



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



<12月号> 令和6年12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>

1 1月例会のご報告

11月例会は、11月10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21家族22名(初参加2名、2回目参加1名含む)

テーマ：親が自分の世界を広げる「愛の行動」と、回復の最良薬「退行・幼児返り」について

講師：一般社団法人SCSカウンセリング研究所 臨床心理士 小林沙也 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、親がひきこもりと向き合う基本的な考え方を学習しました。

【1】 自己紹介・はじめに

初めまして。私はSCSカウンセリング研究所のスタッフとして親御さんの面接や、講座の講師などを担当させていただいています小林沙也と申します。

今回の講座の内容にもかかわってきますが、私には二人の男の子がおりまして、二人とも発達障害を抱えております。今回はその障害者育児を通しての体験とひきこもり支援を交えてお話しさせていただきたいと思います。

子どもへ対応の基本となる、無条件の肯定的関心は「親に安心・安全な環境を担保してもらいながら、親に自分の話を共感的に、しかも純粋な気持ちで聴いてもらうことで、こどもは回復していく」という解釈です。

親の声掛けが子どもの脳に届きストレス反応を抑え、脳が回復していくということが分かってきました。

【2】 親が自分の世界を広げる「愛の行動」とは

◇「愛の定義に救われた話」

はじめて障害児の子育てをしていく中で、ひきこもりの子どもさんと向き合っている皆さんと共通するものがあると思いますが、「この子は私の理解をこえた存在、わたしが今まで子育てについて信じていた価値観や知識をアップデートしていかなければならない。自分が良かれと思う子育ては通用しない」と気づいて腹をくくりました。

これは異文化なんだということを知り、これを学ぶことを決意しました。

◇「共感力とは」

相手を感じていることを「自分ならどう思うか」ではなく、「もし相手の環境、感じ方、立場だったら、どう感じるか」とわかろうとする、感じ取ろうとする、がポイント。

【3】 親の価値観・世界観を広げる方法

◇もう必要ない価値観は点検して取り替えていく

親が無意識に持っている価値観、今の時代に必要のない価値観、それによって子供が、がんじがらめになっているなら親の価値観は手放していきましょう。

◇いい親より「たくましい親」

子供は親が発した言葉そのものより、その裏側にある親の価値観、世界観、人間力、自分軸を見ている。本気で、自分軸を持ち、強い、たくましい親になって下さい。

【4】 回復の最良薬「退行・幼児返り」

◇「退行」とは「もう一度人生をやりなおしたいという欲求」

つらかった体験、過去の清算を「吐き出し」という形で親に向かって「発信する」

◇いろいろな退行 一見退行とはわかりにくい退行もある

わかりやすい例は「赤ちゃん返り」「幼児返り」ですが、退行現象は大人になっても起こることがある。退行をしっかりやっていくことによって、回復の質が変わってゆく。

見せかけの回復にはならない。

◇退行は「発達課題をやり直すことができるチャンス」

子どもからすれば「どれだけ幼児期に達成できなかった発達課題を親がやり直させてくれるのか」ということ

◇ポイントはここでも「無条件の肯定的関心」

親が子供の要求に100%答えるのは無理でも、その時の全力で立ち向かう。
子供は親が手を抜いているのは見抜いてしまいます。

◇退行は「回復のための最良薬」・・・退行をうまく使うことで「自尊心」を回復させられる

「自尊心」：人生の過去や土台に属するもので「自分は尊い」「存在するだけでOK」

これは親しか与えることが出来ない

「自己肯定感」：今現在や現実のこと 自分の弱さ 弱点も含めてありのままを受け入れる

「自己効力感」：未来を見て自己実現していくために必用なもの

自分はできるという自信や経験 人間力

【5】 最後に・・・「親の内面の変化をアウトプットすること」

子どもからすると、親のイメージはなかなか変わらない。

お子さんの中の「以前の親の印象」を変える一番簡単な方法は、今日聞いた話などを子供さんにアウトプットする方法です。

○講義の最後は3～4名のグループに分かれて、今日の話グループでシェアし、その後6家族の方々からの質疑応答をしていただき閉会となりました。

1月例会のお知らせ

日時：令和7年1月12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：臨床心理士の方々との交流会

講師：一般社団法人 静岡県公認心理師協会

波多野 実穂氏 前原 真弓氏 鈴木 梓氏

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

★当日、当会場でがん検診があります。地区会参加者は、うどんの「味の民芸 富士店」（富士市本市場 421-3）の北側駐車場（保健福祉センター臨時駐車場）をご利用ください。

- ・ 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 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） 鈴木 梓氏
- ・ 東部地区 1月18日（土） 1回目 13:30～ 2回目 15:00～
富士市フィランセ（担当心理士） 久保 伸年氏

(予約制) 申し込み、問い合わせは事務局まで



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

《会長一言》

およそ如何なる団体や組織においても、長い歴史の過程において内部での対立は付き物であることは言うまでもありません。その対立が全て無意味であるとは限りません。次のステップへ向けての一時的な準備段階と見なすこともできるからです。

現在、私たちのKHJでは8月の理事会において、今日まで多大な貢献をしてきた池上正樹、上田理香の両氏を突然解任し追放したこと、さらに未だに何の説明もない事、信じられない事態である。全国過半数の支部が反発しています。そして、その支持のもと速やかに解決されることを願っております。



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 電話 090-6081-0766