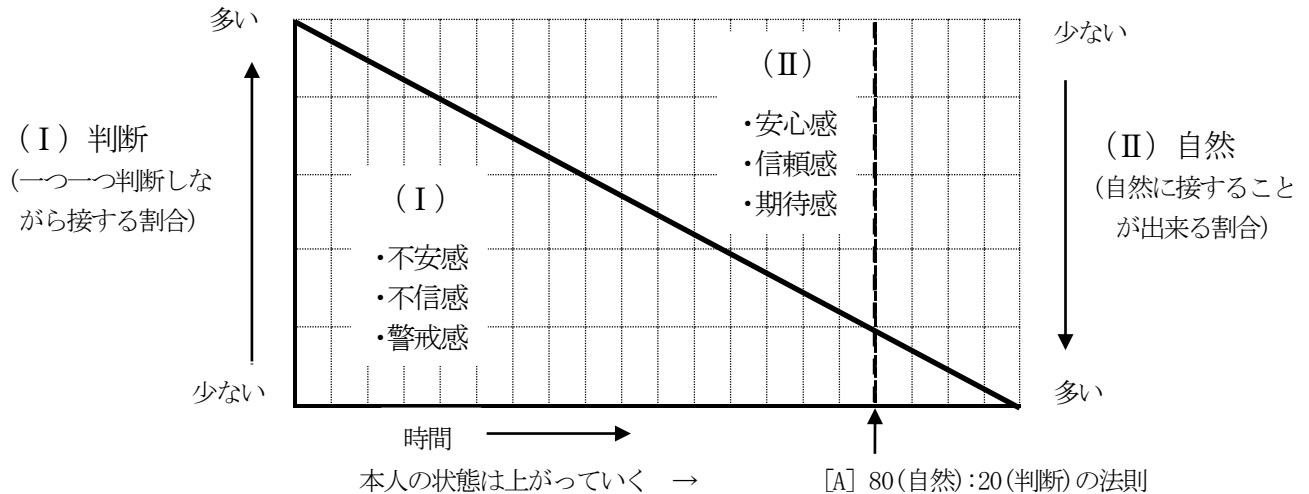
親も本人もお互いに相手に対して「不安感・不信感・警戒感」を持っています。特に親は、本人への対応の仕方で大きな失敗のトラウマもあり、疑心暗鬼な状態で接しがちです。

この「不安感・不信感・警戒感」を「安心感・信頼感・期待感」へと変えていかねばなりません。

＊話すことやすることに判断が必要なことと不要な（自然に接してもいい）ことの比率

本人の変化につれ家族の接し方を変化させていくことで、本人の状態は段々と良くなっていきます。

[A] 地点までくれば家族関係は良好と言えます。



【図】対応の変化モデル | 相手への見方の変化モデル

最後に、もう一度ですが、方針・目標は固定しないで下さい。そして、本人の変化につれて柔軟な接し方をしていって下さい。

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、丸山先生にも入っていただき、親の誕生月別のグループに分かれて話し合いをしました。



9月例会のお知らせ

日時：令和5年9月10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」5F 第3会議室

連続学習会テーマ：「家族の発表会」

9月の学習会は講師による座学ではなく、会員の皆さんの声を反映した会にしたいと思い、「家族の発表会」としました。会の発足当時はひきこもり当事者イコール子供でしたが、今や40代、50代と30代、20代に分かれるなど2分化されてきています。親の育った年代、本人の育った年代によっても対応が異なっています。そんな皆さんの声を会員同士で共有することの大切さを感じます。発表会としましたが大げさではなく、うまくいった話、失敗した話、今困っている話など、気軽に話せる会にしたいと思います。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。

・9月例会は、オンライン (Zoom) での配信はありませんのでご了承ください。

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(1)

(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)

○西部地区 8月19日(土) 相談時間 1回目9:30~ 2回目11:00
藤枝市文化センター第4会議室 (担当心理士) 久米典子氏 久保恵里奈氏
(予約制) お申し込み、お問い合わせ 事務局まで ☎ 090-6081-0766

・会員交流の場「地区会」

○西部地区 8月19日(土) 13:30~16:30 (参加心理士) 久米典子氏 久保恵里奈氏
藤枝市文化センター 第4会議室 (相談会と同一会場です)

○中部地区 9月2日(土) 13:30~16:30 (参加心理士) 斎藤真紀氏 久保恵里奈氏
静岡市番町市民活動センター 小会議室

○東部地区 8月27日(日) 13:30~16:30 (参加心理士) 藤崎なほみ氏 久保伸年氏
富士駅南まちづくりセンター 第2会議室

お知らせコーナー(2)

第17回KHJ全国大会 in 千葉

~KHJ全国ひきこもり家族会連合会・実践交流会~

大会テーマ「それぞれの人権が守られる社会へ ~ひきこもり基本法はなぜ必要か~」

11月4日(土) 千葉市文化センター

12:30~17:00

☆基調講演

「それぞれの人権が守られる社会へ」

東八幡キリスト協会牧師 奥田知志氏

☆シンポジウム

「生き続けるための法制化」

シンポジスト 池上正樹氏 林恭子氏 ほか

11月5日(日) 千葉市民会館

9:00~11:40

☆分科会

1. ひきこもり基本法と孤独孤立対策推進法を考える
2. 多様な居場所づくり・多様なつながり方 メタバース体験
3. 親の学びがなぜ必要か
4. 生きづらさを抱えている方の働き方を考える
(その人に合った仕事づくり)
5. 家族会・地域連携(つながり続ける支援体制の構築)
6. 8050等の諸課題と兄弟姉妹の会の意義

13:30~16:30

「ひきこもり つながる・かながえる対話交流会」

詳細及び参加申し込みは事務局まで ☎090-6081-0766



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お問い合わせ下さい。

事務局 電話 090-6081-0766 E-mail : ippuku-kai@outlook.jp