いっぷく会便り

〈8月号〉 平成27年8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



「ひきこもりピアサポーター」に3名の方が認定されました

KHJが厚生労働省の認定を受けて実施した「平成26年度社会福祉推進事業」に基づく「第2回ひきこもりピアサポーター養成研修」が昨年度全国各地で実施され、

平成26年度は全国で153名が「ひきこもりピアサポーター(家族会連合会)」として認定され、KH J本部から認定証が交付されました。(平成27年5月1日付)

「いっぷく会」からは 上杉 博美

柴田 敬三

中津川 舜美 の3名が認定されました。

ひきこもり問題は、その長期化、高齢化の問題と共に、対策についても、社会全体で進めてゆかなければなりません。

とかく、世間の目を気にしながら、孤立感を深めやすい家族の多い中、同じ境遇の家族が「ピア (仲間)」 になって継続的に寄り添うことで支援を行うというものです。

会員の皆さんも、いつでも遠慮なくご相談してみて下さい。

きっと気持ちも楽になることでしょう。

7月例会のご報告

7月の例会は、7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15名参加をいただきました。

まず、「いっぷく会便り7月号」「個別相談会案内7月」「旅立ちNo.78 7月5日号」「親父クラブ案内8月」「ホームページ開設案内」などを入れて、参加者への配布、欠席者・関係機関への郵送作業を行いました。そして、いくつかの報告事項、協議事項を話し合い、あとは昼食をはさんで楽しい歓談の時間を過ごしました。

場所も、毎月の例会場と同じですので、弁当持参で少し早めにお出かけいただくととても楽しいです。 是非とも遠慮なくお出かけ下さい。

- ◆例会 13 時 15 分~16 時 50 分 参加者 36 名 (当事者 4 名、初参加 3 名含む)
- ◇会長挨拶と活動報告

暑い中ご出席を頂きましてありがとうございました。

6月にはKHJ本部の総会が開催され、本部の名称も「NPO 法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会」に 改称されることになりました。 K=家族、H=ひきこもり、J=ジャパンの略ということです。 役所の手続きが完了後統一して使用されることになります。現在全国に約50の支部ができています。 昨年度ピアサポーター養成研修に参加、「いっぷく会」からも3名が本部から認定を受けました。 相談にのったりして、少しでも会員の皆さんにお役に立てれば幸いです。

念願のホームページの開設ができました。会の色々な情報を掲載しますので是非ともご利用下さい。 あと、親父クラブ、個別相談会への参加を呼びかけ、案内しました。



テーマ『言葉の「意味」と「理由」と「わけ」を探る』 講師は NPO 法人フレンドスペース

カウンセラー 菊池 恒 さん



- ・まず皆さん、このような学習会、カウンセリングに参加して大事な3要素として
- ① 親がとるべき主体性;他人に言われたからではなく、「私が、これがよいと思うからやろう」と。
- ② 親の生き方;親自身が「今の生き方はどうなのか?」「これからどう生きてゆくか考える。」
- ③ 親の覚悟;「よし子どもと向き合おう」という覚悟。「腹をくくれるか」ということです。がある。
- そして「気づき」と「変化」のリンクです

学習会やカウンセリングで「そうか」と「気づく」。気づいたことを日常頭の中で繰り返し「意識づけ」をする。そしてようやく「実践」ができるようになる。それが「変化」に繋がる。そして子どもも変わってくれば状況も変化してきます。そして「その変化」が次の「気づき」がなってくる。このリンクがとても大切なことです。

1、日常的コミュニケーションで起こっていること

① 思い込み・曖昧(あいまい)・自己矛盾

思い込みの例として、医療現場の「プラシーボ効果」があります。「効く」と思えば「効かない薬」でも効いてしまう。言ってみれば「治る効果」には「治るという気持」が大切ということで、思い込みを生かしているということであり、悪いことだけではありません。その他、曖昧なことも結構ありますし、自己矛盾も多くあります。要はそれに「気づく」ことが大切なのです。

親があまりに思い込み、曖昧で、自己矛盾が強いと、子どもは戸惑い、不信感になります。

- ② 違いを尊重する? 親の言うことを聞くな? 本質的に見分ける 特に自己矛盾は、子どもを板ばさみにしてしまう。それを親が気づいて、分かっていて投げかける かどうかということが重要になってくる。最終的には覚悟という腹のくくりになってきます。
- ③ コミュニケーションとは送受信機がなければ成り立たない テレビ、ラジオなどの受信機はチャンネルがついていて、その周波数に合わせることになる、 周波数のチャンネルをたくさん持つことで、色々なことを受けとめることができるのですね。 コミュニケーションのコツは、相手のチャンネルに合わせられる自分のチャンネルをたくさん持つ ということでしょうか。

2、言葉のリフレーミング

全体を4~5人の8グループに分かれて作業をした。

別紙「マイナスイメージ」の言葉を「プラスイメージ」の言葉に置き換えて、話し合った。 例えば、「のんびり」は「落ち着いている」 「神経質」は「繊細、丁寧」など。

① 言葉をポジティブに言い換えると視点が変わり意味が変わる

慣れていても難しいので、やったことなければさっぱり分からなくなってしまうこともありますが、 視点を変えて表現を変えてみると、ずいぶんとイメージが変わることを体験した。

