



いっぷく会便り



〈7月号〉 令和6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9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22家族25名(内初参加1家族2名、他に4名)

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・SCS カウンセリング研究所

親育ち・親子本能療法カウンセラー 藤江 幹子氏



ひきこもりに対する国(厚労省)の考え方が大きく変わってきています。色々な実態調査をする中で、今までのやり方では上手くいかないことが分かったことによります。これからは、これまでの“就学就労を目標”とするのではなく、“本人の意思を尊重する”と明言しています。そして、年内に新たな指針を出して、全国のひきこもり窓口にガイドラインを配布する予定となっています。

1. ひきこもることは命を守ること

ひきこもることは問題なのでしょうか。ひきこもり始めたころは、親はうちの子は一体どうなっているのか、困ったものだ、これは問題だと捉えがちですが、そうではありません。ひきこもることは、心のサインだと受け取ってください。本人は、生きるためのエネルギーが尽き果てて動けない状態なのです。動くに動けない状態であるにも関わらず、それを無理矢理背中を押すような働きかけは、心も体も壊してしまいます。正論、叱咤激励は禁句です。

そして、本人は追い詰められた上に、誰からも存在を受け入れてもらえない状態、孤立無援の状態に絶望の中にいます。せめて親だけは、本人を否定しないでください。これは大変大事なことです。生きることが難しくなります。

ひきこもりの真実(林恭子著)から

UX 会議(林恭子氏主催)を通じて色々と調査を行っています。その結果、

- ・これまでは、ひきこもりの割合は男性の方が多いと言われていましたが、この調査では女性の方の割合が高いことが分かりました。
- ・単に外に出られない状態の人のみがひきこもりではなくて、主婦、勤労者、学生であっても『生きづらさを抱えている人がひきこもり』だと言っています。
- ・『生きづらさ』とは、世間から孤独孤立の状態を指します。
- ・ひきこもりの人が抱えている問題で一番多いのは、『生きづらさ』の裏にある『自己否定感』でした。

ひきこもっている本人の絶望が希望に変わる、その答えは何でしょうか。それは親子関係にあります。親は、普通であることでの安心感や常識感によって、ひきこもりを否定的に捉えがちですが、ひきこもる人は HSP (Highly Sensitive Person) の人が多く、非常に感受性が強く敏感です。親の常識感を普通から脱皮させてくれる力を持っています。新しい生き方や考え方を知る絶好のチャンスです。しっかりと学習を続けていきましょう。

2. 回復には安心・安全の環境

ひきこもる本人にとっての社会は家です。その家の中で安心できないと生きることが難しくなります。家の環境（空気、雰囲気）がとても大事なことです。大気汚染の中では息苦しくて、心と体がむしばまれていきます。それは、安心・安全な環境とは言えません。

今まで普通だった家族が、ひきこもりによって家の中がガタガタになったり、夫婦の意見が食い違ったり、色んなことが起きていませんか。親が学ぶことによって、家の中の雰囲気も変わっていきます。そして、ひきこもる本人は、その変化をしっかりと感じ取っています。

安心の基本となるのは、『無条件の肯定的関心』です。これが唯一、絶望を希望に変えられるもので、元気になっていくとともに色んなこと（困惑、恐怖、恨み、怒り、愛、誇り）が出てきますが、なんであっても肯定してください。但し、暴力だけは違います。肯定も否定もすることなく、そして暴力で返さないでください。物に当たる暴力はいいですが、人間に当たる暴力は受け止めないで逃げてあげてください。暴力を振るった本人は、結局自分を責める（自己否定感が増す）ことになり、これでは元気になっていきません。家を離れる、警察の力を借りるなどしてください。

無条件肯定は、『生きていてもいいんだよ』と伝えることにもなります。そして、『親にとって自分は価値のある子供なんだ』と思えることにもなります。親から自分は大事にされている愛されていることを感じていきます。それによって、自己肯定感が育っていき、絶望から生きる希望へと繋がっていきます。

第三者（カウンセラーなど）の介入により、ひきこもる本人が元気になってきたと言って、第三者任せにはしないでください。親がやることです。

3. 親の変化が子の変化へ

皆さん、子育ては、子供のためにやっていたか、それとも自分のためにやっていたか。幼少期に叶わなかったことを（例えば、父親に厳しく叱って欲しかった）自分の子供に向けてやってしまったことはありませんか。自分の望む子供にしようとして、子供は望んではないことをやっていますか。毒親です、これは親の自己愛です。自己愛でやってしまったことに対しては、まずは、それに気づくことが重要です。気づいたことで変わっていくことが出来るようになります。

