



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6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>

## 4月例会のご報告

4月例会は、4月14日(日) 静岡市番町市民活動センターで開催しました。

### ◇令和6年度いっぷく会総会

「令和5年度の活動報告、決算報告・監査報告」、および「令和6年度活動計画案、予算案」が審議され、全て承認されました。

### ◇連続学習会

13時15分～16時30分 参加者29名29家族(他に1名、そしてZoom参加3名)

テーマ：「子どもとのかかわり ～ 家族だからできること～」

講師：NPO 法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会本部事務局長 上田 理香氏



講師は、全国各地の家族会(56支部)の連合会本部としての推進、KHJ ジャーナル「たびだち」の創刊、ひきこもり大学/KHJ 全国大会の開催、“ひきこもり基本法”の制定などなど多方面に渡ってご尽力されています。

講師ご自身もひきこもり経験者で、その辛く長かった経験も踏まえながら、そして多くの事例を含め、幅広く、多くの学習をさせていただきました。その中から、本日のテーマ“家族だからできること”を主に記載しました。

年明け早々の能登地震、被災者の中にはひきこもり本人の方も含まれています。“なぜ役に立たない自分が生き残ってしまったのか”から、“生き残ったのには何か意味があるのでは、何か出来ることがあるかもしれない”と前向きに歩んでいる青年の姿の紹介もいただきました。

## 1. 生きる意欲の回復

生きるエネルギーはどうしたら沸いてくるのでしょうか。第一に、“安心して眠れる”ことです。そして、ひきこもらざるを得ない状態への肯定的理解の元で、本人が家の中で、“自分が居てもいい場所がある”、“自分が居てもいい時間がある”を家族が作っていくことです。それによって、自分のペースで生活ができるようになり徐々にエネルギーが溜まって外へと向かっていくようになります。

- ・縁側でひなたぼっこしながらお茶を飲む。これが出来れば、相当回復しているよ。(本人の言葉)
- ・外に出るよりも、まず家の中で「居てもいい」時間を増やせることです。

本人が悩み傷つき混乱していることを理解し、見守り、本人の生きる力を信じ、関わり続けることが出来るのが家族です。家族は、本人の存在の保証人であり、本人の人生の応援者なのです。

## 2. 本人が望まない支援は暴力

親も、家族会など誰かと繋がりがないと、色んなことを一人で抱えてしまい、不安や心配でいっぱいになり、いつも追い詰められた状態になります。本人の気持ちを分かろうとする余裕などなく、ひきこもっている子どもを何とかしないと、焦って、外部に助けを求めようとしがちですが、本人の同意なく部屋から引き出そうとする“引き出し業者”に頼ることは厳禁です。引き出し業者は暴力的支援団体とも呼ばれ、本人を何時間も説得し、強制的に部屋から連れ出します。自らの命を守るために脱走した方もいます。本人が望まない支援は、暴力となるのです。

本人の部屋のドアを勝手に開けないでください。勝手に入り込まないでください。本人は必死で緊張や怯えから自分を守っています。いつ親が入ってくるか分からない状態は大きな恐怖です。勝手に入ってこないことが分かってくると安心感が出てきます。

親子関係がこじれる要因は、本人には元に戻れない理由があるにも関わらず、それを見ないで、親がなんとか本人を元に戻そうとする関係から発します。

本人を元に戻そうと働きかけや干渉を行っても、本人には、動けない葛藤や理由があります。これからのことを質問されても言葉に出来ない、分かっている出来ないから苦しいし、先のことを考えるのが怖いのです。本人の言動には必ず本人なりの理由があります。

親子の信頼関係が構築されると、本人が家族以外の第三者と繋がるきっかけとなります。

家族会などでの親の学びによって、家族以外の人との関係作り、社会資源や繋がる場の情報提供が可能になります。家族会で本人の得意とすること（お菓子づくりやハンドメイド、イラストなど）の紹介や作品を見せるなど、家族を通した間接的な第三者との繋がりを得ることも出来ます。（KHJ ジャーナル「たびだち」での投稿ひろばや表紙のイラスト作品も、本人の自己表現でつながる居場所となっています。）

