



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



〈2月号〉 令和8年2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月例会のご報告

1月例会は、1月11日(日) 13時15分～番町市民活動センターで開催しました。

参加者 25名

### ◇準備会 10時～

新しい年を迎えました。今年初の準備会では「家族会の意義」について話し合いました。本来の趣旨の「いっぷく」する所、ゆったりする所、親子関係を学習する所、情報を提供する所、会員相互の交流する所、当事者、家族の声をきく所……、本日は、会員の方々に、いっぷく会のアンケートのご協力をお願いしました。会員皆様の声をおきかせください。アンケートの結果を参考にして、来年度のいっぷく会の活動、方針を決めていきたいと思っています。本年もよろしくお祈りします。

### ◇学習会

テーマ：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

本日の講師はいっぷく会会員限定のカウンセリング「かぞく安心面談」を担当しています。

## I. 磨かれた感性と生き方

昨年6月の菊池先生の学習会「生き方・感性」の続編です。

ひきこもり対策としては、①親子関係を見直す、②就労支援、③医療支援等があります。本日の学習会では、親子関係を見直し信頼関係を築く←→親の生き方、感性を磨きます。

難しい印象がありますが、固い、論理的なものではなく、感覚的なものです。

- ・笑ってみえる顔のプリントを使って、各自の認識の違い、ズレを学ぶ。  
⇒誰もが同じ感じ方をするわけではない。
  - ・ノスタルジー(懐かしいもの)を思いだし語り、生きる原動力を得る。  
⇒自分の中に原動力があることを感じ、つなげ積み上げていく。
  - ・コミュニケーションの基本とズレを考えてみる。
- ① (NG) 否定 → (OK) 受容
  - ② (NG) 即反応 → (OK) 間合い
  - ③ (NG) 意見をいう → (OK) 多様性

・感性と生き方を磨いていく意識は、下記（ガンジーの言葉）に集約されると考える。

- ① 明日、死ぬかのように生きる。
- ② 永遠に生きるように学ぶ。

## II. 語らうことの意味

- ・マンダラチャートを使う。真ん中にテーマ「感性を豊かにするためにしていること、したいこと」を、周りにはその八項目を書き込む。
- ・他者を語らう中で、同じもの、似ているものは共感となり、違うもの、意外なものは感動になる。

## III. トーク&セッション

- ・テーマは感性を豊かにするためにしていること、したいこと。
- ・二人組で、3分ずつ交代でトークする。その後はフリートーク
- ・四人組で、3分ずつ交代でトークする。その後はフリートーク。
- ・好きなことは饒舌になるし、盛り上がる。

☆本日は、「感性を磨く」実践編でした。愉しく語り、心が軽くなりました。

### 皆様からの感想です(抜粋)。

- ・マンダラートを使った話し合い、とても良かったです。ひきこもりとは直接つながらないテーマでしたが、皆さんが元気に活動されていることを知りました。自分も頑張っているんだと思いました。
- ・感性について 他の人達の話の話を伺って刺激になりました。自分も意識していきたいです。
- ・テーマトークセッションは、様々な方の話が聞けて、気持ちはいったん軽くなりました。どうしても自分の困りごとへの答えや解決策を求めてしまいがちだが、それはない。あくまで自分の気持ちを変化させていくための会ということがわかりました。
- ・ガンジーの言葉はなかなか、かっこよかったと思ったので、覚えて息子に話してみたいと思いました。テーマトークは苦手ですが、今回はうまくできたと思いました。
- ・今日は足を運んで本当に良かったという講座でした。マンダラチャートは、おもしろかったです。感性を磨いて、自分をみつめる事は楽しいことだと思いました。そういう雰囲気が息子に伝わって良い影響ができればよいと思っています。
- ・親の心情に合わせたテーマや話し方が印象的でした。またテーマトークとなると固くなりがちですが、マンダラチャートや時間を区切った進行によって円滑に誰もが話しやすい雰囲気で良い交流の機会となりました。ありがとうございました。
- ・今回、初めて参加させていただきました。初めてお会いしたばかりの方でしたが、楽しく様々なお話ができ、とても良い時間となりました。息子との会話の中で、つい間合いをとらず、反応してしまうことが多く、他にも気づくことがたくさんありました。また参加させていただきたいと思います。ありがとうございました。

## 3月例会のお知らせ

日時：令和8年3月8日（日） 13:30 ～ 16:00（受付 13:00～）

会場：静岡県男女共同参画センター「あざれあ」第1会議室

～オンデマンド学習会～ 「ハンドブックにおける医療的支援」

<KHJ 支援者講習会講師>

高知県精神保健福祉センター所長 山崎 正雄氏（精神科医師）

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22日（日） 13:30～16:30  
富士市フィランセ東館2階の面談室（参加心理師）藤崎 なほみ氏  
予約不要ですが、参加者がいない場合は14時で終了しますので、遅刻する方は味岡まで連絡願います 090-9223-2873

### ◇公認心理師協会の個別相談

- ・ 中部地区 2月21日（土）1回目：13時30分～ 2回目：15時～  
シズウエル・ボランティアビューロー 担当心理師 久米 典子氏
- ・ 東部地区 3月21日（土）1回目：13時30分～ 2回目は予約済  
富士市フィランセ東館2階の面談室 担当心理師 久保 伸年氏  
希望される方は味岡まで連絡願います 090-9223-2873



### 中部地区会のご報告

中部地区会 1月25日（日） 13:30～ あざれあ

参加者は 会員5名 心理師会から山本先生

地区会の中で、いっぷく会と心理師会との来年度の活動についての打ち合わせ、会員の方の個別相談、いつもの交流とおしゃべり、会員の方の要望・声をおききする時間、場が柔軟に作れました。今後も気軽にご参加いただけるように、会員の方のニーズ、都合に柔軟に対応し「いっぷく」できる場・地区会にしていきたいと思っております。

## G カウンセリング

3/29 (日)

## クラフト勉強会

3/8 (日)

## オヤジの会

2/15 (日)

## 「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》

親が亡くなった後子供はどうなるのか？8050問題の具体例が散見されるようになりました。昨年1月浜松で人権上極めて重大な事件が発生しました。ひきこもり状態の兄と妹は公営住宅で暮らしていましたが、母親亡き後頼りにしていた父親が急死したことにより、半ば強制的に「救護施設」(所管は厚労省)へ移住させられました。印鑑、預金通帳も預けさせられ、父親が残した800万円から毎月70万円を支払されたという。自由が制限され外出もできない中、スキをつけて公衆電話からKHJ本部へ救助を求めたことから本件は発覚しました。注意すべきは本件には市の福祉事務所等複数の行政機関が関わっていることで、謂わば官製の「引出し屋」紛いの所業です。(詳細はサンデー毎日2/8号)

私達は多くの事例を学ぶことにより、助けを求める手立てを伝えていくべきであると痛感しました。

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