



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



〈4月号〉 令和8年4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>

## 3月例会のご報告

3月例会は、3月8日(日) 13時15分～ あざれあで開催しました。

参加者 19 家族 20 名

### ◇準備会 10時～

春の訪れです。来年度の活動計画が終わり、4月の総会に向けて準備中です。本日の準備会では皆様からのアンケートを参考に「今年度のふりかえり」をしました。来年度は「明るさをとり入れた家族会にしたいね」と話し合いました。本日の学習会は皆様の関心の高い「医療」、「発達障害」について、とりあげました。

### ◇学習会

テーマ : ひきこもり支援ハンドブックにおける医療的支援 オンデマンド視聴

講師 : 山崎 正雄 氏 (精神科医、高知県精神保健福祉センター所長)

### はじめに

基本的な参加対象は、ひきこもり支援活動に携わり、実際にひきこもりのケースを有している方、ひきこもりへの理解、および支援に関心のある方です。また家族会、親にもあてはまったり、参考になる内容でもあります。

#### 1. どうして医療支援がうまくいかないのか?

- ・本人を連れてきてといわれる。
- ・薬を飲んでも、通院しても良くならない

↓↓

- ・医療に落胆する。→→医療支援は必要ないのか? (2項に続く)

#### 2. 医療支援は必要ないのか?

- ・ひきこもりの背景は、発達障害(繊細さ、特性)、「いきづらさ」によるもの。
- ・不安が強く生活が困難→二次的な影響: 不安、被害念慮、うつ病  
二次的な症状には薬物療法等が有効なことが多い。
- ・薬物療法だけでは治らない→地域支援にも工夫が必要

#### 3. 自立から自律へ ～医療支援～

- ・辛い症状が医療である程度、改善することがあっても、解決しない。
- ・ひきこもりの背景にある「いきづらさ」は、医療支援でなくなるわけではない。
- ・自立から自律へ→→本人の思いを尊重する。本人の悲しみ、辛さに寄り添う。自分らしい生き方をする。そこを一緒に歩む。

#### 4. 医療支援を必要とするのは？

- ・「いきづらさ」の背景を理解・支援するために医療を利用する。
- ・辛い症状がでたときは、専門的な立場で適切に治療してくれること。

#### 5. 医療支援につながらないときは？

- ・周囲の声や、家族・親を苦しめ、悩ませる。医療にかかれば少しでも良くなるかと、家族ががんばればがんばるほど、本人の安心・安全をなくしてしまったり、本人との関係が悪くなったり、親自身が疲労困憊状態になったりする。

↓↓

- ・本人と家族が、安心な関係をとるもどす→→家族相談、家族支援を利用する。
- ・ひきこもり地域支援センター、精神保健福祉センター、保健所、家族会、市町村の相談窓口を利用。

#### 6. 支援者への医療支援（メンタルヘルス支援）

#### 7. おわりに

- ・精神科医療でも、地域視点でも、こうすれば解決するといったことがなかなか見えない「いきづらさ」の背景の精神医学的問題、社会的課題、心理的課題を本人、家族、支援者が連携しながら、いっしょに取り組んでいくことが必要ではないでしょうか。

#### ◇グループ別話し合い

#### 皆様からの感想です

- ・医療との関係がわかりやすく、きけました。支援をしてくださる方の立場のお話を伺えたのも良かったです。
- ・医療的支援の内容は参考になりました。グループ別話し合いは参考になり、良かった。
- ・ビデオ映像と話の両方の講義は理解に有効でした。目と耳を使って理解が深まりました。
- ・医療と上手につながる事がどんなに難しいかを感じています。オンデマンドは参考となりました。本日グループでお話をききましたがとても興味深く、嬉しい時間となりました。
- ・発達障害に関しての話を含め、わかりやすかったです。初めての病院でしたが2週間に1度通い、薬をもらっています。その点はありがたかったです。
- ・今日のお話はとても参考になりました。我が家の状態にもあてはまる所があり、又色々やっていきたいと思いました。いつも役員さんには感謝しています。
- ・医療的支援ということでしたが、本人は元より家族が大切だということが前回の講演に続きお聞きし、そうだと大きくなってきました。
- ・グループの話し合いで「良かった医療」と「悪かった医療」の体験話がありました。「悪かった医療」で当事者が傷ついた場合は、その辛かった思いを受け止め、吐き出せることができ、傷を癒すことが大切だと学びました。

