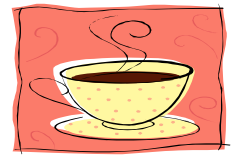


いっぷく会便り

〈5月号〉平成27年5月1日発行
NPO法人 全国ひきこもりKHJ親の会（家族会連合会）静岡県「いっぷく会」
会長 上杉 博美



「平成26年度いっぷく会総会」が開催されました

4月の例会の中で、平成26年度総会が開催されました。

総会では、まず「平成26年度の活動報告、決算報告」が行われ承認されました。

続いて、会則の一部改正、役員任期満了による選任が行われました。役員は、上杉会長には留任いただき、その他 なるべく多くの人に役割分担いただくように総員18名に増員をさせていただきました。次に、平成27年度の活動計画案、予算案が審議され原案が承認されました。

新年度も、「学習会」を中心として、ひきこもりの知識と対応を学び、相談活動の充実や、より細かなサポートによって、地域の家族にとって大きな存在である「家族会」としていきたいというものです。

◆連続学習会日程表 開催は毎月第2日曜日です。13時15分より

月	日	会場	テーマ	講師
4	12	番町センター	過去へのこだわり、くり返し出てくる言葉	三橋由江先生
5	10	あざれあ	無条件の肯定的関心と本人の内面の理解	高橋 晋先生
6	14	あざれあ	怒りと暴言・暴力	榊田宏子先生
7	12	番町センター	言葉の「意味」と「理由」と「わけ」を探る	菊池 恒先生
8	9	シズウエル	危機をチャンスにするには	野中俊介先生
9	13	あざれあ	体の緊張・症状、体と心 両面からの対応	藤江幹子先生
10	11	あざれあ	一見安定していて変化がない時 (内面・主体性をどう育てるか)	高橋 晋先生
11	8	番町センター	親の価値観・生き方と本人の価値観 ・内面・行動のギャップ	三橋由江先生
12	13	番町センター	(いっぷく会 家族交流会を企画する)	
1	10	あざれあ	一歩進めたコミュニケーション	菊池 恒先生
2	14	あざれあ	家族以外の人とつながっていく	三宅正之先生
3	13	番町センター	ひきこもりと社会の変化～これからの働き方・生き方	榊田宏子先生

◇講師はSCSカウンセリング研究所又はフレンドスペースのカウンセラーです。

◆グループでの話し合い 約2時間の学習会のあと約1時間、話し合いのコーナーがあります。

◆個別相談会スケジュール（事前の予約が必要です）

- ・相談カウンセラーは、フレンドスペース カウンセラー 菊池 恒先生
- ・開催日は、奇数月の第4日曜日です。

4月例会のご報告

4月の例会は、4月12日（日） 静岡市番町市民活動センターで開催しました。

◆準備会 10時～

上杉会長など17名の参加をいただきました。

まず、「いっぷく会便り4月号」「26年度総会資料」「改正後会則」「4～6月学習会案内」「年会費お支払いのお願い」などを入れて、参加者への配布と、欠席者、関係機関への郵送作業を行いました。

そして今日の総会事項、例会の運営について打ち合わせを行い、続いて、いくつかの報告事項、協議事項を話し合い、あとは昼食を頂きながら楽しい歓談の時間を過ごしました。

場所も例会場と同じですので、会員の皆さんも弁当持参で一緒に過ごせると、とても楽しいです。是非とも遠慮なくお出かけ下さい。



連続学習会は「赤い羽根共同募金」の助成を受けて運営されています。

◆例会 13時15分～17時 参加者33名（当事者4名含む）

◇平成26年度総会

上杉会長の挨拶に続き、総会を開催しました。（別記報告）

◇連続学習会 14時20分～16時00分

テーマ「過去へのこだわり、くり返し出てくる言葉」

講師は SCS カウンセリング研究所・カウンセラー



三橋 由基先生

①抱え込んだ傷

色々なケースがあると思われるが、ある夫婦仲が悪い家庭の事例でお話します。

毎日夫婦喧嘩をしている、その結果、母はストレスを抱えてイライラし、そのたびごとに子どもに手を挙げた（虐待に近い）という事例があります。

子どもは、小さい時には暴力を受けてもその意味が分からない。何で自分が殴られ、叩かれ、蹴られて血だらけにされながら、それでも手当もしてくれない母親。耐え難かった。そこで自分なりに出した答えは、「僕が悪かったからお母さんはそうなるんだ」「僕のせいなのだ」と幼い時は思った。年齢が少し上がってゆくと、「自分は何と無力なんだ」されるままにしかならない自分の無力さに、悔しい気持ちが湧きでてくる。また、自分を責めてしまっていた。

歪んで、押し込んで、自分の心の中にしまい込んだ傷というのは、なかなか出てくるのが難しいです。それがあつた時から、母に対して暴力行為で出てきて、母は別居（逃げた）して、相談に来た。

②吐き出せる環境

子どもがやっとと言えるようになる（吐き出せる）ということは、親の変化が出た時ですね。「この親は分かってもらえるのかな」と感じた時です。

問題なのは子どもではなく、自分たち親なのだと親自身が気がついた時、それを認識した時に、それが子どもに伝わってゆくのです。家庭の雰囲気が変わるのです。（親が、学習会に参加したりカウンセリングなどを受けて、正しい対応を学ぶことにより気がつくのです）

その変化により、子どもが「家の中に自分の居場所がある」「安らぎがある」と思えるように変わった時に吐き出せる環境ができるということです。

夫婦仲が良いとか、笑顔がある家庭とかが大事です。暴言・暴力が出るのは「安心して吐き出せる」「居心地の良い環境ができた」ということです。

吐き出して、SOSを出してくる子は、まだ親に期待をしているのです。駄目な親だと思ったら家から脱出してしまおうでしょう。「家にいてくれてありがとう」「吐き出してくれてありがとう」ですね。