子供を愛して子供のために自分を変えていく、子供のありのままの姿を受け止めてあげる、肯定してあげてください。

自分を信じてくれる人がいない絶望の中にいる我が子に対して、どんな子供であってもいいからと信じてあげることが大事です。その気持ちがあれば通じ合っていくことが出来ます。

こうあるべきでの価値観ではなくて、子供の気持ちに付き合ったり、寄り添ったり、丸ごと受け取ったり出来るように変化していけるといいですね。

4. 親が育つとは

親が育つとは、親が力をつけていくことです。ひきこもる我が子を絶望から希望へと導くこと、これは瀕死の状態から命を救うと言うことです。そのためには、親は覚悟が必要です。覚悟とは、危険なこと不利なこと困難なことを予想して、それを受け止める心構えをすることです。

行きつ戻りつを繰り返しながら、回復には時間がかかることに腹をくくってください。サポートは無期限です。

治したものはぶり返しますが、安心・安全な家庭環境の中で安らぎから回復したものは立ち止まりはありませんがぶり返すことはありません。

5. 親子信頼はすべてを可能にする

ひきこもり診療をしているある病院での調査で、100%の患者に人間不信があることが分かっています。親に対する不信が相当高い割合であることが想像できます。その人間不信の人たちが、人を信頼する基本となるものが親との信頼関係です。

人間には、基本的信頼（真の信頼関係）があって、それは赤ちゃんの時に母性的な良きパートナーの元で作られます。そこから、対人関係は段々と広がっていきます。（エリクソンの発達心理学より）この基本的信頼がしっかりと出来ていないと、その後誰とも信頼関係を築くことは出来ません。

子供が働くようになって社会に出ているから安心だと親は思いがちですが、集団の中に居るから社会性は育つのか、そうではありません。

赤ちゃんの時に望んだように愛された人は、次の発達段階『希望』に進みます。そして、『希望』から『意思（自分に価値があると思える）』へと向かっていきます。

逆に、望むように愛されなかった人は、思春期・青年期に自分が望んだような愛され方を暴力をしてでもしようとします。

母性性とは相手が望んでいるようにしてあげることです。親からあるいは親の代わりとなる人から望むことを十分してもらおうと人は人を信じる事が出来るようになります。そして自分自身を信じる事が出来るようになります。

親子の信頼関係をしっかりと繋いでいってください。

それによって、『自分は自分で良い、社会からもそう思われているという確信』、『この世で唯一無二の自分となる』事が出来ます。社会の中の存在として生きていける事が出来るようになります。

このように学習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。
そして、残った時間を、”自分にとって『親が育つ』とはどういうことが”を、3～4人のグループに分かれて話し合いました。



8月例会のお知らせ

日時：令和6年8月11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」第2会議室

学習会テーマ：「不登校もひきこもりも「わが子が出した答え」

薬より効く親の「無条件肯定」

講師：一般社団法人 SCS カウンセリング研究所
臨床心理士・公認心理師 坂本 崇代氏

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です、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。

「かぞく安心面談」のお知らせ

日時：令和6年7月19日(金) 9:30～17:00 (大会議室)

20日(土) 9:30～21:00 (大会議室)

21日(日) 9:30～18:00 (中会議室)

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

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 8月25日(日) 13:30～16:30
藤枝市文化センター 第4会議室 (参加心理士) 山本弘一氏 前原真弓氏
- ・東部地区 8月25日(日) 13:30～16:30
富士市フィランセ東館2階面接室 (参加心理士) 久保伸年氏

◇臨床心理士による「相談会」 ～無料～

- ・中部地区 8月10日(土) 1回目 13:30～ 2回目 15:00～
静岡県総合福祉会館「シズウェル」2階ボランティアビューロー
(担当心理士) 久米典子氏
- ・西部地区 8月17日(土) 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

《会長一言》

ご存じのように当いっぷく会は、番町市民活動センターから1デスクを借りて事務局としてしています。家賃は低料金であり、センターのスタッフも所長以下全員が非常に協力的で大いに助かっています。センターは静岡市から委託を受けた静岡県ボランティア協会が運営しております。その趣旨は、市民活動に対する意識を高め、新たな市民活動団体やNPO団体の萌芽や発展を促し、さらに充実していく過程を支えていくことであります。現在登録団体は何と900を超え、様々な分野の団体が、中には名前だけからは何をやっている団体なのかが分からないものも含めて活動を繰り広げています。ベースは共生共助であり、常に門戸を開いており、入る者を拒まず去る者を追わずが原則です。私たちもひきこもりの家族会という狭い殻に閉じ籠ることなく、周りに目を配り耳を傾けましょう。身近な市町の公民館などに置いてあるチラシを手に取り覗いてみましょう。

今回は日頃お世話になっている静岡市番町市民活動センターのPRを一言。



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