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

〈９月号〉 令和８年９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

８月例会のご報告

８月例会は、８月９日（日）13 時～　静岡市番町市民活動センターで開催しました。
参加者 25 家族、26 名

◇準備会　１０時～

暑い日が続いていますが、立秋を過ぎました。「秋来ぬと　目にはさやかに見えねども　風の音……」朝晩の散歩中では「風の音」を感じます。静岡大学院生から、「きょうだい」の経験者のインタビューの募集が、静岡精神保健福祉センターからは親の経験者「メンター」の募集がありました。私も以前、拙いながら体験発表したことがあります。頭を整理して表現することは、自身にとって大きな収穫となりました。地域ネットワークを広げて「地域共生」できたらいいですね。今秋は「風の音」に誘われて諸々、トライしてみませんか。そして、その悲喜こもごもをいっぷく会に寄稿してくださいね。

◇連続学習会

テーマ：経験豊富な知見を持つ家族会の未来
～高齢・単身社会から「地域共生」への架け橋に～
講師　：一般社団法人 SHIP ひきこもりと共生社会を考えるネットワーク共同理事代表
KHJ 全国ひきこもり家族連合会　広報アドバイザー
上田　理香　氏

【プロフィール】全国の家族会の立ち上げ、ピアサポーター養成研修等を企画運営実施。現在も都内の地域家族会を中心に、家族や本人の個別カウンセリング、グループ相談、ピアサポート相談を実施。十代で感覚過敏、強迫観念、苦登校、いじめ後遺症を持ちながら、いきづらさのルーツを考える。断続的な社会的ひきこもりを経験。各地の講演活動、家族教室を通して、家族が孤立しないための家族支援の必要性、ひきこもる本人の心情、いきづらさへの理解促進に寄与している。

【「ＳＨＩＰ！」編集者からのお話】＊いっぷく会では、会員に無料配布中！

- 「なぜ生きづらい　心の声届け」「自分を大事に　社会と対話」がテーマの季刊誌。
- 理念は、みえなかったもの（助けて！と言えない声、いきづらさ）に光を当てる。
- しんどい人へ。薬のようなもの。
- （記事）「生きていてもいい」という感覚を持てること。ただ「いること」が基盤。
- （記事）実態調査結果考察（２０２５）、人生で大事だと思うこと（２０１９）
- （記事）「感覚の戦場」を社会に翻訳していく。炭鉱のカナリア１０１人の声
- （記事）「いじめの後遺症を生きる」、当事者視点からの提言
- （記事）感覚過敏　加藤路瑛さん
- （記事）暴言、暴力のサイン、関わり方。ひきこもりへの理解促進。
- （記事）地域共生へ

◇ワーク（模造紙、付箋を使い、４つのグループで３つのテーマを話しあう）
「静岡いっぷく会・家族会のストレングス（強み）は何ですか」

～経験豊富な知見を持つ家族会の未来　高齢・単身社会から「地域共生」への架け橋に～
「できないこと・ないもの」より、「できること・今あるもの」に着目する
実現できるか気にせず、自由な発想でたくさんの意見を出すことで、新しい発見や思わぬ解決策のヒントにつながります。（別紙参照）

●STEP1　家族会の強み　→→家族会は地域資源、地域と共に生きる
主な内容　①学習会、②相談、③交流、④情報、⑤その他
●STEP2　課題　→→家族会は重要な社会資源。行政、医療に代替できないもの
主な内容　①家族・親兄弟、②経済、③未来、④情報、⑤交流、⑥支援、⑦その他
●STEP3　未来　家族の未来は地域の未来そのものになっていきます
主な内容　①家族、②場所、③地域、④交流、⑤家族会、⑥支援、⑦情報、⑧体験、他