### 3. ひきこもりは悪いことか

本人に向けられる周囲の眼差しは、「今のままじゃダメなんだ」、「あなたは変わるべきだ」と、まるで悪者扱いです。悪いものは直さねばならないと本人の現状を否定する対応を凶っていきこうとします。しかし、本人にとってひきこもり状態とは、「生きていくために、ひきこもることを選択せざるを得なかった状態（本人の言葉）」であり、そうしなければ生きて来られなかったのです。

ひきこもりを悪いものと捉えて改善させよう、正そうとする前に、今の状態（本人はどんな思いや辛さや混乱を抱えているか）に、まず理解を寄せていくことが大切です。

同じ服を着続けている本人もいます。その服で病院に行きます。その服を着ているから外に出ることが出来る、それは生き延びるために必要な戦闘服かもしれません。風呂には入るけど同じTシャツを着続けているという方もいらっしゃいます。その行動も本人にとっては何かそうせざるをえない理由があるんですね。それを他人が着替えさせようとしても無理なことです。また着替えるタイミングも本人が決めます。

「自分の部屋の掃除が出来ないのは、今の精神状態を表しているんだよ」と言葉にしてくれた本人がいます。本人の言葉にならない辛さは、さまざまなところに現れます。

### 4. 本人への否定感情を減らしていく

本人の言動には、必ず本人なりの理由があります。

日常生活の中で、気になることや見えている不可解なことがあっても、本人を変えようとする前に、何か理由があるのではないかと、思いを巡らせることは家族にしか出来ないことです。

- ・動かない⇒どうしたらいいか分からず動けない
- ・無言、無反応⇒何をどう言ったらいいか分からず黙っている、親からの干渉、批判、否定への警戒
- ・感覚過敏⇒音、光、皮膚感覚に過敏なため環境調整が必要
- ・物を壊す、足音を立てる⇒ストレスのはげ口、抱えきれない気持ちのはげ口
- ・文句、吐き出し、要求⇒自己主張は回復の表れ
- ・その他にも色々あります

理解しがたい態度があっても、今はそれが精一杯であると受け止めることも必要です。

自分の考えや気持ちを表現することや、相手の立場に立って考えることが苦手な本人は数多くいます。相手の目を見て話が出来ない、急な予定変更などに対応が出来ないなど色んな特性を持っています。

そういった本人の特性に寛容であって、受け入れる環境を提供出来るのも家族なのです。否定されない環境があるだけで、本人はコミュニケーションを取りやすくなります。

## 5. 日常生活でのこと

会話のない本人への声かけは、「おはよう」など自然な声かけや本人が答えなくてもいい、反応しなくてもいい声かけを、反応を期待しないで、ひとり言のように言ってください。本人から反応がないことは自然なことです。本人のエネルギーが少ない時、何かに集中している時、親子関係がこじれている時、は、反応はありません。

リビングなど、本人が居る場所でどう過ごせばいいかですが、無理に話そうとせず、それぞれが、それぞれのペースを大切にできることです。子どもに気を遣い過ぎることは、お互いに気づまりになります。一緒に居させて欲しいという気持ちが大切です。

お風呂に入れない場合は、しんどい時です。「体力も気力も使うので大変だった。外出時には身だしなみは気にしている。」「散髪も無理なときは無理なので、そっとしておいてほしい」（本人の言葉）

病院などに誘う時は、「x x病院がいいらしいよ、今度一緒に行ってみる?」、断られたら、「しんどかったらまた声を掛けてね」

本人が死にたいと言った時は、「死にたいほど辛いんだね。よく話してくれたね。」と受け止めて、「死にたいほどしんどいのが続くようなら、一度一緒に相談に行ってみようか」と声かけができそうならしてみてください。死にたいほど辛い気持ちを受け取れるのは、家族だから出来ることです。

「絶対あなたを死なせないから、とにかく生きて欲しい」真剣な力強い声かけです。

どんな状態でも見放さないでいてくれる親の存在は、本人の生きる力（生きる理由）になります。

「家庭内暴力は声にならない叫びだった。諦めずに見てくれてありがとう」（たびだち104号）  
壁や物を壊すことは、親へのメッセージや自分を保つためのやむにやまれぬ行動ですが、エスカレートする暴力は親子の適切な距離感が必要です。専門家の支援を受けてください。

