



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



〈2月号〉 令和6年2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>

## 1月例会のご報告

1月例会は、1月14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。

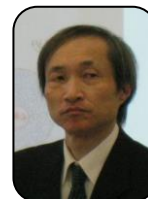
## ◇連続学習会

13時15分～16時30分 参加者19家族19名(他1名)

テーマ：『持続可能な支援目標「SSGs」』

～ 長期対応を可能にするための提案 』

講師：ヒューマン・スタジオ 代表 丸山 康彦氏



ひきこもりが長期化することによって、「家族が疲弊する」、「支援者が疲弊する」という言葉をよく聞きます。そのため、一刻も早く、何とか解決しないといけないと焦った対応となり、結局は空回り状態となっていることが想像されます。

今日は、「長期的な視野を持って対応していれば疲弊することはない」、「対応さえしっかりしていれば月日の経過も怖くない」、つまり、「本人の歩むペースを大切にすることと、家族や支援者が疲弊しないことは両立できる」ことをお話しします。これは、家族相談20年の実践経験から得たものです。

## 1. 持続可能な支援目標「SSGs」諸論 (メールマガジン第271号より)

### ①組織より個人 — 野球人の意識変化

野球選手の中で、とりわけ怪我の危険が高いのは投手で、2試合以上の連投は肩やひじの負担が増大し怪我の確率が高くなるにもかかわらず、目先の勝利優先で連投は当たり前でした。その結果、選手寿命を縮めてしまう投手が後を絶ちませんでした。近年は、登板間隔を広げたり投球数の制限を設けたりして、投手の負担を軽減するようになりました。これは、「目先の勝利優先」から「個人を大切にする」への野球の価値観の変化です。

### ②本人の場合と家族の場合 — 先が見えないなかで

おとなひきこもり対応に言い換えると、「社会復帰という目先の目標を優先した結果、本人をつぶすよりも、長い目で見て無理のない歩みをさせるほうが有意義」という「社会より個人を大切にする」という価値観の変化が求められます。

「長引かせてはいけない」と考える限り、プレッシャーを背負った働きかけとなり、その結果、本人は自分にとって無理なペースを強いられることとなります。そして、「本人のエネルギーが尽きる」結果になりかねません。今の本人にとって無理のないペースを見出し、それを保障することが望ましい対応のあり方です。これは、親や家族にも当てはめることができます。

### ③家族はどうしたらよいか — 目先の対応より長続きする対応

「親は親の人生を歩む」「親は自分で楽しんでいい」などを心がけながら我が子と適度な距離感を保つことで、無理のない対応を継続できます。

親への過度の要求、束縛、支配などに対しては、許すかぎり精一杯受け止めることはもちろんですが、その限界を想定してそれに沿って線を引くことも必要になってきます。本人は、親の健康を奪う気はさらさらありません。受け止め過ぎて倒れてしまっは元も子もありません。親子共倒れという最悪の結果になります。「目先の対応より長続きする対応」という方針で我が子を支えることを意識して下さい。

## 「持続可能な支援目標（SSGs）」を提唱します。

家族、支援者がひきこもり対応で疲弊しないためにやるべきことです。家族の場合、

- ・信頼できる人や相談員を見つけて相談する
- ・親の会、家族会に参加して吐き出す・・・

これらを当面の目標にすることで、家族は気持ちが軽くなって本人に接し続けるモチベーションを維持することができ、長く支えていても疲弊しなくなります。

## 2. 本人の心理に合った対応・支援を考える

### ①対応・支援観の違い — 結果よりプロセス

本人は、真っ暗で出口が見えないトンネルを歩いているような不安や絶望で満ちているにもかかわらず、家族は、一刻も早く出口へと背中を押ししたり手を引いたりしがちですが、これは就労刺激を与えるだけです。また引き出し屋に依頼してトンネルの途中に穴を開けて引っ張り出して欲しいと思ったりします。しかしながら、本人は、トンネルを自分の足で自分のペースで踏破したい思いであり、家族の対応や支援への忌避感を募らせることになってしまいます。

### ②人生観から来る目標イメージの違い — リカバリーへの志向

本人は、人から押しつけられるのではなく自分で目標を見出したいにもかかわらず、家族は、社会復帰ありきという単一の人生観で「一日も早く元の道に戻らせる」ことを考えます。

それに対して本人は、人それぞれという多様な人生観の元に必要な時間をかけて、自分らしい生き方をめざして歩いていきたいのです。これを「リカバリー」と言います。リカバリーの道には、一般人並みになる、仕事とボランティア、就労は諦め障害年金で、・・・と多種の選択肢があります。

## 3. 家族・関係者はどうしたらよいか

### ①「プロセスづくり」の発想を — 対応・支援を無理なく進めるために

#### - 時間経過

時間の経過と共に、本人の心理・状態・意思がだんだん変わっていきます。家族は、その本人の変化に沿って対応や目標をだんだん変えていく必要があります。目標は人の数だけあります。そして、本人にとっての幸せとは何かを考えてあげてください。

★時の流れを味方につけて下さい。長期化することを恐れず、その時間は無理なく進展させていくために必要な時間だと理解して下さい。

#### - 積み重ね

本人の心のエネルギーがだんだん増加するにつれて状態がだんだんと上昇していきます。家族は、その本人のエネルギーと状態の上昇に沿って対応をだんだん変えていく必要があります。

