

いっぷく会便り



<9月号> 平成27年9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

「いっぷく会」のホームページ <http://ippukukai.com>

8月例会のご報告

8月の例会は、8月9日(日) 静岡社会福祉会館「シズウエル」で開催しました。

◆準備会 10時～

上杉会長など11名参加いただきました。

まず、「いっぷく会便り8月号」「個別相談会案内9月」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。

今回は静岡市番町市民活動センターの都合で、会場が「シズウエル」となりましたが、普段は例会をする会場ですので弁当を持参で、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16名(当事者1名含む)

◇会長挨拶と活動報告

暑い中をご出席いただきましてありがとうございます。最近の各種動向についての話。

そして、KHJ全国大会、ピアサポーター養成研修などについて案内をいたしました。

◇連続学習会 13時30分～15時30分

テーマ『危機をチャンスにするには』

講師は SCS カウンセリング研究所

カウンセラー 野中 俊介先生



- ・ひきこもっている中で、色々な「危機的状況」に出会うことがあるが、それを「どのようにチャンスに変えていくか」というのが今日の学習会の目的です。

正解というものはありませんが、少しでもチャンスに変えられれば良いのではないかと思います。

- ・「危機とは」 例えば、暴言・暴力が出たり、借金などの深刻な問題が発生したりすることです。

事例①

Bさん(29歳男性)は、中学生の頃に徐々に不登校になったことをきっかけに、10年以上ひきこもっていました。その後、母親が相談に行っていた機関の居場所に行けるようになり、アルバイトまでできるようになりましたが、家族とは全く会話がありません。いつも居場所にもアルバイトにも何とか行っているようで、表情もどんどん暗くなってしまいましたが、話を聞こうにも避けられているし、アルバイトも続けているので、家族も腫れものに触るように関わりを諦めてしまっていました。ところがある日、自宅に帰ってきてから、壁を殴って穴をあけたり、窓ガラスを割ったりと物に当たったり、ときには母親に食器を投げつけたりと、暴力をすることが出てきました。

事例②

息子は35歳になるのですが、自宅にひきこもって私たち家族との会話もありません。10年近くになります。このままではいけないという思いに駆られますが、焦らせてはいけないとそっとしています。ある日、息子が昼過ぎに起きてきた時に、「何もせずに家にいるんだから、朝ぐらい早く起きたら」と言っていました。すると息子が「うるさい、俺が何しよう勝手だろ!」と怒鳴り



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。

ました。私は驚いてしまい、何も言えなくなっていました。それから息子の家族に対する暴力が続くようになりました。

・危機こそ変化のチャンス！

まず「行動の前後を整理する」（気持ちを理解する方法として）

ある状況下で、ある行動が起こったとき、その後の結果に応じて行動の頻度は変わります。

どのような状況で、どのような行動が起こり、どのような結果が起こったのか。

① きっかけ ⇒ ② 行動 ⇒ ③ 結果 事例②では

① のきっかけは「朝ぐらい早く起きたら!？」(怒)

② の行動は「うるさい！俺が何しようと勝手だろ」

その気持ちは「朝ぐらいと言うな！昨夜も寝れなかったんだ」かもしれない・・・。

「働きかける方法」は、良いきっかけを増やし、行動を起こさせ、満足感を増やす。

これにより「望ましい行動を増やす」ことになります。

なぜ危機はチャンスなのか？

(通常) 親は、「このままじゃダメだけど・・・そっとしておこう」

子どもは、「どうしたら良いか分からない」 親子の間に壁があるような状態ですね。

危機の発生は、この「パターンが変わるチャンス」なのです。子どもの「本音」が分かったり、お互いに「相手を理解しよう」としたり「自分を反省」したりして壁がなくなる方向になるのです。それが「危機が変化のチャンス」になるきっかけになるのです。

① 「おはよう、眠そうだね。昨日は眠れなかったの？」

② 「うるせーな、そうだよ」(なんだ、少しはわかっているじゃねーか)

・子どもが親を避けるワケ

事例；「次男は32歳です。10年以上ひきこもっています。何とか自立してほしいと思い、仕事をする事の大切さや社会の厳しさを教えているのですが、どうしてもわかってくれません。最近、私と話をするのも避けてしまうようになりました。いったい何を考えているのでしょうか。」嫌なことが重なることにより、「顔を見るだけで嫌な気持ちになってしまう」(嫌悪感)

