



いっぷく会便り



〈3月号〉 令和7年3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>

2月例会のご報告

2月例会は、2月9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：27家族、36名（初参加者3名含む）

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



自己紹介に続いて、

1. 子どもとはどんな存在か

まず、なによりも親子の関係において、“子どもとはどんな存在か”を考えてみましょう。親から見た子どもとしては、『愛情を注ぐ存在、絶対守るべき存在、かけがえのない存在、自分より大切な存在』、子どもから見た親としては、『選べない存在、絶対信じて良い存在』などが上がりました。

大切なので声を大にしてお伝えしたい。基本的には『子どもは、親を喜ばせたい存在』だということです。子どもは、決して親を悲しませたい存在ではありません。このことをちゃんと中心に置かないと、本日申し上げる“ひきこもり回復”が完全にぶれていきます。とても、大事なことです。

これまで、不登校やひきこもりに携わってきましたが、当事者で鈍感な人に出会ったことはありません。そして、「私がひきこもっているから、私は親を悲しませているのではないかと？」と常に疑念を抱いているものです。親が本当にあてになる存在で、自分のことを理解してくれているなど感じるまで、自分のことを恥じて、自分のことを信用出来ず、そして自分は親を悲しませる存在だと思っているものです。これは、人間としてかなり真面目であり、そしてまともな証拠です。

2. 親を喜ばせたい存在であるにも関わらず、悲しませる存在になっている疑念

子どもは、親を喜ばせたい存在であるにも関わらず、悲しませる存在になった瞬間に、言葉を失います。ひきこもりは、自分の存在証明の価値を無くしている状態と言えます。そのひきこもっているわが子に正論を言っても、正論そのものは重々分かっていることであり、正論に対する反応・行動が出来ないからこそ悲しみ苦しんでいるのです。この意味で正論は禁句です、返す言葉がありませんから。親御さんの正論を言いたい気持ちはよく分かりますが、その言葉がどこにたどり着くのか？その先を考えていくのが大切なことです。

3. 悲しみ苦しみをどうやって克服していくか

ひきこもりの人が一番辛いのは、自分を信用出来ないことです。これを親はちゃんと理解しておくことが必要です。親を喜ばせたい存在なのに、それが出来ない。それなのに、どうして自己肯定感を支えられま

すか、どうして自尊心（自分に価値がある）を支えられますか。だから、親に対する言葉を失っているのです。

言葉をなくしたわが子に言葉を取り戻させて、そして自分を信用出来るようになっていくにはどうしたら良いか。方法はあります。親は正論をやめて、『無条件肯定』で接することです。それによって、悲しやみ苦しみを克服していくことが出来るようになっていきます。

4. 無条件肯定

人はアドバイスをしなくても、良い／悪いの条件（働いているかいないか、何かが悪っているか・優れているかなど）を外して、無条件肯定で共感して聴いてもらえることで建設的（前向きな）な人間になっていくものです。

人間は、替えがきく『それ(it)』と扱われると尊厳を失います。反対に、替えがきかない『汝 (you)』として扱われたら尊厳を得ることが出来ます。尊厳とは、内発的動機付け、建設的人間、やる気、欲求を包含します。簡潔に申せば「自分は価値がある存在」だと思えることです。

無条件肯定で親に包摂された人間は、人のわがままや人の意見を聞ける人間になります。無条件肯定、これが出来るのは、親しかいません。

5. トラブルをどう捉えるか

親がひきこもっている子どもに対して無条件肯定を続ける、そして替えのきかない汝として接していくことによって、ひきこもっている子どもは、親を悲しませている存在であるという絶望から生きていいという希望へと変化していきます。その後、親への怨み辛み（お前のせいで俺はこうなったなど）と共に意思が出てきます。続いて、行動し始める（目的）ことになるのですが、ここで親からすると常識を遙かに超えた言動（トラブル）が起きてくるものです。

【ひきこもり回復のプロセス】

絶望から希望 ⇒ 意思 ⇒ 目的 ⇒ 有能性 ⇒ アイデンティティ（自己実現欲求）

このトラブルをどう捉えるかです。困ったものだとか困り果てるのか、元気が出てきたそれは良かったと捉えられるかどうかです。トラブルは喜んでください。自分を変えたい、家庭を変えたいという欲求から起きるものですから。

親の価値観（人生）の中でひきこもっている状態を脱出するには、親が親の価値観を広げて通り道を作ってあげる必要があります。あ、そうしてもいいんだ、こうしてもいいんだ、こうやっていてもいいんだ、と人生の選択肢が増えていくような気持ちになります。

親が、自分の価値観の中で回復して欲しいと願うのは、これは無理なことで、わが子を替えのきかない汝と見ていません。親が、自分にどれだけ立ち向かえることが出来るか、それがひきこもり回復に繋がっていきます。まず、親がやるべきことは自身の価値観の拡大と言えます。