★特効薬ではなく漢方薬を処方するつもりで、本人に合った対応（本人が次に何ができるだろうかと思いを巡らせて）を模索し積み重ねて下さい。

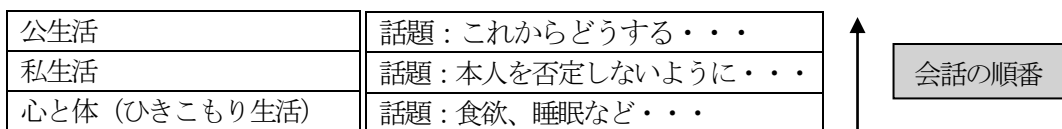
### ②持続可能な支援目標「SSGs」 — 本人・家族・支援者の疲弊を防ぐ

- 本人が息切れしたりリバウンドしたりしないことが大切です。そのためには、本人の望むプロセスを作りそれに沿って対応するようにして下さい。

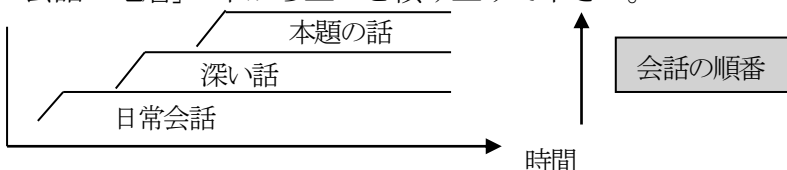
- 対応観・支援観・人生観を見直してゴールを設定しないようにして下さい。本人も家族も楽になれます。本人はゴールに向かって無理やり突っつかれることの苦痛を感じますし、またゴールから逆算（マイナス思考）して今の本人の状態を見ることはとても辛いことです。

- 長期的視野に立った考え方を知って下さい。全て、月日がかかるものです。（「悩みの比率」以外はこれまでの学習会でお話ししました。）

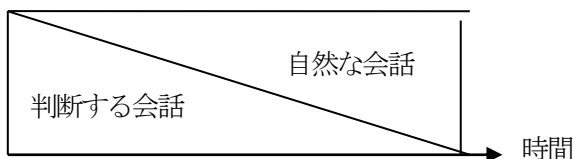
☆「生活の階層」：下から上へと積み上げて下さい。



☆「会話の地層」：下から上へと積み上げて下さい。



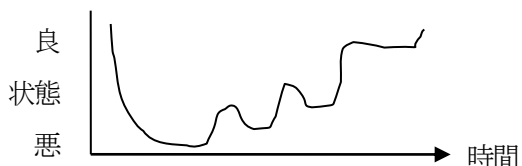
☆「判断と自然」：本人の変化に沿って“判断する会話”から“自然な会話”になっていきます。



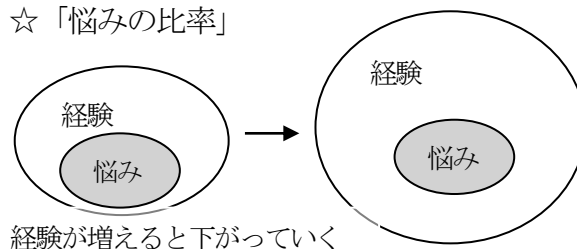
☆「心のビーカー」：エネルギーが溜まると“出来ない”ことが“出来る”ようになります。



☆「状態グラフ」



☆「悩みの比率」



- 家族全員の幸せ（本人の幸せ + 家族各人の幸せ）を追求して下さい。生活共同体として仲良く暮らして下さい。
- 家族会・親の会・イベントへの参加、動画視聴、読書などによって、情報・知識の入手、吐き出しと共感によるセルフメンタルケアをして下さい。
- 本人の二次症状（暴言暴力・話し合い依存・ゲーム漬けなど）や各種精神症状に対しては、専門的支援（医療、心理、福祉）を利用して下さい。

【参考資料】

- ・著書『不登校・ひきこもりが終わる時』
- ・記事『ひきこもり対応～家族にしかできないこと～』 KHJ 機関誌「たびだち」95号
- ・メールマガジン『ごかいの部屋～不登校・ひきこもりから社会へ～』
- ・投稿サイト「note」（「丸山康彦 note」）で検索

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。



### 3月例会のお知らせ

日時：令和6年3月10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：「家族にとっての精神科」

講師：一般社団法人静岡県公認心理師協会

臨床心理士・公認心理師 久保 伸年氏

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)

#### ◇会員交流の場「地区会」

- ・西部地区 2月17日（土）13:30～16:30（参加心理士）江口昌克氏  
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 3月2日（土）13:30～16:30（参加心理士）久保伸年氏  
あざれあ 第3研修室
- ・東部地区 2月25日（日）13:30～16:30（参加心理士）山本弘一氏 波多野実穂氏  
富士駅南まちづくりセンター 第2会議室

#### ◇臨床心理士による「相談会」 ～無料～

- ・西部地区 2月17日（土）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）江口昌克氏

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

能登半島地震への義援金として、本部からの呼びかけに応じ、KHJ北陸会に1万円を送りました。



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