③消化作業

そして、怒りとか、苦しみとかの子どもが抱え込んできた傷。わかって欲しい気持ちを消化してゆく作業が日々行われている。簡単に言えば、むかつく（胃）腹が立つ（腹）頭に来る（頭）。このような消化作業がくり返し行われている。

抱え込んだ傷の大きさにより異なるが、親は付きあうしかないですね。

④くり返しの日々

過去のことが、吐いても、吐いても同じ言葉でいつまでも出してくる。暴力・暴言も出てくる。

日々同じことの繰り返しが続くのです。

親にしてみれば、良くなってくる心配がないのではないかと・・・絶望的になることもある位。でも本人にしてみれば、やっと吐き出せるようになったんですね。こだわっている自分から早く抜け出したい、早く抜け出すにはやっぱり吐き出すしかないのです。それは気の済むまで続ける。

⑤こだわりからの開放

その吐き出しも終わる日、卒業する日は必ずきます。

それは回復した青年たちが証明してくれています。

子どもが、気が済むまで吐き出させて「もういいや」と思えるまでですね。

それまでは付き合い続けるしかないのです。卒業の時期がきた時に親も子も開放になる。

社会に出るときでも、会社に入るというだけではなく、色々な働き方がありますね。
一人でできる仕事もあります。子どもに任せればよいのです。

★親自身も、自分を信じて、元気を出して最後まで子どもに付き合うこと。投げ出しては駄目です。
子どもが「私をあてにしてくれているんだ」「見捨てられていないんだ」ほんとに感謝です。
「きちんと受けとめられる親になる」 そのためには親として、このような会に出席して学習する、
同じ親同士で話し合う、そして、吐き出す、息抜きも必要ですね。旅行するなども良いですね。
そして親も元気になって、家の中に良い雰囲気をつくるようにしたらよいですね。
待っているのはパラダイス。親にとっても、子どもにとっても・・・・。

◇グループでの話し合い 16時10分～16時45分
5～6人のグループに分かれて自由な話し合いをしました。

そして、例会の終了後「懇親会」を居酒屋「新沁」で14名の参加で開催しました。(三橋先生も出席)



6月例会のお知らせ

日時 平成27年 6月14日(日) 13:15～17:00
会場 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」4階 第2会議室

<連続学習会テーマ>

『怒りと暴言・暴力』

(講師) 一般社団法人SCSカウンセリング研究所
カウンセラー 梶田 宏子 先生

参加費 会員お一人1500円(ご夫婦)2000円 当事者は無料
(初めて参加される方は体験日として無料で参加できます)

当日10:00より例会準備会を同場所で行っています。会報の郵送作業や家族同士の歓談などを行っていますので家族、当事者の方などなたでも参加できます。皆様のご参加をお待ちしています。



ひきこもり支援「一歩ずつ」

静岡市ひきこもり地域支援センター「Dan Danしずおか」が本年度、駿河区の市立南部図書館2階に開所し、業務を開始した。臨床心理士などの資格を持つ支援コーディネーターが常駐し、面接や訪問など総合的な支援に当たる。

就労・就学へ 医療と連携

駿河区にセンター開所

市立南部図書館の2階に開設された市ひきこもり地域支援センターで関係者にスタッフを紹介する三森センター長（右）

静岡市駿河区

同区でひきこもり支援を行ってきたNPO「サンフォレスト」が委託を受け運営する。個室での相談や訪問支援に加え、医療機関との連携、当事者の就労・就学に向けた居場所づくり、家族向けの講演会などを実施する予定。

市は2013年度から青少年育成課内にひきこもりの相談窓口を開設している。延べ相談件数は13年度353件、14年度635件と2年間で倍増した。相談者の多くが20、30代で、ひきこもりの期間は平均5・7年と長

い。「進学や就職をきっかけに人間関係に行き詰まるケースが多いが、背景はさまざま」（同課）という。

「Dan Dan」という名前は「ひきこもりの当事者が段々と、一歩ずつ前に進めるように」との思いを込めた。NPO代表でセンター長を務める三森重則さん（56）は「精神的なつらさを抱える家族の支援にも力を入れる。就労や就学にたどり着くまでには何年もかかるが、粘り強く支援の流れをつくりたい」と話した。

開設は火、土曜日の午前9時から午後5時。相談専用ダイヤルは（電）054（260）7755。

4月18,19日に上田にお墓参りに行ってきました。その帰りに、木曾方面まで足をのばしてきました。道路の両側には、花桃の花が咲いていました。山の上の桜（駒つなぎの桜）は、まだ五分咲きぐらいでした。また、自然の中で清流の音と流れを眺めながら時間が過ぎることが、自分の心をゆったりさせてくれ良い時間でした。毎日々が、親は普通に過ごしているように思っていますが、時には無理をしてはいませんか、自分の時間を作ることも必要です。ピアサポーターは、認定証の携帯が基本ルールですので、交付があり次第活動していこうと思っています。会の皆様も、個人情報については、親の会以外の場所で話さないで下さい。守秘義務を厳守されるようお願いいたします。

会長コラム

初めてご参加の方は月例会会場で入会手続きができます。
年会費 6000 円 月例会参加費お一人 1500 円（ご夫婦参加 2000 円）
その他、いっぷく会へのお問い合わせは事務局までお願いします。
事務局 電話・FAX 054-245-0766 担当 中津川