



いっぷく会便り



〈1月号〉 令和6年1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>

12月例会のご報告

12月例会は、12月10日(日)静岡県男女共同参画センター「あざれあ」で開催しました。

◇連続学習会

13時15分～16時30分 参加者20家族20名(他1名)(別にオンラインの参加者6名)

テーマ:『ひきこもり対応の阻害要素』

講師:人間関係と心の相談舎 代表 菊池 恒氏



1 家庭の状態、子どもの状態

1) 完全な膠着状態

⇒ネガティブな「すくみ」状態(何もかも相入れない)

《子どもと全く話さない/接触がない/日常的関りがない》

- ・自室に子どもが閉じこもっている。
- ・まったく顔を合わさない。
- ・子どもが家を出たまま所在がわからない。

2) 緊張感の伴う平和状態

⇒ポジティブな「すくみ」状態(お互いに触れない、避けている)

《子どもとすれ違う/同一空間にいる/限定的関りがある》

- ・うなずきなどの反応程度はある。
- ・あいさつ程度はできる。
- ・限定された話題や状況ならば関りがある。

3) 安定した平和状態

⇒「すくみ」からの脱却(積極的な関わり)

《子どもと自然に関わる/時空間に限定がない/日常的関りがある》

- ・お互いに話すことに抵抗はない。
- ・関わり方が変化し、多岐に渡っている。
- ・必要ならば必要な話を持ちかけることができる。

2 阻害要素とは

1) 常識、世間体、慣習など…

《社会的要素》

- ・近所迷惑にならないかと親が心配する→「迷惑」とは=その気がなくても相手に負担をかけていること。その気があるもの、つまり故意に行うのは、いやがらせです。
- ・親族に子どものことを聞かれるのが負担
- ・(本人から見た)兄弟姉妹から責められる

2) 表現、伝達などの希薄性と脆弱性…

《惰性的要素》

- ・親がどう話していいかわからないので、黙ってしまう→それは戸惑い、親が嫌な思いをしたくないから→親がすくんでしまっている
- ・子どもが何を考えているかわからないから、放っておく→それは「放置」です→親から声をかけることがなくなってしまう→今までと違うやり方を考えてみる

3) 相手、人間への関心の希薄性…

《回避的要素》～時代的要素もありえる～

- ・子どもが何を考えているかわからない→なんでそう考えるのだろうと「想像」してみることがなかったならばそれが必要
- ・親が聞く前に子どもの反応を想像してみる（表情・行動など）。想像することなく聞いてしまうと、何も答えてくれない→中途半端に関わってほしくない
- ・親が自分の関心のある事にしか行動しない→人間に関心が向かない→探求することの中に“人間”の姿がない？→子どもからは「浅い」「それだけか」と言われる→人間に対して興味関心を是非持ってもらいたい
- ・親の私利私欲的な関心は尽きない？→権威・立場・人の為という事に没頭する→何のため？→自分が認められたい、役に立っていると思われたい→子どもへの関心が希薄になってくる→子どもが邪魔にすら感じる

4) 幼児性、苦手意識など…

《精神的要素》

- ・親が子どもに「（こんなにやっているのに・・・と、いう事を）察してほしい」と思う事→これは「逆です」察してほしいのは子どもの方です。子どもはさんざん親を察してきたのにまだ子どもに察してほしいと言うのか→これは「親のわがまま、幼児性です」
- ・子どもにどう話していいかわからなくなる→「苦手意識」→避けたくりますがそこで終わらないで、どうしたらいいかを考えてください
- ・親が子どもを叱る→親の子どもに対する嫉妬心を社会的に通用する手段に変えていることです。叱ることで嫉妬心を解消している→極めて自己中心的です

3 阻害要素を打破する

- 1) 変わりゆくもの…常識、文化、心？を感じ、変わらないもの…心を感じ
 - ・「変わらないために変わり続ける」ためには→常識は変わり続ける→心は移ろいやすい。決めつけない→絶対という基準は存在しない
- 2) 自分本位／親都合の視点か、相手本位／子ども都合の視点か。
 - ・理解しようという気持ちがなければ関心にはならない
 - ・「この子、何を考えているかわからないなあ」だから「知—らね—」この瞬間に関心は失われます。→わからない、だから、なぜだろう、理解してみたいな、が、全てのスタート！
 - ・子どもに対して無条件の肯定することを忠実にやりすぎるあまり、考えすぎると、何も言えなくなる…一種のすくみ状態
- 3) 準備・段取りの重要性を知る。
 - ・「今日帰ったら…」のイメージをする。何て声をかけるか、どんな表情でいるか…。もしも何か質問されたらどう応えるか…。→イメージできない事は行動に移せない
- 4) 親特有の気負いを自覚する。
 - ・子どもの言ったことに“正しい答え”を言おうとしない。「正論を言う」という行為が「まちがいの」→子どもの心、気持ちに何が隠されているか想像とイメージをしてみる
 - ・子どもの苦しみを所詮は理解できない。子どもと一体化して考えることが壁を作る、近づきすぎるならドライに客観的に捉えることも必要→その上で「自分に何ができるのか」を考えてみる→「宿題」