言葉は「言霊(ことだま)」(言葉のもつパワーがそなわっているという考え方)であり、発する人の意図以上に、相手に伝わるものです。大事にしてゆきたいことです。

尚、これに関しては、教職員が子供をどう褒める言葉にするかという「教心ネット」が参考になる。

② 心の声に意訳してみる、割り切れない感情

「気をつかうな。でも気をつかえ」「生きていても意味がない」「謝れ!謝るな!」 言葉の意味ではなく「意訳」して下さいということです。言葉だけでは意味が分からなくなる。 その中に含まれる意味を解釈すること。表面上難しく出ているだけということがある。 「ばか親父」「くそばばあ」などは、「一番安心したい人、信じたい人、愛している人」に出るものです。言葉の意味を額面通り受け取るとショックを受けてしまいます。

隠れた意味とは違うということを知っておきましょう。

3、「意味」と「理由」と「わけ」

- ① 言葉の意味 文字通りの意味と隠れた意味 ある事例をもとに解説いただいた。言った言葉の意味が何であるかを考える。 「言いたいことは何だったのだろうか?」意訳するプロセス、それがここで言う「意味」です。
- ② その言葉を言う理由 それを言いたくなっている気持、感情は何だろうか? それが「理由」です。
- ③ 理由に至った経緯・わけ その気持ちに至った経緯、わけは何だろうか? それが「わけ」です。 この3つの段階で考えます。同じような言葉ですが、それぞれ違いがあるのです。
- ④ 言葉から判断して「いろいろな場合」を考える 一気に解き明かそうとするわけではありませんが、これらを考えてみる必要があります。 「言葉」通りで受け止めてはその意味に振り回されると心得ましょう。

4、「伝えること」と「伝わるもの」

① 5W1H や状況 言葉以外の要素を考える

言葉にプラスして状況も必要になってくる。何でその言葉を使ったのか? 行動や表情も関係しています。 5W1H で状況の判断もできます。

いつ (When) どこで (Where) 誰が (Who) 何を (What) なぜ (Why) どのように (How) 難解なのは「だんまり」、全てが分からなくなってしまう。話してくれる環境をどう作るかですね。

- ② 交渉のコツ その言葉の向こうに「人」を見る
- ③ 点から線 線から面 多面から丸(球)つまり状況等から心境を想像したり、考え方の特徴等を知る
- ④ 事実判断と価値判断

事実判断; あくまで誰が見ても変わらないこと、事実。

価値判断;状況、場合、時間によって変わってゆくもの、好き、嫌い、良い、悪いなど。 通常 誰もこれらを混在して使っていることが多い。気をつけないといけないことです。

・「伝えること」は;伝える人が「何を伝えようか」ということです。 「伝わるもの」は;受け取る人が「何をどう受け取るか」・・だから「どう伝わったか」が大事です。 実際は、伝えようと努めても、伝わらなくなっていることも多いです。

ドラマの中の話を引用して、本心を伝えようとしたら「伝えようとする素直な意思が伝わる」と思う。

・「言葉」という形で出てきたものでも、そこに隠れた「意味」があったりする、そして「理由」「わけ」 を考えてみること。 また、「正しく伝える」にはどうするかということを学習しました。

概略こんなことでした。ありがとうございました。

◇グループでの話し合い。

5つのグループに分かれて、自由な話合いをしました。 話したり、聞いたりして交流する。皆さん、何か気持ちが楽になったような感じでした。



9月例会のお知らせ

日時 平成27年9月13日(日)13:15より 17:00 閉会 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>

「からだの緊張・症状、体と心 両面からの対応」

(講師) NPO 法人 KHJ 千葉県「なの花会」理事長 SCS カウンセリング研究所 カウンセラー

藤江 幹子 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)

今回の藤江幹子先生は、平成27年3月に、前年5月にご主人を亡くされるという御不幸がその後の人生及び、ひきこもりに対する考え方に影響を与えているという、実体験に基づいた貴重なお話をしてくださいました。人間が様々な事を経験するということは、その後の人生にとっていかに貴重なことか、という事をおっしゃっていました。さて今回は、どんなお話をされるか、たいへん楽しみです。

尚、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。家族、当事者の方などどなたでも参加できますよ。皆さんのご参加をお待ちしています。例会時とは、ひと味ちがった気楽なお話も出来ますよ。

「いっぷく会の携帯電話」を廃止しました

長年にわたり「いっぷく会」の窓口として「携帯電話」を会長に所持をしていただきましたが、 (携帯番号は、090-5036-2552 でした)

事務局として中津川さん宅で受付ていただいていること、ホームページ、メールアドレスの 開設もいたしましたので、この度 廃止することにいたしました。よろしく ご了承下さい。

私の町の夏祭りも終り、この暑い夏をどう過ごすか考えますが、これからはピアサポーター研修と香川の全国大会もあります。県議の高田先生とも祭りの時に話をしました。県に話を聞いたが、何も話し合ってはいない様子だとの事、今後の事は相談していきましょうとの事でした。

鈴木君と話をして、ホームページの富士山の写真を色々変えていきたいとの事で、今ネガを出して検討 しています。

私は今、色々なものに守られて暮らしている、金の値打ちも、物の価値を飢えの尊さも知ってはいない、 痛みを理解することもない。でも、「本当に大切なのは"いま"だけだ」ということを知っているから、 この瞬間を生きていられるのだから、本当の現実を「いま」だけであるから努力していきたいものです。

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