これを、安心できる体験を繰り返すことにより安心感へ。嫌悪感を低めるために「嫌悪感」「安心感」をどうしたら与えられるかを明らかにする。

では、子どもはどういったときに「嫌悪感を」「安心感を」感ずるだろうか？ を話し合った。

・困った場面での対応について

事例；「Dさん(38歳男性)は、高校生の頃の不登校をきっかけに10年間ひきこもっていました。両親が継続的に相談に行くようになってから会話が少しずつ増えて、自身も居場所に行くことができるようになりました。しかし、他の人とたびたびトラブルを起こすこともあり、他の人からは少し避けられてしまっているようなところがあります。スタッフにも無理な要求をしてきたり、自分の興味のある本を読むように言ったりして、その通りにしないと激しく怒りをぶつけるのでスタッフも困っていました。」

このように、「要求をされて困った場面が生じた場合」どう対応するか

- 1、対応に困った場面を思い起こしてみましよう
- 2、いつもの対応を書いてみましよう。
- 3、他の対応案を書いてみましよう
- 4、効果と副作用(逆効果)を0~10の段階で評価してみましよう
- 5、最も良さそうなものを選んでみましよう

それぞれ書き出してみ、体験してみました。

例えば事例のように「自分の気にいった本を読むように言われた」場合。その対応は次のようなのが考えられます。

- 1、頑張って読む
- 2、読むと言って読めなかったことにする
- 3、読めないという
- 4、ごまかして乗り切る
- 5、読みたいけど読めないと伝える

などの対応がある。それぞれの「効果」「副作用」を評価してみる。
それで実際の対応をするというものです。

概略 こんな学習をしていただきました。ありがとうございました。

◇グループでの話し合い。

3つのグループに分かれて、自由な話し合いをしました。
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。



10月例会のお知らせ

日時 平成27年10月11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>

「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)

(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 高橋 晋 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)

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。皆様のご参加をお待ちしています。例会時とは、ひと味違った気楽なお話も出来ますよ。

公益財団法人 モラロジー研究所の刊行物です。参考にして下さい。

□「ニューモラル 心を育てる言葉」より

「受けとめ方」を変えてみよう

人は悩みに陥ると、どうしても悩みそのものにとらわれがちです。そんなとき、少し立ち止まって別の角度から物事を見てみると、解決の糸口が見えてくるのではないのでしょうか。

自分の悩みの原因が「他人」や「自分に関わりのないところで他人が引き起こした物事」にあると考えると、その「他人」が変化しない限り、問題は解決しないことになってしまいます。

私たちは、他人を変えることはできません。そして、過去を変えることもできません。しかし、今の自分の考え方を考えることで、他人の言葉や行為、そして、過去に起こった物事の「受けとめ方」をかえることはできます。これは、私たちが持つ大きな力だといえるでしょう。



生き方を変えるチャンス

心づかいは目には見えませんが、隠そうとしても隠しきれないものではありません。表情や言葉、態度、行動などに表れ、いつとはなしに周囲にも伝わっていきます。

私たちの心は、日々の生活の中で、人を思いやり、優しく慰めるといった「よいはたらき」もしますが、人を責めたり、傷つけたりという「悪いはたらき」もします。悪いほうの心づかいを積み重ねていけば、人生のある時期になって、人間関係を中心に何かしらの問題が表れてくるかもしれません。今まで問題なく過ごしていた人が、「どうしてこんなことになってしまったのだろう」「いつ道を間違えたのだろう」といった言葉をもらすこともあるものです。

しかし問題が表れたときこそ、自分自身の生き方 —— 日々の小さな行いと心づかいを見直し、これを変えていくチャンスなのです。

私たち親は、ひきこもりの当事者を理解しようと「原因探し」をしようとしたり、「自立」と「家族」という視点はいくつもの問題が潜んでいる。通常は原因を特定し、それを取り除いて問題を解決するという思考の癖が私たち親はあり学習会で習っていても、ついつい口からもれてしまうことがあります。親の一言が当事者を傷つけてしまう事を思って会話をしていきたいものです。

私は、元巨人軍の桑田真澄氏の講演会を聴く機会がありました。テーマ「試練は人を磨く」という演題で、今の自分があるのは、挫折と試練の繰り返しでしたが、自分にとって重要な時に親の一言で試練を乗り越えて来た。親の一言の力は大きな力になったとの話でした。

子供は分かっているけど動けないことを親は分かっていることで楽にしてやる必要だと思っています。いつまでもと思いますが、優しく声掛けを心がけていきましょう。私たちは、ピア（仲間）です。相談したり、自分が楽になることが重要ですので、仲間を信じて話をしてくれることが解決につながります。頑張りましょう。

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