

山梨県 桃の会 会報第24号

出会う、 つながる、 わかちあう 2016年9月発行

残暑厳しい毎日ですが、朝晩は大分しのぎやすくなってまいりました。東北、北海道では台風の影響で多くの被害がありました。謹んでお見舞い申し上げます。今までにない気候変動は、地球温暖化による影響であることは間違いないようです。私たちの生命を支えてくれているこの地球を大事に守っていききたいものです。



《8月月例会報告》

「親子の対話練習」 講師 臨床心理士 佐野 孝枝氏

昨年4月～7月の3回にわたる「傾聴訓練」も佐野先生にお願いいたしました。「傾聴訓練」を基礎にした上で、今回は更に一歩進めたお話で、親子の対話に必要な大切なことはどんなことか、そのためには親自身はどうあるのがよいだらうかを理解していくための実践的な内容展開でした。

参加者がそれぞれ考えて設問に自分の考えを書き込んだり、実際に対話の練習もしました。例えば、「自分自身を元気づけるためにはどんな言葉がぴったりしますか？」について。例えば「元気の無い我が子と対話するとき大切にしたいことは何ですか？」など。

参加したことにより気付いたことがたくさんあり、忘れていた大切なものを思い出しました。参加された皆さんにも、きっと色々な思いがあたりだったでしょう。

佐野先生のお話はシンプルでわかりやすい言葉で語られましたが、時間を置いて振り返るたびに深い意味がめられた良いお話であった、と思い起こします。

特に印象に残ること ①親と子は元々ちがう人。子は親から離れて自立していこうとする。親は子どもを尊重する気持を忘れないように。②親自身が自己肯定感を持つことがよい。

※レジュメ(講演の要旨)をご希望の方は、次回例会の受付にてお受け取りください。

なお、今回はお茶とささやかなお菓子も用意され、和やかな会となりました。(大塩)

☆ミニグループトーク☆

8/28 ミニグループトークは初参加の方を含め 10名の集まりでした。現在置かれている各人の状況と感想を話し合い、客観的な良い意見を聞けたと思います。今回は主に、家庭内での暴力的行為について話し合いました。暴力に致る原因は、必ずあると思います。暴力を振るわれる方はとても辛く悲しい思いをします。しかし暴力を振るう本人はもっともっと辛いのではないのでしょうか。原因をさぐり、子供の気持ちに寄り添い共に生きていこうという姿勢の大切さを感じました。言葉で言うほど簡単なことではありませんが……。

「私たちが、社会の中で価値観を見出すことの根源は、人間同士の深く親しい人間関係」(佐々木正美) 子供が生きる意味を見失わないために、まず親が真心を込めて両手で温かくくるむような気持で理解者の1人になってあげられればと感じました。(土肥)

- ・ひきこもり(15歳～39歳まで) 54万人(内閣府調査) 7年以上のひきこもり倍増!(9/7発表)
- ・KHJでは厚労省のH28年度社会福祉推進事業として長期高齢化したひきこもり者とその家族への効果的な支援及び、長期高齢化に致る調査、分析、研究を行います。

《9月の月例会のご案内》

＜日時＞ 10月1日(土) 13:30～16:30

＜場所＞ 山梨県福祉プラザ4F会議室
甲府市北新1-2-12(駐車場は数に限りがあります)

＜参加費＞家族で1,000円(当事者は無料)

＜内容＞「薬物依存者・ひきこもりを越えて」 講師：山梨ダルク 毛利 学雄氏

毛利さんは、元ひきこもり経験者でひきこもっていた時に感じた事、回復へのプロセスなど、御自身の辛く苦しかった体験をお願いします。

《当事者スペース》

＜日時＞ 10月1日(土) 13:30～16:30

＜場所＞ 山梨県福祉プラザ パソコン室 お気軽にお出かけください。

《ミニグループトークのご案内》

＜日時＞ 9月24日(土) 10:00～12:00

＜場所＞ 山梨県福祉プラザ4F会議室(申し込み不要、無料です。お気軽にご参加ください。) 話を聞いてもらいたい、他の人の意見を聞きたい・・・など

●ピア Voice

「他者の経験から他者を知り感じる、自分の経験とのちがいを、共通点を知り感じる」

ピアサポート活動を始めて、2ヶ月になります。素人の私たちに何ができるのか、という意見や不安もありました。私たち親には長く、苦しく、悲しい経験のみです。一人一人経験が違う中で共通点を知り、他者を知り、共に歩もうとする仲間です。ピアサポートは同じ立場でお互いが相手を通じて学びあうという機会です。そして、ピアサポートの大事な目的は「家族を孤立させない」ということです。家族だけで問題を抱え込まないで、家族の中に第三者の風を吹き込んで客観的な視点での見直しが重要であると考えます。もちろん、ピアサポートだけでは十分ではないでしょう。専門家の役割はとても重要です。車の両輪のように両者は連携し、いかに協力体制を作り上げていけるかは今後の課題だと思います。まだ始めたばかりのピアサポート活動(アウトリーチを視野に入れた)ですがこの活動を通じて、お互いが同じ立場で話す、聞くという事がお互いの距離を縮めてくれて繋がっていくという事を改めて強く感じております。(篠原)

☆今後の活動予定☆

- ・10月8日(土) 自主学習会 13:00～(福祉プラザロビー・パソコン室)
- ・10月23日(日) 月例会(精神保健福祉センター)
「薬の効用と副作用」 小石先生
- ・10月30日(日) ミニトーク 10:00～(福祉プラザ4F)
- ・11月19日(土)月例会(KHJ本部事務局 上田理香氏)
- ・11月26日(土) ミニトーク 10:00～(福祉プラザ4F)

