

# いっぷく会便り



<10月号> 平成27年10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>

## ピアサポーター研修に参加して

シルバーウィークと呼ばれた9月21～23日、宇奈月温泉にてピアサポーター養成研修に参加してまいりました。東京経由の北陸新幹線で約4時間、驚くほど早くなったものです。

厚労省社会福祉推進事業の一環として今年で3回目。参加者は35名で、当事者、親の会、支援者が全国各地から集まりました。会場は宇奈月自立塾。NPO法人理事長で今回も講師を務められた牟田武生氏が、仲間を募って旧かんぼの宿を取得したそうです。年月は経っておりますが贅沢さえ言わなければ研修所としてはまずまずの建家であるとだけ申しておきます。温泉は掛け流しです。

ひきこもりの長期高齢化と社会問題化が進み、国としても重点課題として取り組まざるを得ない状況の中、調査研究を経て地域支援センター等の開設へ動き始めました。

家族 平均62.9歳 <KHJ H25 調査報告書>

本人 平均33.1歳

ひきこもり期間 平均10.7年 (最長37年)

しかしながら、行政としては相談を受け付ける窓口を開設しても、その後のフォローについては活動中のNPO法人へ委託したり、親の会と連携する必要に迫られているのが実情です。増え続けるひきこもりへ対応できる人材を育成すべくこの研修がスタートしたと聞いております。当事者へ或いは家族へ、ピア(仲間)として寄り添えることが目標で、これを通じてピアサポーター自身も自己成長して行くことになるでしょう。学ぶべきことは限りなく、注意すべきこと守るべきことの警鐘も鳴らされました。この辺は、これから幾度も講義ノートを読み直し、実践を通じながら会得して行くしかないと考えますので、後日報告する機会もあろうかと思えます。

何せ講義の内容が多岐にわたり膨大すぎて、消化不良に陥った面もあることは否めません。各地で積極的に活動されている方々、この道何十年の経験豊富な方々との交流を通じ、路線の違い考え方の違いは有るにせよ、私自身ぬるま湯に浸っているのではの思いに駆られました。いっぷく会が従来通りのやり方で良いのか否か、居場所やアウトリーチ等まだ踏み込んでいない分野をも含め見直してみる機会になればと、生意気にも新参者の私は考えさせられました。(副会長 中村彰男)

## 9月例会のご報告

9月の例会は、9月13日(日) 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」で開催しました。

### ◆準備会 10時～

上杉会長など12名の参加がありました。

まず「いっぷく会便り9月号」「10月～12月予定チラシ」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、弁当持参ですが、少し早めにお出かけいただくととても楽しい時間です。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32名(当事者1名、初参加4名含む)

#### ◇会長挨拶と活動報告

まだ暑い中をご出席のお礼を申し上げます。



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。

ホームページも良くできておりますので、情報確認などに是非ともご利用下さい。

先日、桑田真澄選手（元巨人軍）の講演会に行ってきましたが、あのような一流選手でも「挫折を繰り返したときには親のひと言が支えになった」と言っていました。「親でなければできないことがあるんだ」と再認識しました。ピアサポーターも今月中村さんが受講して4名になる見込みです。会員の皆さんに役立てていきたいと思っております。

報告は；島田社協の8月29日ひきこもり講演会の報告。9月の個別相談会空き時間の案内、島田社協10月6日草野先生講演会、10月31日KHJ全国大会、9月27日番町学園祭などの案内をした。

◇連続学習会 13時30分～15時55分  
テーマ「からだの緊張・症状、体と心 両面からの対応」  
講師 KHJ千葉県「なの花会」

理事長 藤江幹子先生



学習会の要点は下記の通りと理解させていただきました。

- ・若くして殺人を犯し、2年7か月にわたり逃亡生活を送った人の手記を読んだが、250ページの中で親のこと、家族のことが1つも触れていなかった。思い出さなかったのか、忘れようとした心の作用か分からないが、そこに家族のことを少しでも思い出していたらもっと違ったふうになっていたのではないかと思います。いつでも自分の中に「家族が存在している感じ」それがあるだけでも違うのではないかと思います。
- ・最近受けた相談で、ひきこもりの子どもを抱えて、親が亡くなったあとはどうにかなるだろうと考えていたが、片親が亡くなっても動かない。どうしたものか？ やはり親がこのような会に出かけて学習する。親が変化してくると「ちょっと変わってきたぞ」心が解けはじめて一歩前に進んでくるんです。  
きっかけ作りになるのです。教わったこと、心に残ったことを一つでも実践してみるとよいですね。
- ・いやなことを「いや」と言えることもとても良いですね。自立してゆくうえでとても大事なことです。ひきこもりの子は、反抗しないうえにできた子が多い。「いや」と言えることは反抗期の第1歩です。自主性、主体性がキーワードです。自分から取り組むこと、行動することはすごいです。心が動いて、体が動くのです。そのために 何かの「きっかけ」があるといいです。就労にまで進まなくても「変化するきっかけ」があると良いですね。
- ・身体の緊張、色々な緊張があることで症状が出る。「身体と心」どちらが先か？ 一緒ですね。長い間のストレス、ストレスが緊張を生むのです。緊張というのはどういうことか？  
時により大事なことではあるが、「緩んでいない」ということです。  
健康な人は、その「弛緩（ゆるみ）」と「緊張」を上手に使い分けるのです。  
今できないことが、ちょっとでもできるようになる。それが回復の道を進んでいるのです。
- ・子どもが先に変わるのは無理があります。  
親が学び、体験して、自由な親で、自分自身の体験を広めてゆく、見方を広めてゆくことで価値観が少し変わる。それを見て子どもがじわっと変わってゆく、成長してきます、それが大事です。親も止まらないで進めてゆくことが大事です。そして問題と向き合うことも必要です。
- ・コミュニケーションづくりも大切です。それが出来たら本人の気持ちも分かってきます。これが出来ていない家は、そこからやってみると良いです。こじれていると時間がかかりますが大丈夫進んでゆきます。「無条件の肯定的関心」です。  
色々と無駄と思われることがあっても、あるがままの姿を理解することです。「今はこれでいいんだ」どんな犯罪者でも「親の肯定（この子なりのわけがあるんだろう）」が更生へつながります。
- ・ひきこもっている人の「緊張」色々な症状もあります。しかし人と交流するようになると止まったりする。人の力は大きいのです。医療にない力をもっています。  
まず第一は「親の力」、そして外出して「第三者の力」、そして「同世代の仲間の力」