## 6. 欲求や感情、感覚の回復から

家族や周囲にゆとりが出てくると、本人の感情も溶け出していきます。過去の吐き出しが始まります。

あの時の～はいやだった、いじめられた時に親は味方になってくれなかった、など

回復とともに、止まったままの時間、過去の傷つき体験がようやく言葉になって出てきます。「そうだったんだね。気づけなくて悪かった」など、本人の辛さに丁寧に寄り添いながら、家族も抱えすぎないように話せる人を持つことが大切になってきます。

ひきこもりは、ひきこもる前から始まっています。ひきこもる人は、生まれつき感受性が高く人一倍繊細で過敏です。足に合わない靴をずっと履き続けてきたために、ひきこもらざるを得なかったのです。

これからは、社会に合わせる生き方だけではなくて、自分軸を持った自分のペースに合った生き方（世間に潰されない自分）を創っていくことになります。

ひきこもっていることだけがその人の世界ではありません。

日常生活で、本人なりに工夫してやっていることが必ずあります。身体、健康への関心、外部への興味関心も大切な活動です。それは、本人の生きる力でもあり、身近な家族だからこそ、本人の生きるエネルギーとなるものに気づくことが出来ます。

家族だから出来る関わり（頼みごと、家事など）も本人と相談しながら増やしていきましょう。家の修繕などを本人に相談しながら進めることもあります。有意義な意見を言ってくれるものです。

「助けてくれて、ありがとう」を言えることが、相手の存在を認めて関係性を良くします。

## 7. 親に何かあったときに備えて

家族会があるから家族が繋がっていた人やつながりを本人へと繋げていくことが出来ます。

何かあった時に、家族が頼れる人、話せる人、理解してもらう人を持っていることは大変重要なことです。是非、ご本人にも、家族会の情報を共有しておいてください。



様々な学習をさせていただきました。ありがとうございました。  
その後の質疑応答にも丁寧に応えていただきました。

## 6月例会のお知らせ

日時：令和6年6月9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」505会議室

学習会テーマ：「親が育つということ、全てを可能にしていく親子信頼のスタート」

講師：NPO法人KHJ 千葉県なの花会理事長

親育ち・親子本能療法カウンセラー

藤江幹子氏

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。

・今回はオンライン(Zoom)での配信はありません。

## 地区会のご報告

### 西部地区：4月20日（藤枝市文化センター）

江口先生と会員4名で真面目な話をしました。親が口を出す。と、何か言われるのかと本人は身構えてしまう。親は自分の安心のために色々要求してしまう。声を掛けてくれていることは、本人には通じているから、くり返し言わないことが大事。動かそうとしている言葉もNG! ◎父親の対応は？：母親と本人の関係は良好だが、父親とはじっくり行かない。おまけに母親からは「あなた、何もしてくれない」と言われる始末。でも、お父さんは毎回学習会に参加し、地区会にも足を運んでくれる。あっぱれ!それはお母さんにも息子さんにも通じているはず。◎将来の住まいについて：戸建てがいい？それともアパート？アパートならずっとお金がかかるけれど、戸建てはご近所づきあいが大変。悩むところです。◎いっぷく会が相談窓口になれないか？：（8050問題に関連して）将来様々な事案にぶつかることが予想される。いっぷく会に電話すれば相談に応じてくれるようになれば・・・

### 中部地区：5月4日（あざれあ）

出席者は会員3名、臨床心理士会から久保先生・西ヶ谷先生。

西ヶ谷先生はいっぷく会への参加は初めてで、清水の「子ども若者相談センター」で主に不登校の相談支援を業務としている方です。それぞれの家庭での日常生活の状況を話しながら、学習会では「親への不満・文句・うらみ事の話が出てきたら（でも）（だって）の言葉を挟まないでキチンと聞く事。それがその先の一步につながる」と教えられたが実際に黙って聞くのは大変なことです。親にも言い分があるし・・・と親の正直な気持ちが語られました。「うん・うん」と親3人で共感しました。

### 東部地区：4月28日（富士駅南まちづくりセンター）

3人だったので、人が少ない分一つの話題にじっくり取り組めたかなと思います。心理師さんは、若くてもしっかりされてる、話され方も上手で感心しました。次回は富士市フィランセが会場です。コロナ開けて、場所とりの競争が激しくなりました。間違えて迷わないように、皆さまよろしくお願ひします。



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 E-mail: [ippuku-kai@outlook.jp](mailto:ippuku-kai@outlook.jp) 電話 090-6081-0766