皆様からの感想です。
・今回のワークショップは初めてで、とまどいました。いろいろな意見があり、参考になりました。
・いっぷく会のことを改めて考える機会となりました。より良い会になるように私達も心していきたいと思います。ありがとうございました。
・上田理香氏のお話を直接伺うことができて思っていた以上に、勇気と明日への希望を得ることができました。暑い中、静岡市まで来た甲斐がありました。
・ＳＨＩＰ！の中で出会うことができた情熱のある方で、本当にその通りでした。
・後半のワークも、いつもの自由、フリートークと違って新鮮でした。
方向性が見えてよかったです。頭の中が整理できました。グループの中で「お題」についてしぼって皆さんと話ができてよかったです。
・ワークは頭を悩ませながら書きましたが考えていくと色々な思い出があるのだと感じました。楽しかったです。
・書き出してみると、みなさんと同じ思いや悩みを持っていることがわかり安心しました。ありがとうございました。各グループの発表で多くの人の意見を知ることができました。
・ワークを通して日頃、頭の中でもやもや考えていたことが整理できてよかったです。
・最後のワークでは、もう少し時間があれば話し合いの中でまとめられたのかなと思いました。うまくまとめることは難しいなと思いました。
・上田先生のお話、楽しみに参加しました。愛のあるお言葉に、前を向いていけるかなと感じています。今後も「家族会」にお世話になりながら自分と息子の方向性を見つめていきたいと思います。
・上田さんのお話は当事者の気持ちによりそった内容で心にヒビキました。改めて考えさせられました。後半のワークでは、考える時間、文字に起こして、皆の意見をきく時間が、とても有意義でした。
・引きこもりをしている人達の日生活の状況や本人が考えている事が今の息子にぴったり当てはまりました。そして、それが当たり前の事（普通のこと）であることも理解でき、今のままの息子をそのまま受け入れていこうと思いました。

（文作成者）ワークで、楽しみながら、活気のある中、みなさんの意見がたくさん出て盛り上がったこと、会員の方々の「おもい」をこういう形で知りえたことは、望外の喜びでした。「希望の芽」をみた感じがしました。貴重な意見は、嬉しさの中で纏めました。
また盛りだくさんの「SHIP！」を新たなおもい、角度で読みたいと思います。

＜いっぷく会 学習会に参加して＞　上田理香
今回の学習会では、本人や家族の「できないこと」や課題だけを見るのではなく、その人や地域がすでに持っている力に目を向ける「ストレングス」の視点をお伝えしました。本人が自ら考え、納得しながら生き方を選ぶ「自律」を支えるには、周囲が答えを急いで示すのではなく、「 どうしていいか分からなくなるくらい、悩んできたんだね 」など、 混乱や不安を一緒に感じ、悩み迷いながら踏み出したプロセスを認めることが大切です。

後半は４つのグループに分かれ、「いっぷく会の強み・課題・未来」を付箋に書き出しました。強みとして挙がったのは、24 年以上にわたる実践知、学び続ける文化、専門家とのつながり、安心して本音を話せる場、個別相談やピアの力、誠実な運営への信頼などです。
とりわけ、「当事者をどうにかしようとするのではなく、親自身が変わろうとしている」
という言葉に、家族会が育んできた姿勢が表れていると感じました。
一方、親子の高齢化、親亡き後の暮らしや経済、きょうだいへの負担、制度につながる難しさ本人の居場所、担い手・後継者不足など、切実な課題も見えてきました。
そして未来に向けて、地域包括支援センターや民生委員、医療・行政との連携、ピア相談員の育成、当事者同士の居場所、体験を社会へ伝える活動など、多くの希望の芽が出されました。
皆さんが笑顔で語り合い、思いを言葉にする姿に、私自身も力をいただきました。
家族会が培ってきた「寄り添う力」「待つ力」「つながる力」は、行政や医療では代替できない地域の財産です。
いっぷく会の未来は、家族だけでなく、誰もが孤立せずに暮らせる地域の未来につながっている。今回のワークを通して、その確かな可能性を感じました。

１０月例会のお知ら

日時 ：令和８年１０月１１日（日） 13：00 ～ 16：00 （受付 12:45～）

「KHJ 支援者研修会のオンデマンド配信」

ピアサポーターの実態調査を踏まえた、ピアサポート活動

＜講師＞ 相川 章子氏 埼玉県立大学教授 精神保健福祉士
＜会場＞ 静岡市番町市民活動センター ２F 大会議室

いっぷく会は、互いに支えあう家族会として 20 年以上の歴史があり、家族や本人の安全基地、心の居場所であり続けています。これからの家族会が地域で共に生きていく未来を考えたいと思います。

