



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



〈9月号〉 令和6年9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>

8月例会のご報告

8月例会は、8月11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18家族19名(他非会員3名)

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



いっぷく会では、親の学習会として専門の先生方に来ていただき、繰り返し繰り返し学んでいます。本日は、その親の学びの基礎となる『無条件の肯定的関心』について、実例を含め掘り下げてお話しいただきました。

1. ひきこもりをどう考えるか

・ひきこもりは、本当に問題なのでしょうか

もしひきこもらなくて、そのまま頑張り続けていたら、更にひどい状態になっていたかもしれません。壊れてしまったかもしれません。本人にとっては、頭では分かっているが、身体が思うように動かずやむにやまれずに陥っている状態なのです。

・直線的因果律と円環的・循環的因果律

「ひきこもった原因は何でしょうか。その原因を潰せば治るんじゃないですか」と言われる親御さんがいますが、原因探しは、ひきこもりを問題だと捉えていることになります。そして、今が見えなくなってしまう。

ひきこもりは、色んな要因(本人の性格、特性、家庭・学校・職場の環境など)が絡み合っています。問題だと捉えないで、子どもがどのように考えていて(考えていないかもしれません)今に至っているのかという視点を持ってください。

・本人にとっての意味を考える

やむにやまれず、どうしようもなく、そうしなければ生きていけないぐらいのレベルなのです。

・子どもだけの問題じゃない(3代4代物語)

今本人に起きていることは、本人のせいではなくて、3代4代にわたる大きな家族(親、祖父母、曾祖父母……)の中で起きています。感受性の強い本人が表現してくれていると考えます。

だから、本人へのアプローチよりも本人に影響を与えている親へのアプローチによって、親が価値観を見直し、枠を広げていくことで、本人が動きやすくなります。

2. 無条件の肯定的関心について

カール・ロジャーズ(米国の臨床心理学者)が提唱した『無条件の肯定的関心』は、私たちカウンセラーが行うカウンセリングの基本中の基本となっているもので、カウンセラーがクライアントに対して無条件の肯定的関心を持ちながら話を聴きましょうと言うものです。

親御さんは、あたかもカウンセラーのように我が子に対して無条件の肯定的関心を持って、話を聴き、接してください。

・魔法の言葉『そう』

無条件肯定には、まずは型から入ってください。茶道、華道と同じです。

子どもが、何か言ってきたり何か問いかけてきた時に、「ああ、そう」と共感的に肯定的に返すと、子どもは自分の言ったことが受け取られたと感じることが出来て、次の展開(話)へと繋がっていきます。

「こうなったのは親のせいだと思うんだよね」と言ってきたら、「そう」と返してください。あなたは今そう思っているのね、の『そう』です。

母親の「そう」は肯定的に伝わりやすいのですが、父親の「そう」は肯定しているにもかかわらず、態度がそう見えない場合があります。意識して、首を振って『そう』と言うようにしてください。

・言葉だけでなく行動でも伝えていく

子どもの好物や夏の暑い時期にはアイスなどを買ってきておいて、メモなどで伝えることも出来ます。特に男の子の場合、何を伝えようとしてくれているのか、そもそも何か伝えたいのかそうでないのか分かりづらく、何をどう肯定すれば良いのか悩みますが、挨拶など顔を合わせなくても肯定できることはあります。

・無条件肯定の質が問われてくる

無条件肯定は、入り口は魔法の言葉『そう』でいいのですが、段々とそれだけでは足りなくなります。

子どもは、本当に自分のことを肯定しているのかを確かめようとします。

無条件肯定の質を高めていかなければならなくなります。やればやるほど奥深いものでとても難しいものです。

正論、アドバイスは厳禁です。一瞬にして、これまで積み上げてきたものを失ってしまいます。

親が肯定しているつもりはダメです。子にとっての肯定になっているかが問われてきます。

親は肯定しているつもりであっても、今の子どもにとっては そうでは無い場合があります。

今はそう思っている、その今をどのように肯定するか、そしてその今を肯定し続けていくことが重要です。さっき(少し前)言ったことと真逆のことを言い出すことはよくあるものです。この時に、さっき聴いたことはおいておき、今聴いたことを肯定してください。そして、今の肯定が次の瞬間には肯定になるとは限らないことをしっかりと意識しておいてください。常に、今の子どもにとっての肯定になっていなければなりません。

自分の持ち物を点検してください。

自分の持ち物とは、親御さん自身が、自分がどういう生き方をしてきたか、生まれ育った家にはどんなルールがあったか、自分が育つ過程で感じていてそれを封印していたものをどう紐解くか……など多岐にわたります。諸々のものが無条件の肯定には関わっていきます。

常に今の子どもにとっての肯定をしていくには、親は心を風通しの良い状態にしておいてください。

言葉としては「そう」と言いつつも、心の中では『そうでない』と思ったりするものです。子どもに対する肯定の気持ちと、自分の心の中の気持ちは自分の中で大事にしながらそれを消化していく、この両方の作業が無条件肯定の質を高めていく上で大事になってきます。

