



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



〈8月号〉 令和6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24家族25名(他非会員2名)

テーマ：「親子間、家族観のハラスメントについて」

講師：NPO 法人浜松キャリア・コンサルティング・センター

社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー 小田切 克子氏



◇「家庭内暴力・虐待・ドメスティックバイオレンス」と「一般的なハラスメントの違い」  
親子間、家族間のハラスメントは距離感が近いのに対し、一般的なハラスメントは当事者同士の距離感が遠いと言われてはいますが、共通する事をお話ししながら考えていきたいと思えます  
(ワーク：ある人物の一日の行動からどんな人物かをイメージしてみる＝正解は意外な人物だった)

## ◇アンコンシャス・バイアスとは

このワークを通じて、人には無意識な思い込みがあり、それがハラスメントの原因になっていると考えられる。これを「アンコンシャス・バイアス」という。

アンコンシャス＝無意識 バイアス＝偏見、思い込み、とらわれ

## ◇日常の中でこんなことはありませんか？

例えば、男性だから、文系だから、AB型だから、関西出身だから、など

自分にはどんなアンコンシャス・バイアスがあるのか気づいていただき、最終的には乗り越えてゆくことを目指していただければと思います。アンコンシャス・バイアスは生きるための本能。

人は「経験」「価値観」がそれぞれ違うので「何が違うのではなく、お互いを認め合う」(思い込みのワーク：だまし絵・じゃんけん・魚偏の字)

自分の思い込みに気づくことが大事です。

(ワーク：これって私のアンコンシャス・バイアスかも？と思うこと＝話し合い)

## ◇いろいろあるアンコンシャス・バイアス

○正常性バイアス＝自分は大丈夫と思う思い込み

○集団同調性バイアス＝周りに合わせておけば大丈夫

○自己奉仕バイアス＝プライドを保つ。他人のせいにする

○インシュテルングバイアス＝今までのやり方が正しい

○ステレオタイプ＝男だから、女だからといった、多くの人に浸透している固定観念

○インポスター症候群＝詐欺師症候群、結果として相手を騙す事をしたくない

## ◇(ワーク：親と子のアンコンシャス・バイアスについて話し合い)

無意識(アンコンシャス)から意識(コンシャス)化する。気づいたことを記録することで乗り越えていく。親子でも見えている世界が違う。

アンコンシャス・バイアスとは自己防衛本能である

◇アンコンシャス・バイアスが原因で起こる弊害

- ・ひきこもりを否認する（ないものとして取り扱う）
- ・子どもにとって良かれと思い叱咤激励をしてしまう
- ・説教や議論をしてしまう
- ・相手をすべて受容しようとして、暴力を振るわれても我慢する
- ・親への恨みや非難を聞かされて、子どもの言いなりになる
- ・自分の時間を犠牲にして24時間、子どもと向き合う
- ・小遣いを十分に渡さない
- ・自立を促すために、強制的に一人暮らしをさせる

◇なぜ、アンコンシャス・バイアスが出てくるのか？

アンコンシャス・バイアスとは「自己防衛心」である。  
時代的な背景もある。モノ消費からコト消費に変わってきた。「モノより思い出」

◇アンコンシャス・バイアスが更に進むと

「〇〇は××だよ」 「〇〇は××であるべきだよ」  
仕事の出来る人ほど、相手の「できない」が理解できない。  
「〇〇するべき」「〇〇であるべき」→本当に「べき」？でしょうか  
自分の頭の中に「普通〇〇だよ。」が出たら要注意。  
私の「普通」とあなたの「普通」は違うということを自覚する

◇アンコンシャス・バイアスの対処法

対処するカギは「自己認知」→自分にはどういう思い込みがあるのか  
「自分の思い込みに気付いていない自分」自分について感じたこと、気付いたことを正直に伝えてくれる人をどれだけ持てるか  
正しいフィードバックを受ける。

<本日のまとめ>

- ◇アンコンシャス・バイアスとは？
- ◇誰にでもあるアンコンシャス・バイアス
- ◇まず自分のアンコンシャス・バイアスに気づく
- ◇アンコンシャス・バイアスを記録する

<講師から結びの言葉>

「聞いてよかった」で終わらず、「何か行動する」そのきっかけにしてください。

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。



## 9月例会のお知らせ

日時：令和6年9月8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 2F 大会議室

### 「会員交流会 ～ 明日に向けて」

9月は会員同士の交流の親の居場所として  
家族体験談、就労に向けての地域情報、などを共有しながら  
会員同士のきずなを深める機会になればと思っています。

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。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。

## ◇会員交流の場「地区会」

- ・中部地区 9月7日(土) 13:30~16:30  
静岡県男女共同参画センター「あざれあ」 3階茶室  
(参加心理士) 久米典子氏 西ヶ谷晴子氏

## ◇臨床心理士による「相談会」 ~無料~

- ・東部地区 9月21日(土) 相談時間 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) 藤崎なほみ氏

(予約制) 申し込み、問い合わせは 事務局まで E-mail: ippuku-kai@outlook.jp ☎ 090-6081-0766

**グループカウンセリングが新規再開!!**

長らく藤江先生が行ってきましたが、この度三森重則さんと交替し7月からスタートしました。6家族を2班に分けて各30分を基本に応答し、同じ班の方々との交流も加わり、新しい雰囲気の展開になりました。まだ余裕がありますので、中途参加も歓迎します。

