



い つ ふく 会 便 り



〈12月号〉 令和7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>

11月例会のご報告

11月例会は、11月9日（日）13時15分～「あざれあ」で開催しました。

参加者 26家族 30名

◇準備会 10時～

秋深くなり、寒くなってきました。最近、役員の間では、医療機関、発達障害への関心が高まってきています。その声、ニーズを受けて、3月の学習会は、医療的支援についての内容に決まりました。本日は学習会の質疑応答の中で、発達障害をとりあげました。

◇学習会

テーマ：親子信頼のために、親の関わり方よりも大切なこと
～親の自己受容と価値観を広げることの大切さ～

講師：SCSカウンセリング研究所 臨床心理士 小林 沙也 氏

今回は、昨年以来の二回目の先生の講演です。前回は「愛の行動」、「退行」について、今回は「親の自己受容」についてです。小学生、中学生の二児の子育て中で、臨床心理士、児童発達支援管理責任者の先生のお話からは、親へのエール、励ましをいただきました。

☆完璧に自己受容できなくても大丈夫、いい親より「たくましい親」を目指そう!!☆

【1】親子信頼という希望

- ・「無条件肯定」から親子信頼はスタートする
- ・親子信頼の順番：親が子を信じる→子どもが親を信頼する→子どもが自分自身を信じる→子が他人や社会を信用する

↓↓↓

この前提として、親が自分自身を信じている「親の自己受容」が重要になる

【2】親の自己受容（自己肯定感）

- ・自己受容とは、「自分の良いところも悪いところもひっくるめて受け入れる」こと

↓↓↓

これができると、親が自分に対して「無条件肯定」できるようになり、子どもに対して「テクニックではない無条件の肯定的関心」ができるようになり家庭が「安全基地」になる

- ・親の弱いところも見せていい、完璧でなくいい。

【3】親の価値観・世界観を知る、広げていく

- ・覚えてほしい「二つの原則」

- ① 親が持っている価値観や世界観がわが子に受け継がれる

- ② 「親が変われば子どもも変わる」が、「親が子どもを動かす」ことはできない

◇質疑応答（抜粋）

Q:用意した食事は深夜、親の不在時に食べる。子どもの姿をみることができない。

A:親が作った食事は、愛の象徴。拒否せず食事はとっているので、親の愛は伝わっている。

Q:挨拶、声かけをしたら、「嫌だからやめて！」と言われてしまった。

A:拒否は自己主張できたということ。「前進した現れ」であり、喜びとして受けとりたい。

Q:発達障害について、教えてください。

A:ひきこもっている人の3割、それ以上が発達障害の傾向をもっているといわれている。

子どもは周囲に理解されず、苦しんでいる。親が発達障害への理解、対応を学んでおく。

お勧めの本「発達障害の人が自己実現力につける本」高山恵子著 健康ライブラリー

◇みなさまからの感想です。（抜粋）

- ・今日のお話は、まさに息子の言っている事でした。息子が何とかなってくれればという方向でばかりいましたが、そばからではないと思いました。

- ・先生のお話がとてもわかりやすく、より具体的で希望を持てて、心に響きました。

- ・ひきこもりの息子の以前の状態と現在が、かなり変化（良い方向）しているのですが、親子信頼の順番と親の価値観を聞いて、これが大きく関わっているということがわかりました。

- ・親が関われば、子供がかわるときいて、これからも子供に接していくたいと思います。

- ・「無条件の肯定」の概念が違ってきました。当事者の要求は何でもきかなければならないという事ではなく、親の意見や、「これは出来ないわ。ごめんね」と言ってもいいのでしょうか。

- ・今日のお話は親子の信頼のために根本的に大事な事だと痛感しました。

- ・親が子にみせてきた姿が「わが子の世界観」になるということを、実は我が子が私達親に言います。我が子は「世間知らずの視野の狭い親」と感じ失望したと言います。

- ・最後の「自分自身も無条件に受容してください。自分も子供も改善するために存在するものではないです」というお話が印象的でした。親の心、時間的な余裕も必要。家から少し、キヨリをおく時間も大切と実感しました。

- ・無条件肯定と親の自己受容が大事な事が実例をふまえて説明していただきて、よくわかりました。自分の良いところも悪いところも受け入れて、子供の苦しさを受け取りたい。

1月例会のお知らせ

日時：令和8年 1月11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

「磨かれた生き方と感性で交わす親の語らい」

＜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。

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」

・中部地区 1月25日（日） 13:30～16:30

あざれあ503号室（参加心理師）山本 弘一 氏

G カウンセリング

1/25（日）

クラフト勉強会

1/6（火）

オヤジの会

12/21（日）

あんなこと・こんなこと

【皆さまからの投稿をお待ちしています】

過日、町内のある人から、「うち（家）の子（障害者）は働いているけど、あんたち（家）の子は働いている？」と言われ、とっさに返答できなく・・・

「働かないのではなく、働けないの！」と言っても解ってもらえないだろうと思い、「親の会で学習会に参加して、いろいろ勉強して居るけどね」というのが精一杯でした。皆様、このような状況になった事ありますか？

また、皆様でしたらどんな対応をされますか？新政権では「福祉から就労へ」と自助を前面に出してきます。そして益々生きにくい世の中になりそうです。

—母親—

「全国大会の報告」

KHJ全国ひきこもり家族会連合会

KHJ全国大会へのご参加心よりお礼申し上げます。北海道から沖縄まで300名近くの皆様と沢山の協力者=仲間のおかげです。大きな勇気と希望をいただきました。懇親会ではとてもあたたかいお言葉もいただきました。団々しくも大阪のおばちゃんはいただいたご縁は手放しません。来年も大阪で行います。



「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

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

《会長一言》

年が明けて来年の1月1日私は喜寿を迎えます。昔と違い今ではごく当たり前に通過する一つの節目ではありますが、やはり私にとっては「よくぞ生きてこれたな・・・」というのが正直なところです。敗戦後団塊の世代のシッポとして最大の幸せは、直接的には戦争がなかったこと。無謀極まりない先の大戦に巻き込まれて斃れて逝った数百万人の悔しい叫びが、何とか防いでくれたものと信じております。いま最も驚き懸念しているのは、民主主義とはかくも気弱で脆いものであるのかということです。言うまでもなくトランプの登場で正にやりたい放題。権威主義に陥っている国家が増殖しつつある世界で、「歴史は繰り返す」の名言がまたまた甦って来るのかもしれません。生来ネガティブな性格の私は、今年も重荷を一つ二つ増やして年を越すことになりそうです。

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