3. 無条件肯定で起こること

親が無条件肯定を続けていくと、子どもは本能に正直になっていきます。自分の欲求に正直になり、自由に言動できるようになっていきます。自分軸(want to: したい)、他人軸(have to: しなければならない)で見ると自分軸が優位になっていきます。この自分軸が優位になっていくことがとても大事な

ことです。親御さんは、是非その視点をしっかりと持っていてください。

・退行

これは、心理的危機に陥った時に発達段階の前に戻り、対応しようとする心理的動きで無意識に起きてきます。その人にとって、必要な時期に戻っているのだと理解して無条件に肯定してください。子どもの時にしてもらえなかったことを我が子が要求してきた時、それを自然に受け入れられるかがとても大切です。

・吐き出し

「あの時こうだった、こうして欲しかった」などと、本人にとっての主観的な話しをしてきます。親からすれば理不尽な話しであっても、その時そう思っていたのねと受け取ってください。段々と話の内容が変わっていきます。

4. 何を回復と考えるか

就学、就労を終点とは考えません。

・自分が自分でいいと思え、他者からもそう思われていると感じられ、自分が幸せだと感じられる状態
これが、SCSの考える回復です。

不思議とこの状態になると、働きたい、人のために役に立ちたいなど、社会に繋がって行こうとします。

日々起きている小さな変化を少しずつキャッチし、本人を肯定していきながら、本人の本能が立ち上がって元気になっていくのに付き合っていくと、自ずと結果は付いてくるものです。

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。



10月例会のお知らせ

日時：令和6年10月13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

学習会テーマ：「不安との付き合い方～みんなでストレスを吹き飛ばそう」

講師：静岡県公認心理師協会 久保 伸年氏 西ヶ谷 晴子氏

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です。皆さんの参加をお待ちしています。
オンライン(Zoom)での配信を行います。会員の方でオンラインでの参加を希望する方は2日前までにメールでお申し込みください。

「かぞく安心面談」のお知らせ

日時：令和6年9月20日(金) 9:30~17:00 (大会議室)

21日(土) 9:30~21:00 (大会議室)

22日(日) 13:00~18:00 (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

◇会員交流の場「地区会」

- ・西部地区 10月27日(日)は中止(会場の確保が出来ませんでした)
- ・東部地区 10月27日(日) 13:30~16:30 (参加心理士) 藤崎なほみ氏 波多野実穂氏
富士駅南まちづくりセンター 第一会議室

◇臨床心理士による「相談会」 ~無料~

- ・中部地区 10月12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 西ヶ谷晴子氏
- ・西部地区 10月19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) 前原真弓氏
(予約制) 申し込み、問い合わせは事務局まで

地区会のご報告

西部地区会:8月25日(日) 藤枝

心理士の先生2名、会員2名。人数も少なく色々な話が出来たのはいいのですが、これだけ、いつも人数が少ないとなると果して地区会は必要とされているのかと考えざるをえません。再考してくださいあああ。内容は不登校、ひきこもりは特定の人だけになるものではなく、誰にでも起こりうる、という認識が偏見を取り除き、正しい理解を深め社会が変わっていく事につながります。また、小中学生には様々な支援があるけれど、社会に出ると支援が無くなる現状もある。本人が出られないのであれば、訪問面接など行政とタイアップしての方策を期待したい。また心理士会として色々なところでいっぷく会の話に言及して下さるといふ心強いお言葉もいただきました。

東部地区会:8月25日(日) 富士

全部で5人のこじんまりとした会合になりました。でも、いっぱいおしゃべりできた感じがします。当事者が内面の成長を話してくれて、私も前向きな気持ちになりました。

《会長一言》

近々900万人にも達するであろうと言われている認知症。軽度認知障害MCIの諸症状に思い当たる点が多いと驚いた私も、検査にチャレンジすることに。掛かりつけ医の紹介状をいただき専門の精神科、脳神経内科へ。考えてみれば子供たちにとってもハードルが高い部署であります。所詮避けて通れない関門、皆さんも悩ましい思いを抱えている方が多いでしょうから、後日ご報告いたします。



スタッフ 募集

いっぷく会ではお手伝いをしていただくスタッフを募集しています。スタッフも長年関わっていただいている方々の高齢化や人手不足により、今後の運営が懸念されるようになってきました。会員の皆様の豊富なご経験などを生かしていただく機会になればと思います。

また、ご自宅でできる作業もありますので皆さまのご協力をお願いする次第です。

＜募集内容＞

- ・封筒入れ作業
- ・配布資料の印刷手伝い
- ・会場予約
- ・チラシ作成 (パソコン)
- ・いっぷく会便り作成 (パソコン)
- ・関係機関連絡事務 (パソコン)

◆参加希望・お問い合わせは事務局まで

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