お問い合わせ

山梨県桃の会会長

篠原 博子

TEL/FAX

0554-66-4073

携帯

090-6190-8677

《共に生きる》 ～親・子供がかわる時～

山日新聞の「扉の向こうへ」の連載から桃の会を知った27歳の娘の母です。多くの当事者、その家族の様々な悩み。私だけではなかった、驚くと同時にそれが励みになりました。中学3年(いじめとかもなく)頃から不登校ぎみで家族(祖母・両親・姉2人)とも接触せず部屋にこもりがちになり、学校からの勧めで高1の頃、心療内科を受診、強迫性障害と言われました。その頃、両親とも仕事が忙しくあまり知識のなかった私たちは、そのうち治るだろう、甘えてる、反抗期だろうぐらいに思っていました。

何もできなくて(何かしようとしても頭の中で邪魔する)悩んでいる娘に話も聞こうとせず、頭から決めつけ、責め続けた結果、二次障害のうつ状態に陥ったのでした。

4年前の冬、飲食もできなくなり妄想に悩まされ眠ることができず、この苦しみから逃れる為に毎日死ぬことばかりを考えていた痩せた娘の顔(目つき)は、もう私たちの知ってる娘ではありませんでした。半ば強引に精神科の病院に入院。カウンセリングと投薬の治療で3ヶ月の入院となりました。やっと私たちも娘の理解を始めたのです。なぜもっと早く周りに相談したり、出逢いをもとめたりしなかったのだろうと後悔の日々でした。

娘は看護婦さんや同じような経験をした仲間に出逢い、わかってくれる人がいた、自分だけではないことが分かり退院する1週間前に涙をポロポロこぼしながら初めて向かい合って、娘本人の口から自分の想いを話してくれました。と担当医から聞かされました。入院中に出逢いは娘を前向きにさせてくれたのです。

私も同じような経験をした家族の思い、考え、他の経験をした人の話を聞くこと、自分の考えもさらけだしていくことで他の人との対話をしつづけることをこの桃の会で教えていただきました。

今、娘にあなたがどんなことを言っても「大丈夫」「まかしておきな」「そばにいるよ」って私たち(両親)がいなくなっても出逢いは続いていくよって伝え続けていきたいと思っています。(これが精いっぱいです)まだ時々ひきこもる日もありますが。

最近の娘は、薬を使いながら(自分で調節し、いずれは投薬はやめたいとのこと)バイトに行ったり、友人に会ったり、買い物も1人で出掛けたり、私とも長い時間話したりします。

そして、よく笑えるようになりました。

(母・Fより)

～家族に第三者の風を～

桃の会では、家族の孤立を防ぐためにピアサポート家族支援活動を行っています。家族のお話をしっかりお聴きして、共に少しでも前へと考えております。

(交通費千円頂きます。)

すみれ会の予定表

当事者会	9/1(木)13:30~16:00 9/15(木)(南アルプス市藤田ふれあいセンター) 参加費無料 ※飲み物、上履きをご持参下さい。
すみれ定例会	9/22(木)13:30~清水宅隣 すみれ事務所 参加費500円 ※上履きえご持参下さい。
参加申し込み	すみれ会 清水090-5416-8746 (清水宅 住所 南アルプス市上今諏訪1408)

✿当事者スペースの報告✿ 2016年8月21日

○時間 午後1時30分~4時40分 ○場所 福祉プラザ1階パソコン室

○参加当事者・経験者(8名)(内、男性8名、女性 名、初参加者1名)

米長・田中さん・小林さん他

○支援者(1名)中村友一さん(臨床心理士、元当事者)

○見学者(1名)子どもさんの参加の前にお父様が40分程見学されました

○スペースにおける内容

- ・会報の配布、山形県で開催される当事者交流会のお知らせ、南ア市のNPOの相談・居場所などのお知らせ
- ・ネガティブな事を考えてしまうことや自分の苦しいこと、その対処法などを挙げみんなで話し合った
- ・好きな事を挙げていき、それについて語り合った
- ・フリーの雑談など

○特記事項

- ・2年間やってきたが、女性の参加がなかったのは今回が初めてでした。

○感じたこと

- ・苦しさを抱えているのは自分だけでないことが、みんなで話しをしてみるとよく分かります。また、みんなそれぞれが楽しみの世界(趣味など)を持っていて、話しをしていることで自分の知らない世界に触れることができました。(報告者 米長)

♪To you♪

怠けているように見える時間は、大抵は心のエネルギーの充足のために必要な休息の時間なのだ。休息のあとに続く活動や思索のために必要な本当に必要な時間なのだ。

どんなに長く続く休息に見えたって本当に必要な時間なのだ。そのことは、本当に十分の休息を与えたあとになってみるとよくわかる。わからないのは不十分なうちにせきたてて、次の活動に追い込むからである。

(みつを、佐々木正美 共著の中から)

居場所情報

～はじめの一步～



- ★すみれ会(南アルプス市) → ・草とり、わら敷き(有償ボランティア)
・時間 AM8:00~10:00 TEL:090-5416-8748(清水)
 - ★ペンション『ブロッサム』 → ・部屋の掃除
(北杜市大泉) ・時給 850円~1000円(交通費込み)
・時間 AM10:30~14:30(相談可) TEL:0551-38-1636(湯浅)
(昼休憩 30分~1時間)
 - ★農家のお手伝い(甲府) → ・草とり、稲刈りに関する雑務 TEL:090-4412-6294(清水)
 - ★パン作り体験(白州、道の駅近く) → ・天然酵母のパン(初回500円) TEL:090-1840-5563(鹿島)
 - ★相良農園(甲府) → ・ぶどうに関わる作業 時給800円 AM9:00~12:00 TEL:055-243-0261
- ※全ての情報は自分の状態に合わせて働けるように時間調整できます。