



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



<11月号> 令和6年11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>

10月例会のご報告

10月例会は、10月13日(日) 静岡市番町市民活動センターで開催しました。

◇連続学習会

13時15分～16時30分 参加者23家族27名(初参加1名含む)

テーマ：「不安とのつきあいかた～みんなでストレスを吹き飛ばそう」

講師：一般社団法人 静岡県公認心理師協会 久保 伸年氏 西ヶ谷 晴子氏

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、繰り返し学んでいます。今回は、ひきこもり家族が抱える不安やストレスについて学習しました。

最初に西ヶ谷先生のグループワークを行いました。

「私の不安」「私たちの不安」どんな不安がありますか？

というテーマで自分自身の不安を書き出し、それをグループで話し合いました。

久保先生から「このワークを通して、不安は私だけじゃない、一人じゃない、と感じられることがあればそれは家族会としての特徴ではないでしょうか。」というお話がありました。

続いて久保先生の講義：不安の理解と向き合うためのポイント

(1) そもそも「不安」って何？

不安とは「自己の将来に起こりそうな危険や苦痛の可能性を感じて生じる不快な情動現象をいう」(心理学事典・平凡社)

(2) 「不安に向き合う」ポイント

不安は避けられない不快な情動現象である。しかし、不安は私たちを守る大切な感情です不安があっても感わされない、しあわせが壊されない工夫が必要です

(3) 「不安」が生じるしくみを理解する

①「危険や苦痛の可能性」を感じると「情動」が生じ「空想」や「思考」が生じがちになる。

②「空想」や「思考」は現実から離れやすく、現実から離れると「対処法」や「対策」がうまくいかない

③うまくいかないとまた「危険や苦痛の可能性」を感じ、悪循環に陥る→これを避けるために・・・(Ⅰ)悪循環に気づく(Ⅱ)現実的な対応を工夫する(Ⅲ)「空想」や「思考」から離れる

<不安に向き合うために>

① 悪循環に気づく ②「苦痛や危険」への現実的な対策を工夫する

・・・そのために次のような点を問い直してみましよう

a それは誰の「危険や苦痛」ですか？→家族の「危険や苦痛」を引き受けていませんか？

b それは「将来」いつ頃起きそうですか→いつのことを心配しているのですか？

c それが実際に起きる確率はどれくらいですか？→起こりそうもないことを心配していませんか？

d それに対して現実的に準備できているものはありますか？していますか？→備えあれば憂いなし

現実的な対策が整理できたら、行動を起こし、困ったときは助けをもらう。そして問題の先を見て工夫していくことで不安を上手に味方にして先に進んでいく

現実的な対策は工夫できているのに悪循環に陥って不安が増している場合、今の時点では現実的な対応が難しい場合には、次のようなワークでそこから一時離れてみる

③「空想」・「思考」から離れる～深呼吸や頭を使ったワークをみんなで試してみました

(1) 深呼吸でリラックス「1:2の呼吸法」。リラックスできると空想・思考が止まる

【効果】深呼吸をすると、体に多くの酸素を取り込むことができ、全身の血流も良くなります。これにより、全身の細胞一つ一つに、酸素や栄養分を十分に行き渡らすことが出来ます。すなわち、脳が整って、筋肉がゆるんで、心と体がリラックスモードになります

(2) 頭を使ったアプローチ：悪循環とは別の方向に「頭を使う」

【効果】数を数えている間、頭がそちらに向かい、他の不安なことは頭に浮かばない

① 足し算 (1+1=2 2+2=4・・・10+10=20 9+9=18・・・)

② 九九の「七の段」を暗唱～終えたら逆に暗唱する

③ 100から逆に数字を数える(できるだけゆっくりと)

