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

〈６月号〉　令和７年６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

５月例会のご報告

５月例会は、５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。
　１３時１５分～１６時３０分　　参加者　　１８家族　　１８名

◇連絡事項

・KHJ ジャーナル「たびだち」の思いを受け継いだ新雑誌「SHIP！」を出席会員に無料配布。
・長い間、会員で役員をしてくださっていたＫさんが退会されました。お手紙と丁寧に収集されていた切手帳３冊２万円分相当を頂きました。ありがとうございました。
・令和７年度相談会・地区会の予定、担当表と、心理士の先生方のプロフィールの資料を配布。
・配布の「いっぷく会便り５月号」は内容変更して学習会の参加者の「感想」を多く載せました。

◇いっぷく会会員による交流会

テーマ　；我が家の愛すべきＡ君　～みんなで語ろう～

司会者から

家族会いっぷく会の本来の目的は、子供のこと、困っている状況のことを話し、「もやもや」を吐き出して、ちょっとゆっくり、まずは「いっぷく」しようということでした。学習会、勉強会だけでは、親の「もやもや」は、吐き出されず、もち帰ってしまうという会員の方の声がありました。年に一度、今回はみなさんの「もやもや」を吐き出す、会員による交流会を計画しました。

☆みかたをかえてみよう！　　（困っているところも、愛すべきところも・・・）

☆こんなこと　おしえて！口コミ、生情報　（カウンセリング、作業所、医療機関　、クラフト）

みなさんの語りから

・家族会に来た頃は、心を閉ざして息子との会話もなかった。今は息子に対しても開放的、全開。
・GW 旅で、「何気なくいった言葉に傷つく、素直に謝る」エピソード。
・今日は母の日。私の楽しみは映画。

・カウンセリングのあれこれ、メリット、デメリット。
・子供への気持ちはウラハラ。あるドラマをみての感想。
・自分を楽しませる方法を知りたい。自分にはない発想、風をいれたい。

・子供は今は落ち着いている状態。母は家族会に出席して学習中。

・「自分のものさしで問うのではなく、自分のものさしを問う」エピソード。
・ひきこもりの支援をしてくださっている方達のお話。

・子供（当事者）の立場からのお話。正論ほどきついものはない。
・子供の笑い声、泣き声への親のおもい。
・子供とのかかわりあい、どうすればよかったの？
・GW 家族１０人集合。兄弟の性格の違い。

みなさんからの情報

・クラフト：「ひきこもりの家族支援ワークブック」の実践編。
・個別相談：気づき、落ち着きが得られる、自分の事も話せられる
・グループ相談；和気あいあい楽しく語れる、愚痴をいう、友達を得られる。

・A型、B型作業所；「うどん　こころ彩　まめったい」（見学 OK、丁寧に対応）
・B 型作業所：「未来図校静岡キャンパス」（めざす方向別に対応、明るく親切）

全体会は終わり、休憩をはさんで、３グループに分かれて、今度は、少人数で語りあいました。

参加者の方々の感想です

・日頃、たまっていたものを吐き出すことができて、気持ちよかった。まずは、自分が元気でいることが一番。
・対話しかない。人と人との間には、深淵が横たわっている、人は島のようなものであるという言葉を思い出していた。当面の課題。
・色々な話をきいた。対話とか愛は正論だけど苦しいという言葉は心に響いた。グループ別の話で自分をねぎらう事、状況を楽しむことを心がけようと、改めて思いました。

・ひきこもり経験者の話がとても胸にせまるものがあった。いつもきけない話がきけて、それぞれ理解できて良かったです。
・みなさま、それぞれの状況の中で悩み、考え、生活されていること、そして、この会に参加し、前向きに進もうとしていることがわかり、良かったです。参考にしていきたいと思いました。
・いろいろな家族の話がきけて良かったです。太陽のように明るくどっしりした母親を目指していきます。

・いっぷく会という名前の由来を知りました。学習会でなく当事者がいっぷくできる会だったのですね。これからもこういった感想を述べる時間があると嬉しいです。親から見える子の姿、子から見える親の姿のギャップに、対話の必要性を感じました。
・ひきこもり当事者の話をきくことができたのが、一番の収穫でした。静岡まで来て良かったです。
・みなさんの話がきけて、よかった。立場のちがう当事者の話がきけて良かったです。