## 5月例会のお知らせ

日時：令和8年5月10日（日） 13:30 ～ 16:00（受付 13:00～）

会場：静岡市番町市民活動センター 2F 大会議室

### ◆連続学習会

「家族会のこれまでとこれから」

<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。

## 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 5月24日（日） 13:30 ～  
あざれあ茶室  
(個別の相談会も実施しています)

・東部地区 4月26日（日） 13:30 ～ 16:30  
富士市フィランセ東館4階相談室（いつものお部屋ではありません）  
(参加心理師) 久保先生

予約は不要、遅れるときだけ味岡に連絡ください。味岡 090-9223-2873

### Gカウンセリング

(奇数月 第1日曜日)  
5/3 (日)



### オヤジの会

(偶数月 第3日曜日)  
4/19 (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

## ある支援者の話 『いつか咲く花』

山口県でふらっとコミュニティ主催の「家族心理教育—基礎編—」3日間の講座に参加してきた。その講座は、基礎編+前後の支援者研修と同時開催している。そこに参加したホテルが近い7人で、夜に食事をして、いろいろな話を聞いた。その内のある支援者が、こんな話をしてくれた。

「以前、担当部署にあるお父さんが来て、『自分は、長い間、家族の生活のために一生懸命働いてきて定年を迎えた。そしたら、息子が何もせず、ずっと家にいる。これは、いったいどういうことなんだ。』という話をぶつけられた。当時はまだ、「ひきこもり」という言葉もメジャーではない時代だった。わたしは、どう答えたらよいかかわからず、『わたしにもわかりません。お話はあずからせてください。いっしょに考えましょう。』と言った。

それからそのお父さんは、同僚に『月一回の恋人が来てるよ。』と言われるくらい、毎月たずねてきた。6年ほどして、わたしは、違う部署に異動することになった。そのお父さんには、『ちゃんと、後任の者に引き継ぎます。』と言った。ある日、見知らぬ若者が、わたしをたずねてきて、『父が亡くなりました。』と言った。誰のことかわからなかった。名前を聞いて、この若者が、あのお父さんの話していた息子さんだとわかった。どうして私をたずねてくれたのか、と問うと、『父が遺したノートに名前が書いてあった。』と言う。あのお父さんは、わたしとの面談で話したことを、詳しくノートに書き綴っていたらしい。お父さんが亡くなって、そのノートを読み、初めて外に出てくることができたそうだ。」

「24時間戦えますか」(1989年頃・リゲインCM)という言葉が流行語になった時代。懸命に働くことが、父親の役割として求められた時代を生き抜いてきた「お父さん」にとって、息子の「ひきこもり」は、外に出て働きもせず、いったい何をしているんだ、という戸惑いでしかなかったのだろう。

わたしたち家族にも支援者にも、できることは少ないのかもしれない。けれど、面談していた時には、何の変化もない、と感じていたとしても、こうしてつながり続けていくことは、種を蒔き、水をやり、いつか咲く花を育てていることなのだ。

ひきこもりの支援は、短い時間で大きな変化は見えないことが多い。時に、無力感に苛まれる。けれども、いっしょに、悩み、考え、ただ側にいる地道な支援者、理解者、協力者がここにいるんだ。わたしたちは、そんな人たちに助けられながら、ここ(地域)で生きているんだ。改めて、そんな寄り添い人の存在を信じて、共に生きよう、と思った。

2026年3月6日 日花睦子

### 《会長一言》

私はNHKテレビの「のど自慢」を楽しみにしています。長寿番組で、毎回1千人以上の応募者があり、取り敢えず200人に絞って前日予選会を行い、最終的に出演できるのは20人である。人気の秘密は何であろうか?全国各地を廻ること、記念にテレビ画面に出れること、ゲスト2人と接することができること。老若男女歌に自信のある方々が、思い思いのパフォーマンスを發揮して唄う姿は実に楽しい。何より司会者との掛け合いで明らかになる出演者の来し方は様々であり、時に涙することも。私は昔からノドには自信がありますが、気が弱いので舞台上に立つのは無理でしょう。夫婦、兄弟姉妹、親子の組み合わせは羨ましい限りです。皆さんの中からもチャレンジをというの夢でしょうか?

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](mailto:ippuku-kai@outlook.jp) 電話 090-6081-0766