(3) 身体を使ったアプローチ：「五感」に意識を向けて思考・空想を止める

① 身体感覚を利用する～例：味覚を使う＝アーモンドを实食して感覚を体験した。

② 五感を使う・・・「見えるもの」「聞こえるもの」「嗅ぐもの」「味わえるもの」「触れて感じられるもの」に注意を向ける

③ 身体の動きを使う～ゆっくりと、一步一步、ていねいに歩いてみる

*深呼吸でリラックスしたり、頭や体を使って悪い空想やマイナスの思考から離れたりとできると、「悪循環」を止めることができ、不安を和らげることができます。

<会員からの質問>

Q：今日は不安要因から離れることのアプローチを学んだのですが、不安の根源はなくなっているわけではないので考えが変わってくるということでしょうか

A：不安ばかり考えていると煮詰まってくるし、非現実的な思考になってイライラしたりして悪循環に陥ります。解決する事ばかり考えるのではなく、いったん離れて、いざという時のためにエネルギーをためておく。そのために学習会は現実的な情報を得る場所として利用するのが良いでしょう。

また、家族が「元気である、しあわせである、ほっとしている、安心して生きていける」と思うことはとても大切なことなので、そのことも付け加えておきます。

12月例会のお知らせ

日時：令和6年12月8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：安心する関係と安全な環境、原点は家庭から

講師：人間関係と心の相談舎代表 菊池 恒氏

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。

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」

- ・ 東部地区 12月22日(日) 13:30~16:30 (参加心理士) 藤崎 なほみ氏、波多野 実穂氏
富士市フィランセ
- ・ 西部地区 12月22日(日) 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

◇ 臨床心理士による「相談会」 ~無料~

- ・ 中部地区 12月14日(土) 1回目 13:30~ 2回目 15:00~
シズウエル・ボランティアビューロー (担当心理士) 山本 弘一氏
- ・ 西部地区 12月21日(土) 1回目 13:30~ 2回目 15:00~
藤枝市文化センター第4会議室 (担当心理士) 鈴木 梓氏

(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

東部地区会 ; 10月27日(日) 富士市フィランセ

選挙の投票会場でまちづくりセンターは使えなくなったので、富士市フィランセで集まりました。心理師さんがふたり、いつものメンバープラス、三島と富士から久しぶりふたりと総勢7人でたくさんお話してきました。次回12月22日はまちづくりセンターが保守で借りられないので、またフィランセになります。セレクトがん検診の日なので、駐車場がいっぱいです。ご参加いただける方は「味の民芸」北側の予備駐車場をご利用くださいませ。(味岡)

中部地区会 ; 11月2日(土) あざれあ

出席者は会員4名。臨床心理士会から久米先生・守野先生。

守野先生はいつく会への参加は初めての方で東部の小児病院で発達障害・不登校等の子どもたちの相談や指導の業務に関わっている方です。

各家庭で子どもの状況によって必要と思う事柄は違ってきますが、

○ファイナンシャルプランニングについては個人的に相談したい場合は、「日本FP協会」を検索して下さい。地域の支部など出てきます。

○子どもが働く方向に気持ちが行ったとき、ハローワークに相談窓口があるので先ずは一緒に行ってみる。事情を聞いて就労前段階の「就労移行支援」等で就労スキルを学ぶ事が必要と勧められる。

今人手不足と言われているので、職場も面倒見てくれるかな?と思いがちだが現実はなかなか厳しいようです。

○子どもの事を考えながら親自身の生き方も考えていくことは大事なことです。

こんな話を長時間ざっくばらんに話し合いました。帰りの時刻は大雨になってしまいました。両先生ありがとうございました。(中津川)

本の紹介です

「我が家の 8050 ガイドブック」

著者：一般社団法人 OSD よりそいネットワーク



家族会の方々が高齢化していく中で、「親が死んだあと子供が困ってしまう。その状況を何とかしなければならぬ」という親御さんたちの思いが、OSD 立ち上げの力となりました。OSD は「親が死んだらどうしよう」の略語ですが親が亡くなっても大丈夫のように、生前に対策をしようということで「親が生前にできること」の意味も込められています。ひきこもり家庭の実情や、8050 問題についても、この本を通じて皆様にお知らせしたいという思いから、この本を作ることにいたしました。

(OSD 名誉会長 池田佳代氏の巻頭文から抜粋)

いっぷく会で蔵書していますのでお問い合わせください

スタッフ 募集

いっぷく会ではお手伝いをさせ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、ご自宅の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