



いっぷく会便り



〈1月号〉 令和7年1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 2月例会のご報告

12月例会は、12月8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23名

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



最初に体験ワークです。日々の生活の中でリラックスしたい時や元気を出したい時等、“まばたき”を意識的に回数を多くすることをお勧めします。脳がリセットされ緊張がほぐれます。本日のテーマは、とても漠然としていて、とても捉えづらいものです。そのため、先入観をリセットしておく必要があります。

次に思い込みのワークです。「世界屈指の外科医で神の手を持つと言われる木村医師、木村医師はヘビースモーカーでオープンカーを乗り回している。木村医師の息子がいるとき交通事故で病院に担ぎ込まれ、警察からの問合せがありました。『あなたは、この子の父親ですか』、木村医師は『違います』と答えた。『では、この子はあなたの息子さんですか』、『そうです』と答えた。」この例文で木村医師と子どもとの関係を考えてみましょう。“世界屈指の外科医、ヘビースモーカー、オープンカーを乗り回す”という情報から、木村医師は男性であるという先入観から父親だと考えがちです。ところが男性であるとは一言も表現されていないわけで、実は母親なのです。

1. 安心と安全につながるもの

安心・安全とは、何なのか、どのような状況か、それにつながるものは何か、言い換えればどのような言葉か、とにかく頭の中に浮かんでくるものを書き出しました。そして、隣同士での情報交換後に、全員が一つずつ出し合いました。

- ・気持ち楽、年金、借金がないこと、ほっとする、消防、緊張しない、癒やし、セキュリティ、ゆっくり休める場所、笑い声、危険が無い、ああ良かった、気が休まる、バリアフリー、自然、健康、思いついたことが何でも出来る、守ること、信頼関係、ストレスが無い、ブレーキ、・・・

このように書き出すことをブレインストーミングと言います。そして、その書き出したものを分類(社会的/個人的、具体的/抽象的)することによって、安心(主観的なもの)、安全(客観的なもの)につながるものが何であるかを知る大きなヒントになります。

この後で、再び隣同士で思ったこと、感じたことをシェアしました。

書き出すことは大変大事です。何かで悩んだ時には、書き出すことがお勧めです。頭の中で考えても分からないことが、書き出すことによって視覚化、整理され、問題点が見えてきます。

2. 家庭と家族の役割役割とは

家庭とは何をするところでしょうか、そもそも家族とは何なのでしょう、その役割・役割とは何なのでしょう、そしてどのような機能を持っているところなのかなどを書き出しました。

・団らんの場合、一緒に食事をするところ、夫婦と子どもが生きていくこと、家族が生活する場所、家事の協力、過去・現在・未来の話が出来るところ、悲しみ楽しみ悩みを共有するところ、災害時の情報を共有するところ、お互いを守り合うところ、健康を支え合うところ、落ち着ける場所、家族は居ると安心、・・・

“団らん”は、家族にとって大きな要素を占めるものですね。そして、その“団らん”に取り立てて大事なものは“食事”です。家族と一緒に食事をするのです。何故、食事を一緒にすることが大事なことなのかと言うお父さんがかつていました。そのお父さんが育った家庭では食事を一緒にする“団らん”の場がなかったのです。食事の場で得られる共感や楽しさの経験が無いが故に、その必要性を感じる事ができないのです。

食事は何のために一緒にするのでしょうか。色んなことを話せる、共有できる場所・時間なのです。食事は“共感”の原点です。一緒のものを食べて、『美味しいね』、『ああ良かった、味はどう?』、そこから会話が弾みます。

基本的に家庭は、落ち着ける場所、帰れる場所であって欲しいと思っています。人は、社会に出て他者と関わることにより大きなストレスを受けてエネルギーも消耗します。再び社会へ出てゆくためのエネルギーチャージをできる場所が家庭であり、必要な場所です。

“go home”は、家 (house=物としての家) ではなくて家庭 (home=人がいる家) に帰るのです。落ち着ける場所、安心できる場所に帰るのです。

なぜ、我が子はひきこもっているのか。それは、“安心したい”からではないでしょうか。

3. 安心するコミュニケーションを考える

コミュニケーションの手段には、会話、メール、LINE、手紙、メモなど多数あります。子どもにどう声を掛けていいかわからない、何を話していいかわからない、そもそも話しをすること自体が苦手な親も多く、親は行き詰まってしまうものですが、打破していかなければなりません。どのような言葉を使って、どのタイミングで、どのような雰囲気でもなってきますが、これらを感じ、考え、実践することが大変重要であり、安心をするコミュニケーションのためのヒントがあります。