6. 自尊心を育てるには

世にいう“成功体験”と出会える人はなかなかいないものです。私は、親にこそ、わが子に成功体験を与えうる力があると思います。仕事に出たが『三日しかもたなかった』。このままでは、失敗体験で終わってしまいますが、同じ事実を『三日も続いたのか、大したものだ！』と返すことによって“成功体験”となります。人は人の言葉で救われ、子どもは親の言葉で救われるものです。

話したくなる親にならなければなりません。これが、無条件肯定を身につけていくということです。そうしていけば、わが子に自尊心が出来上がって、替えのきかない汝に向って回復していきます。

最後に

親のわが子に対する無条件肯定とわが子が替えのきかない汝として接することで、思ってもみなかった本音を親にぶつけてくることでしょう。それをトラブルとして耳を塞ぐか、本音を聞けて欲求が出てきたと受け止めて、やっとわが子が自分の人生の一步を踏み出したと思えるかどうかで、結果が全く違ってきます。

子どもは幾つになっても親がちゃんと親でいたら、ちゃんと自分を取り戻せるように出来ているものです。

人間は一人では幸福にはなれません。一人で自己実現欲求を働かしていくことは困難を極めます。社会は、替えがきかない汝としては扱ってくれません。替えがきかない汝として接することが出来るのは親しかいません。そして、替えがきかない汝として接することが出来る場所が家族（心理学上は家族安全基地と言います）なのです。これがないと人間は建設的にはなくなっていきません。私が「親の取り組みがなによりも大切である」と申し上げる理由です。

追伸：

今回は実例を含め学習させていただきました。

ありがとうございました。

この後、多くの質疑応答にも全て丁寧に応えていただきました。



4月例会のお知らせ

日時：令和7年4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

◆令和6年度KHJ 静岡県「いっぷく会」定時総会

◆連続学習会

テーマ：ひきこもり？「ひきこもりからの立ち直り」って何 ～解決へのステップ～

講師：NPO 法人サンフォレスト 理事 三森 重則氏

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)

■「オンライン配信 (ZOOM)」終了

新型コロナ感染の状況から始まりましたオンライン配信ですが、今年度3月を持ちまして終了させていただくこととなりました。これまでご利用いただきました会員皆様にはご不便をおかけしますが、これからも同じ問題を抱える会員同士の交流と支え合いの場として充実した家族会を目指していきたいと思っておりますのでご理解の程、宜しくお願いいたします。

■2月にチラシを配りましたが

①「オヤジの会」を立ち上げます！！

4月第3日曜日 14時から 番町市民活動センター お父さん気軽にお越しください

②グループカウンセリングのご案内

5月から隔月最終日曜日 サンフォレスト事務所 申し込みは3月末迄ですでお早めに

「かぞく安心面談」のお知らせ

日時：令和7年3月28日(金) 9:30~21:00 (中会議室)
29日(土) 9:30~21:00 (中会議室)
30日(日) 9:30~18:00 (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

地区会のご報告

西部地区会；2月23日(日) 藤枝市文化センター 参加者7名 心理士1名

西部地区最後の地区会なので、7名もの方々が参加してくださいました。子供の小学校時代のいじめを生々しく話してくださったお母さんもいました。

いつも話にでるのは、本人が何に興味を持っているのか、どうしたら解るのかということ、何処かで吐き出すことが出来れば、動き出すことができるのだろうか……。やはり親だけでなく第三者(カウンセラー等)の力を借りたい。ところでカウンセリングは医療行為? 医療行為なら健康保険がきいて、経済的に楽になるのになあ。

中部地区会：3月1日(土) 番町小会議室 会員4名、臨床心理士会から久保先生の参加

家庭での現在の状況、親との関係性が以前に比べてどんな風に変化してきているのかなど色々な話があり、それを聞きながら又話が深まっていきました。年齢の高い方からは生前贈与の話、自宅の処分をどう考えるか等々8050問題に関わるお金の話で締めくくりました。お金の話は最大の関心事になりますね。

《会長一言》

OSDよりそいネットワーク、O親がS死んだらDどうする。

そのものズバリのネーミングは大いに話題となりました。8年前の発会式に私も参加しましたが、静岡はまだ先の話だとたかを括っていました。ところが昨今そうも言っていられなくなり、現実には8050問題に突入した会員の方もおられます。

そこで必要となる専門家の先生方に声を掛け始めております。税理士、司法書士、社労士、ファイナンシャルプランナー、弁護士、不動産鑑定士など、普段は縁がなくハードルが高い存在です。これらの先生方とネットワークを組みお手伝い頂こうという構想です。4月には立ち上げたいと考えております。



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