



# 山梨県 桃の会 会報第38号

出会う、つながる、わかちあう 2017年11月発行

お問い合わせ  
TEL/FAX/☎  
0554-66-4073  
090-6190-8677  
篠原 博子

山々の紅葉が少しずつ色付き寒さ増す季節となりました。東京大会も嵐のように終わりました。この季節がめぐる、めぐるテンポで私達の家族、子供たちに変化が欲しい!と常々考えます。しかしながら一方でその時間は、私達に必要な時間の流れなのかもしれないとも思えるのです。また皆さんのお力をお願い致します!



## 11月 月例会

### 強迫性障害について

【講師】小石誠二先生のお話  
(プロフィール)

H23年から山梨県精神保健福祉センター所長。日本では数少ない児童精神科医のお一人で、児童から思春期を含めて、幅広い知識とご経験をお持ちです。

〈日 時〉 11月11日(土) 13:30~16:30

〈場 所〉 山梨県福祉プラザ 4F 会議室

〈参加費〉 一家族 1,000円(当事者は無料)

〈内 容〉 一時間あまり強迫性障害についてお話を伺います。その後、少人数グループに分かれ、時間を割り振ってグループの中に、小石先生に入って頂き質問に答えて頂きます。幅広い知識をお持ちの先生ですので、とても良い機会になると思います。

### 《当事者スペースも開いています》

〈日 時〉 11月11日(土) 13:30~16:30 パソコン室

“このところ初めての人 coming いるよ、とにかくいっぺん出てこうし!”

### 《ミニグループトークの御案内》

♣参加費は無料です。

〈日 時〉 11月19日(日) 10:00~12:00 山梨県福祉プラザ 4F 会議室

「他では話せなくても、ここでは気楽に話せます。お気軽にどうぞ!」お待ちしております。



☆ピアサポート(個別家族支援)を行っています。

「つながり」は家族の孤立を防ぎます。

まず、第三者の風を!!!

京都オレンジの会山田孝明さんにスーパーバイザーをお願いしました。

充実したサポートを目指します。

10月の初め、スーパーバイザーの山田さんに京都から来て頂いて、5件の訪問サポートを3日間かけてお願いしました。5件中3件は、本人と顔を合わす事ができませんでしたが、(今強引に会う時期ではないケース)2件は本人と顔を合わせて話すことができました。

訪問=本人と会うということではありません。そのケースのその時の状態によって、素早い判断と行動が必要であることは、経験によるものがとても大きいと感じました。一度の訪問で終わりではなくこれからも山田さんと共に桃の会にできること、ひとりひとりにあわせて、支援を続けていくこととなります。

(篠原)

## ☆ミニグループトーク☆

10月21日(土) 10:00~12:00



台風が近づいている秋雨の中、元当事者1名、当事者3名を含めて、20名の参加者がありました。

今回、ミニグループトークでは、初めて当事者スペースを別室に設けて話し合っていました。

最初に篠原会長が感銘を受けたという心理学者のお話をして頂きました。

私(自分自身)はどのように作り上げてゆくの？生まれてすぐ私(自分自身)がある訳ではなく、成長過程で他者のイメージをたくさんとり込む。そして

好ましいイメージだけが私(自分自身)を作り上げてゆく。それから人の善意を信じる事で自分を信じるになり他者への信頼につながって人と安心して関われるようになる。というような内容でした。

その後、3つのグループに分かれテーマは決めず話し合いました。元当事者、当事者も別室で話し合い、後で合流して、3つのグループにそれぞれ分かれて入って頂きました。

元当事者が、家族に言われて、一番うれしかった言葉は「あなたがいてくれて良かった」と言ってもらった事だそうです。また、「自分を認めてくれる第3者の人がいてくれると前に進める」といった言葉など、元当事者のお話や思いにはとても貴重で参考になります。

今回も初参加の当事者がいました。不安や心配もあったらうに、良く勇気を出して参加して下さいと、その勇気に感動します。まず人と会う、人と話す、人と関わり合う、そういう意味でも安心して話せるミニグループトークという『場』は必要で、改めて大事だと思いました。(H)

## 【農園でギャザリングしよう！】

- ◆市民農園・・・・・・・・・・1区画55㎡(約17坪)1年間6,000円  
◎場所：甲府市七沢町 友達、家族などで一緒に畑で過ごしませんか？
- ◆みくさのみたから・・・・・・・・ストレスなどで凝り固まった心身を解放するワークです。  
◎11月7日(火)13:30~15:30 龍華院本堂(甲府市上曾根町4042)  
参加費：400円 終了後お茶会
- ◆申し込み・問い合わせ・・・・相良(さがら)農園 055-243-0261

## 《すみれ会・11月の予定》

- ◇月例会 ・11月18日(土)13:30~15:30  
4年目となるすみれ会では《胸の内を吐き出す》をテーマにマイボトルを持参しての参加で行います。  
山梨県では限られた居場所の一つです。県内どちらからでもご参加下さい。  
お待ちしております！！
- ◇当事者会 ・11月19日(日)13:30~15:30