本の紹介 (齋藤 孝著) : 生きかたルールブック、もっと生きかたルールブック

“自分も他人も傷つけない語彙力を身につける。”ことが書かれています。

言葉でのやり取りには、“言い換える”、“別の表現にする”ことが凄く大事になってきます。

一例として、『ご多忙』→『ご多用』です。

“言い換える (別の言葉にする)”、“別の表現にする”ことによって、自分を振り返る機会となります。

子どもからの問い掛けに対する受け答えで、難しい例として、死に関することがあります。

・死にたい、自殺しておけばよかった、生まれてこなければよかった、生んだんだから親が責任取れ、お前ら何で結婚したんだ、・・・

まだ言われていない親御さんは、子どもが気を遣って言っていないだけだと思っておいてもいいでしょう。

他に、・働く気持ちはない、何故働かなければいけないのか、・・・ もあり得ます。

常日頃から、安心する答え方を考えて、準備しておくことが大変大切です。

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。

質疑応答にも丁寧に応えていただきました。

そして、その後グループでの話し合いをしました。



2月例会のお知らせ

日時：令和7年2月9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：ひきこもり回復の実際、生きる本能とトラブルはハッピーセット

講師：一般社団法人SCS カウンセリング研究所代表 臨床心理士 梶田 智彦氏

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。

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 2月23日（日）を予定していましたが、天皇誕生日であり会場確保が困難なため中止します。
- ・ 西部地区 2月23日（日）13:30～16:30（参加心理士）藤崎 なほみ氏
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 2月8日（土） 1回目 13:30～ 2回目 15:00～
番町市民活動センター いっぷくサロン（担当心理士）山本 弘一氏、波多野 実穂氏
- ・ 西部地区 2月15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

東部地区会：12月22日（日）富士市フィランセ 参加者 会員4名、心理士2名

東部地区会は心理師さん2人、会員3人と私味岡の6人でたくさんおしゃべりしました。対話を継続していくなかで、少しずつ、みんな変われている、成長しているように思います。人目のない落ち着いた部屋を貸してくれるフィランセに感謝です。静かに見守って、感想やまとめを伝えてくれる心理師の先生にも感謝です。

西部地区会：12月22日（日）藤枝市文化センター 参加者 会員5名、心理士1名

ひきこもり当初はあらゆる可能性を信じ、探す時期ですが、だんだん長くなると、このまま静かに上手く生活出来ればいいと思うようになってきます。心配は虐待という考えがあるそうです。親は誰も過剰すぎるくらい、あらゆる心配をしてしまいますが、これは虐待！本人の自由を奪ってしまうからです。グレーゾーンにある人達は自分の事がよくわからないままに頑張っていて、頑張っていてダウンしてしまった人達です。だからこそ、依存しながらいきっていく 受援力 を大切にしていきたい。その為にも精神科を敬遠するのではなく、Drを活用するという考え方も必要でしょう。

今回は賛助会員のお母様や清水や浜松から参加してくださった方もいました。ありがとうございました。

「かぞく安心面談」のお知らせ

日時：令和7年1月31日(金) 9:30~21:00 (小会議室)
2月1日(土) 9:30~21:00 (小会議室)
2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



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》

つい先日オーストラリアで16歳未満のSNS利用を禁止する法案が決まりました。その他フランスやアメリカなど多くの国でスマホの使用を規制する動きが続いています。どこまで実効性があるか疑問もありますが、電車・バスに乗れば8割以上の客がスマホを覗いており、自動車や自転車のながらスマホ、果ては歩きスマホまで、これらの光景は異常を通り越しています。溢れんばかりの一方的な情報が人間の行動様式はおろか精神構造までもにも影響を与えかねないことは言うまでもありません。私は常々声を大にして叫びたくなります、画面から顔を上げて人を見てごらん世の中を見てごらんと。生成AIとスマホの行方は最も不安となる分野です。無論私自身が付いて行けないからですが、GAFに益々巨万の富が集まり、使いこなす頭脳集団が犯罪行為を多発し、何よりTwitter (X) を手に入れたイーロン・マスクのような人物が、早くもトランプに擦り寄ったことも新たな恐怖です。2025年も闇は深くなりそうです。



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