・胸に迫ってくるものがあり、よい感じの交流会だった。人数もちょうど、よい具合だった。
・日常の生活で、なにげない言葉が人を傷つける。うちの子も、機嫌が悪くなる事があり、どこも同じと反省しています。当事者は静かな時間が落ち着く。夜間起きている。昼夜逆転している。家族をうけいれられなかった為、居場所がなくなる。受け入れられ、理解（わかってもらえる）してくれる人がいる事で気持ちが安心する。わかってあげたいと思う。

７月例会のお知らせ

日時 ：令和７年７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 ： 不登校への対応

講師 ：静岡県公認心理師協会 鈴木 梓氏 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、気軽な話もできます。皆さんの参加をお待ちしています。

・オンライン(Zoom)での配信はありません。（2025 年３月で終了しました）

お知らせコーナー

（次回例会までの予定などです）

◇東部地区会 ６月 22 日（日）13 時 30 分から、富士市富士駅南まちづくりセンターの会議室１
公認心理師の先生は参加しません。

◆個別相談（公認心理師協会）７月 19 日（土）13 時 30 分から 担当：守野先生
場所：富士市フィランセ東館２階 申込先：090-9223-2873（味岡）

地区会のご報告

中部地区会：５月２５日（日）あざれあ 参加者は会員３名、心理士会から西ヶ谷先生

７月の学習会の講師は、心理士の先生方です。計画、検討中とのことです。会員の声を、要望をききたいとのことでした。「不登校」をキーワードに、話が広がっていきました。自分の子供時代、子育て時代、孫世代のことをおしゃべりしました。社会、生活、価値観は大きく変化しました。あの山（目的地）へ行く道順が示された地図をもらった時代から、今は地図なき時代を生きています。でも、今日は「わかちあう時間」が持てて、「いっぷく」しました。

作業所見学ツアーに行ってみた！

「ねえ、ここ、行きたいけど、知らないとこへ運転して行ったら、私、絶対、事故る～」と泣き落としで、全くいっぷく会に参加しない夫をＢ型作業所に連れ出す。

昨年９月の定例会で代表から作業所の概要を伺ったので、今回は利用者さんが活動している時間帯に、おじゃまする。明るい室内は２０人程で、満席。高齢の方、障害のある方、ひきこもりの方・・・。ゆったりリラックスした感じで、内職をしている。休み時間になると、外出やおしゃべり、スマホをいじったり、スタッフさんとも、和やかに会話している。

その後、支援について、お話を聞く。就労をめざすのか、家以外の居場所として利用するのか、本人と家族の希望に沿った支援をしていくとのこと。また、２０年以上ひきこもっていた人を就労につなげた事例を伺い、当事者への理解、様々な人、機関、会社等の適切なところへ、つなげていくパワーがすごいなと感じました。

我が家の長男、外出は散歩とコンビニぐらい。

でも、いつか、次のステップに行けそうな時、本人に合った行き場所をみつけられるよう、これからも見学ツアーをしていきたいと思っています。 （SAYOKO.O 清水区）

オヤジの会

６月１５日（日）１４時

CRAFT 勉強会

７月１日（火）１４時

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

「いっぷくサロン」 気軽にお出かけください（当番がいます）

毎週木曜日　午後１時～4 時（祝日は除く）　番町市民活動センター２Ｆ　いっぷく会事務所

《会長一言》

世の中何々ハラスメントの氾濫である。パワハラ、セクハラ、モラハラ、マタハラ、カスハラなど十幾つもあるという。本来 harassment とは、人を困らせること、いやがらせの意味である。私もこの年になってまだ？危険性のあるのはパワハラ、セクハラ、カスハラであろうか。恐らくこれまでさして考えることもなく幾度かやってきてしまったことでしょう。
大企業の会長や社長が宴会の席でのセクハラを指摘され、その地位を失う事例が何回も報道された記憶があります。何れも昭和の男たちの増長した果ての気の緩みのなせる業であり、恥づかしいの一言に尽きる。相手側の意識も変わっており、ＳＭＳなどで告発もし易くなっていて、中には面白半分の事例もあるようです。この傾向はますます拡大して行くだろうから注意せねばと頭では考えつつ、冗談の一つも言えないのかと暗澹たる思いもある。こう思うこと自体が要注意なのであろう。

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