「かぞく安心面談」のお知らせ

日時：令和８年９月 18 日(金) 9：30～21：00（大会議室）
19 日(土) 9：30～21：00（大会議室）
20 日(日) 9：30～12：00（労政会館）
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・お問い合わせは担当 菊池 恒 090-7195-5750

CRAFT 勉強会

１０/６ （火）14 時～
親子関係改善のためにコミュニケーションの方法を親が身につけていきましょう
＊今回第１章から再スタートします

オヤジの会

１０/１８ （日）14 時～
父親どうし本音で語り合いましょう
愚痴、ボヤキも結構

G カウンセリング

９/２０ （日）13 時～
少人数の家族同士でカウンセラー中心に語り合いましょう

投稿をいただきました

「ひきこもりの方の“きょうだい”の経験について研究しています」

静岡大学大学院で臨床心理学を学んでおります、大久保絢加と申します。いつもいっぷく会に参加させていただき、ありがとうございます。私は現在、修士研究として、ひきこもり状態にある方の「きょうだい」が、家族の中でどのような経験をし、どのような思いを抱きながら、自分自身の人生を歩んできたのかについて研究しています。

この研究の背景には、私自身にもひきこもりの弟がいるという経験があります。家族や弟の力になりたいと思う一方で、自分自身の人生を歩んでいく中で、「自分だけ前に進んでいいのだろうか」「自分だけ幸せになっていいのだろうか」と感じることもありました。こうした経験から、ほかのきょうだいの方たちは、それぞれの家族の中でどのようなことを感じ、自分自身の人生と家族との関係をどのように考えてこられたのだろう、ということに関心を持つようになりました。
ひきこもりについては、これまでご本人やご両親に焦点を当てた研究や支援が多く行われてきました。一方で、きょうだいがどのような経験をし、何を感じているのかについては、まだ十分に知られているとはいえません。きょうだいは、家族の一員として本人や親のことを気にかけながらも、「自分は当事者ではない」「自分よりも本人や親の方が大変だから」と、自分自身のつらさや悩みを言葉にすることをためらうこともあるのではないかと考えています。また、家族の中で求められる役割や、将来への心配を抱えていたとしても、その思いが周囲から見えにくいままになっていることもあります。

そのため、きょうだい自身がこれまで何を経験し、どのように家族との関係と自分自身の人生との間で考え、選び、生きてきたのかを知ることが必要なのではないかと考えています。
今回の研究では、きょうだいの方へのインタビューを通して、一人ひとり異なる経験や思いを丁寧に伺い、きょうだいという立場から見えていることを明らかにしたいと考えています。そして、ご本人やご両親だけでなく、きょうだいにも一人の人としてそれぞれの人生や思いがあることへの理解を広げ、きょうだいにとってどのような支えが必要なのかを考えることにつなげたいと思っています。
現在、研究にご協力いただける方を募集しています。
ご自身やお知り合いの方で関心を持ってくださる方がいらっしゃいましたら、下記のメールアドレスまでご連絡いただけますと幸いです。
okubo.ayaka.25@shizuoka.ac.jp
（研究協力者の募集は、10 月中頃までを予定しております。ご関心をお持ちいただけましたら、まずはお気軽にお問い合わせください。）

《会長一言》

県ボランティア協会の創設に関わり、長く理事長を務められた小野田全宏さんが亡くなりました。助けを求めている多くの現場に自ら身体を運び、正に東奔西走言葉に言い尽くせぬほど多大な活動をされてきました。思いもよらぬ場所で顔（真っ白な長い顎鬚）を合わせ、こんな所にもと驚いた記憶が何回かあります。県内に止まらず国内、海外へも。まだ７９歳、忙し過ぎたのでしょうね。ひきこもりについても常に関心を持っておられ、当会にも幾つかの場面で助言を頂き、番町市民活動センターでの事務所開設も氏の提案に依るところでした。氏の活動のバイタリティーを少しでも学び、今後に生かしたいと切に思う次第です。合掌

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 1000 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