開催日：毎奇数月の最終日曜日午後 費用：年間12,000円(中途の場合回数割)

## 地区会のご報告

中部地区会：7月6日(土) あざれあ

出席者は臨床心理士会から3名の先生方。

会員は親3名と、今A型就労に行っている若者が一人参加してくれました。精神科医師との付き合い方、ネット上の「書き込み」への対応の仕方など若い人の考え方の一端に触れることが出来ました。

家庭内や社会での「上から目線」について、出席者のみなさんから活発な意見・思いが出され、「愛なのか、支配なのか」という印象深い言葉もあり、深い話が出来たのではないかと思います。

静岡市が全国一気温が高いとニュースになった週の土曜日、暑い暑い日に参加して頂きましてありがとうございました。

東部地区会

東部地区会を富士市の富士駅南まちづくりセンターで開催してきましたが、だんだん市民活動が活発化してきたらしく、抽選になってきました。当たればまちセンでやりますが、はずれたときは、富士市フィランセ東館2階の面接室(心理相談の会場としてもお借りしてます)で開催します。

ということで、8月25日(日)はフィランセでやります。

カーナビは、電話番号：0545648990 または住所：富士市本市場432-1で検索してください。

東部地区で他によい会場(お金がかからない。静かで落ち着いている。車が止められるなど)があったら教えてください

**あんなこと・こんなこと(1)**

[皆さまからの投稿をお待ちしています]

ユーチューブにいまだにハマっている富士市在住の味噌です

以前お知らせした本格ひきこもりユーチューバー「ひきこもりイエティ」さんですが、ご本人の才能やおひとがらでしょうか、登録者8万人超の人気者になりました。動画がアップされると、いっぱい視聴されて、あっという間に心優しいコメントが何百とつきます。ところが最新の動画で、「健康保険を切らしている」と述べられていたんですよ。子どもが病気(うつ病)なのに、同居の親が健康保険の加入手続きも手伝わないなんてけしからん、と私は怒りました。

しかしイエティさんは優しくて親をかばう人なので、このような怒りのコメントは投稿できませんよ。ということで、いっぷく会の皆さまにむけて投稿させていただきました

〈親の声〉「ひきこもり家族の奮闘記」

気温 38 度を示す中で私が発熱。体から絞り出すような咳。昨年末にかかったコロナと同じ。

気を付けてマスクもしていたのに。目を閉じて布団に寝ている方が楽な日が続く。

我が家は「ひきこもり家族」息子に移らないように気を付けるが、何しろ狭い家、エアコン扇風機を好まない妻なので家の中が暑い！そのうち、妻も発症！医者によると今はコロナも夏風邪も区別がつかないそうだ。「ホントに？」。そのうち私は回復したので家事全般をこなす。食欲のない妻はやせ細っていく。そういう時は「心の栄養」を。不安を取り除いていくことを心掛ける。そして、我が家には当事者がいる。不安障害を抱えているため、とにかく対応には神経を使う。言ってみれば、ホテルのコンシェルジュのような対応で不安を取り除いていく。私は接客業が主でしたので最初の新入社員教育でこの「相手の立ち場に立って」の精神を学んだ。しかし、当人からの注文が細かく多い、お金もかかる、世間では、「土用の丑の日」のニュースが流れているが、そんな余裕も金もない。でも、先月のいっぷく会例会の「みんなで話し合い」の時、私から、我が子の要求と私たち夫婦の対応の話をしたら、ある人から、思わぬ言葉を聞いた。普通、この話をすると、「大変ですね」「よくやりますね」という事になるのだが、その人は「素晴らしく素直ないいお子さんですね。自分の伝えたいことをきちんと言える素晴らしい！」「言われたことを素直にやればいいんですよ」と、おっしゃいました。「なるほど！素直になる事ですね」私は返しました。

「みんなで話し合い」の成果です。家族会に集まっているからこういう場に出会える。

話せる人は、話してみる。言葉を「離して」見るのも、身が軽くなります。

ひきこもり当事者たちの世界は日常の「心身共に陽の当たる世界」ではありません。

今の世の中、「常識って何？」「普通って何？」と問われます。

親世代には厳しい世の中かもしれませんが、価値観、世代間をいったん外してみると、新たな気づきに出会えるかもしれません。

我が家も、やっと妻も仕事復帰ができました。

この困難を乗り越えたら、我が家にも、また新しい風が吹くかもしれません。（副会長 柴田敬三）

《会長一言》

猛暑、酷暑、爆暑？・・・お見舞い申し上げます。

こんな書き出しで何枚かハガキを送りました。残暑見舞い云々などともないような昨今の気候です。7月7日静岡市駿河区40℃が全国区となりましたが、初体験となった当日の異様さは忘れられません。これが珍しいことではなく、何日も何日も襲ってくる光景がまじかに迫りつつある覚悟を私たちはしなければならぬようです。

人類が長年にわたり地球を痛め続けてきた付けが、じわじわと迫っていることは確かです。私たちの世代は近々消えてなくなりますが、子供たち孫たちは直面せざるを得ません。遅ればせながらの対策も、多少は悪化を遅らせる程度でしょうか。私なんぞが悩んでも詮無き事、せめて体力を維持することぐらいしか頭に浮かびません。



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