自信もつけるが、トラブルなど難しいことも生じたりするが、親のかかわりがあれば大丈夫でしょう。

- ・「心と身体」はセットです。親もそうです。色々な緊張を抱えていることで、病気になったりして生きている人。元気である事が病をやっつける元になったりしている。  
今日は「心と体の一致」と言った心理療法である「フォーカシング」をやっていきましょう。
- ・頭で考えているよりも、身体の方が先に感じている。それがどんなものであるか分からない。でもちょっとだけあるのです。そこに焦点を当てる。
- ・身体で感じるには、身体がリラックスすることが大切です。緊張していると「あくび」も出ません。リラックスする、身体が緩まると良いのです。それではやってみましょう。
- ・軽く目を閉じてください。リラックスして全身の力を抜いてください。  
まず、息をいっぱい吸って下さい（鼻と口から）お腹を膨らませて、一旦止めて、口から糸を出すように、ゆっくりと吐いてください。吐いて 吐いて、吐ききりましょう。（これを繰り返す）
- ・次に「力を抜いて」の言葉が出ます。  
息をいっぱい吸って下さい。止めて、「頭のとっぺんの力を抜きながら」ゆっくり吐ききましょう。吐いて 吐いて 吐いて 吐ききりましょう。



- ・以下自分のリズムで、力を抜く部分を次のように意識しましょう。  
「目の力を抜きましょう」「ほほの力を抜きましょう」「顔全体の力を抜きましょう」「首から肩にかけて力を抜きましょう」「右腕の肩から肘、指先まで力を抜きましょう」「左腕の肩から肘、指先まで力を抜きましょう」「肩から背中、腰にかけて力を抜きましょう」「肩から胸にかけて力を抜きましょう」「胸からお腹にかけて力を抜きましょう」・・・・・・・・・・  
このようにして頭から足先まで、全身を段々と緩めてゆきます。
- ・今 身体はとてもゆったりしています。身体の感じを 感じてゆきましょう。  
体の各部分はどんな感じですか？ その「自分の感じ」を大事にして下さい。
- ・フォーカシングに入ってゆきます。目は閉じたまま進めてゆきます。  
今日は、ひきこもっている本人をちょっとイメージしてください。  
それを思った時に、胸はどんな感じだろう。もう一人の自分がそこに挨拶する感じ「こんにちは」そこにあるのが分かったよ。優しく伝える。どのような形をしているか？  
そして色はあるかな？ どんな色をしているかな？ どのくらいの範囲かな？ 感じてみて下さい。  
今の感じに 一緒に居たい？ 居たくない？ 興味と関心をもって見てみて下さい。  
しばらく その感じと一緒にいてみましょう。（感じなくても、その感じないということと一緒に）その感じに「題名」をつけてみましょう。短い言葉で。後から引き出しやすいようにする。
- ・今までつき合ってくれた自分の身体に「ありがとう」  
気づかせてくれた自分の身体に「ありがとう」と言って、目を開けて戻ってきてください。  
このリラックスする。実はこれが自分の体に良いのです。最初のリラクゼーションだけでもすばらしいものです。

- ・人は普段、呼吸は当たり前のようにしていますが、「深い呼吸」はしていないことが多いです。
- ・「フォーカシング」は、心の深いところに意識がいつているので、心と身体が一致するところでやっています。（この報告では、やったことの一部のみです）
- ・その感じを話し合い、そして発表しました。

#### ◇グループでの話し合い。

5つのグループに分かれて、「ストレス」を中心に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。

## 11月例会のお知らせ

日時 平成27年11月8日（日） 13:15 ~ 17:00

会場 静岡市番町市民活動センター 2階 大会議室

### <連続学習会テーマ>

「一歩進めたコミュニケーション」

（講師） NPO法人フレンドスペース

カウンセラー 菊池 恒 先生

※ 当初三橋先生の予定でしたが、先生のご都合により平成28年1月の予定でした菊池先生のご厚意により変更となりました。したがって、三橋先生の学習会は上記1月となります。

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、ひと味ちがった気楽なお話も出来ますよ。

先日、ホームページの写真の件で鈴木君の所にお邪魔して富士山のプリントを渡してきました。2時間ぐらい色々な話をして来ました。鈴木君が、ハローワークでは当事者に合った働き場所が無いし、会社が理解してくれないところが多いし、一生懸命に努力してもなかなか難しいですとの事です。親もこれからは、若者の目線になって考えて行けるように努力しなければならないかなあと考えています。親もステップアップを少しずつ、本人の希望を尊重しながら出来ればいいなあと考えています。子供達と話し相手が出るように、色々な知識の蓄積をしていかなければと思います。ピア（仲間）として、受け入れられるように頑張りましょう。

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