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、質疑応答にも丁寧に応えていただきました。

2月例会のお知らせ

日時：令和6年2月11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2階 大会議室

連続学習会テーマ：

「一歩踏み出せない若者への支援～ひきこもりのライフプラン～」

講師：社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー

小田切克子事務所代表 小田切克子氏

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。

・会員で、オンライン(Zoom)での参加を希望される方は2日前までにメールでお申し込み下さい。

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

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 1月20日（土）時間1回目13:30～2回目15:00～
富士市フィランセ東館2階 面接室 （担当心理士）久保伸年氏
- ・中部地区 2月10日（土）時間1回目13:30～2回目15:00～
静岡総合福祉会館「シズウェル」2階ボランティアビューロー
（担当心理士）山本弘一氏 波多野実穂氏

(予約制) 申込み・問合せ 事務局まで E-mail: ippuku-kai@outlook.jp ☎ 090-6081-0766

◇CRAFT 勉強会（第4回）

日時：1月22日（月）14:00～

会場：駿河区有明町2-20 県静岡総合庁舎3F

講師：内田 勝久氏（県精神保健福祉センター所長）

途中からでも気軽にご参加ください

「個別相談会」のお知らせ

日時：令和6年1月26日（金）9:30～21:00（小会議室）

27日（土）9:30～21:00（小会議室）

28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

（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

地区会のご報告

西部地区：12月16日（土）藤枝市文化センター

心理士の先生1名 会員3名

何故か、大きく現代社会が抱える問題について語り合ってしまった。

その1 若者たちの無関心さについて（政治的にも、周囲の人間関係についても）

褒められ、大切に育てられた若者たちは叱られることを体験してこない、一方で叱ることしか能のない上司、これでは良好な人間関係が育つはずがない。一方、学校では教師が決められたことを教えるだけで自ら考えて行動する教育をしない。「育」がない。そのあたりが無関心さを作っているのかもしれない。

その2 ダイバーシティ、個性の尊重など大きく叫ばれていますが、現実にはどうでしょう。「誰ひとり取り残されない社会」と言われるけれど、現実にはたくさん取り残していく社会。皆同じ方に向いて、横並びでないと周囲から変人扱いされてしまう、以前は真面目さが美德であったのに、今はむしろ扱いにくいとされてしまう社会。本当に真面目なひきこもり当事者には実に生きにくい社会になってしまいましたね。発達障害の子がクラスに2, 3人、不登校の子もいる中でこの子達にあった教育環境に変えていくことが、ひいてはひきこもり、外国人も含めて皆の幸せにつながっていく、今そのターニングポイントに来ているのではないのでしょうか。

中部地区：1月6日（土）番町市民活動センター

会員2名、臨床心理士会から 久米先生参加。

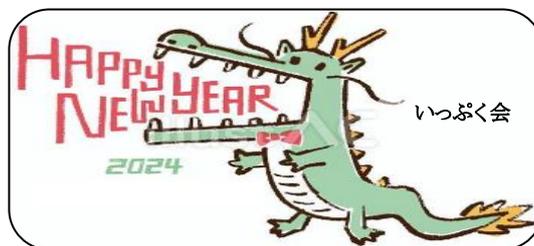
お正月早々の開催だったためか、会員の参加者が少なく、3名での地区会でした。

今迄 母親が当然のように行ってきた「家事」「お寺さんとの付き合い」等を徐々に子どもに引き継いでいきたい。と思っていたので、暮れのうちに話し合ってお正月の「お雑煮の支度」「元旦の夕食」を子どもと一緒に作った。普段から多少家事をやっていたので出来たこととは思いますが、親が病気になってからでは間に合わないの、普通の話が出来るような親子関係を作っていく事が一番大切だと改めて思った。という話が印象に残りました。

就労についても久米先生の専門分野なので、非常に詳しく教えて頂き参考になることが満載の会となりました。

東部地区：12月24日（日）富士駅南まちづくりセンター

心理士さんは山本先生、地元のいつものメンバー2人と味岡でした。YouTube で作品を公開しているお話とか、本人の気持ちをいろいろ推しはかるお話とか、たくさんおしゃべりしました



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