----- <このコーナーのお問い合わせ> 090-5416-8748(清水) -----

## 第12回 KHJ 全国大会 IN 東京



10月28日、29日の2日にわたり開催されました。

1日目(大田区産業プラザ)は基調講演、全体シンポジウム、2日目(千代田区、明治大学アカデミーコモン)は八つの分科会に分かれ1つの分科会に午前1回午後1~2回の計2~3つのセッションが設けられ実に1日に合計23の講演が組まれていました。

大会1日目は、当事者、支援者、医療専門家の方々のそれぞれの基調公演、そしてシンポジストとして意見交換が行われました。枠の中にはめようとするのではなく多様性を認める社会の必要性和「支援者はいらない」という林恭子さんの強い思いを込めた発言は、とても印象的でした。一方で、社会に何も発信できずにいる多くのひきこもり当事者、家族がいることを忘れてはならないと思います。

2日目の分科会ではひきこもり大学家族版、「気付き学部、親の自立学科」として、桃の会の篠原会長が講演しました。山梨からは約15名の関係者が参加し、それぞれの分科会に、さらなる見識を高める気概を持って聴講に臨みました。

大会は二日間で600名を大幅に上回る参加者で、大会を主催された KHJ 東京本部並びに関係者、全国からはせ参じた参加者、および桃の会関係で特に発表者の篠原会長さんをはじめ今回大会実行委員としての(O)さん(Y)さん、多くの参加者の皆様お疲れさまでした。この場を借りて御礼申し上げます。

## 母親のひきこもり大学

気付き学部 親の自立学科

山梨県 桃の会 篠原 博子

タイトルの「気付き学部親の自立学科」は、今の自分を支え、生きていく上にとっても重要であると最近特に強く感じるようになったのでお話させていただきます。

私達は、子供としてこの世に生まれやがて親になる。

それは私達 1人1人の存在が宇宙の秩序の中にあり、人間として成長するためにその過程を用意されたものではないかと考えます。

そこで何を学ぶかは1人1人の「気付き」によるものと思います。計り知れぬほど、周りに「気付き」があふれる中で「気付く」べき事に気付かないで通り過ぎてしまう事がとても多いのだらうと思います。

何よりも自分自身に「気付く」という事がとても難しいと思います。

「親の自立」は子供との関係において非常に大事なポイントであることを実感しています。

ここでは「精神的自立」を取り上げたいと思います。

「自立」すなわち自己の確立、自分で自分自身を支えられるか、「私」というものをしっかりもっていられるかということです。親の自立無くして子供の自立は難しいのではないかと思います。

何故なら子供の別の人格を認めてあげるには、親が成熟、自立してなくてはならないからです。

完全な親はいませんし、完全を求めているわけではありませんが、「子供の別の人格を認めてあげる」頭ではよく理解できているのですが、日常生活では如何でしょう。

孤立感の強い親ほど子供を支配し、自分の都合のいいように操作しようとする傾向があるように思います。

私の過去がそうでした。自閉症スペクトラムの息子の歩みの中で、彼からどんな気付きが得られたか、お話しさせていただきます。

- 5才自閉症と診断されて幼児期から高等学校まで
- 障害の理解を求めての戦い
- 仕事で燃え尽きる
- 暴力のエスカレート
- 病院から京都ライフアートへ

以上です。上の5つの項目は自由にお話したいと思います。

※上記は講演の概略で、実際の分科会ではこの5項目についてすさまじい実状、生き様、現在に至る経緯を語り、聴講された方々と思いを共有することになった訳ですが、スペースの関係上その内容は割愛致します事をお詫びします。

## 💡東京大会、行ってきました！

◎ テーマ別分科会交流会 家族発信：ひきこもり大学家族版

気付き学部 親の自立学科を聞いて

家族学科母親学部で篠原さんの話で4人の子供が家から出て、犬と自分になって孤独感、不安感に襲われて今までいかに子供に依存していたか改めて気付いた話に心を打たれました。(K)

◎ KHJ 全国大会に参加して

分科会中のグループトークの時に、元当事者の方に直接質問して、答えていただくことができましたし、台風の中、沖縄や大分県から参加された方とお話をする事ができました。とてもいい経験をさせて頂き、充実した1日でした。ありがとうございました。(H)

◎ 雨の東京大会でしたが、各分科会ともスタッフの熱い思いと親の真剣なまなざしが印象的でした。

今回の私的キーワード、「見守る」「待つ」「親が変われば」「気付き」「親の自立」。

大会要項の厚い冊子の分だけ、全国のひきこもり家族にかかわる方々の熱い思いが、伝わるような有意義な大会でした。「百聞は一見に如かず」勉強になった一日でした。(HA)

◎ テーマ別分科会交流会 発達障害

コミュニケーションから発達障害の理解を考える・冠地 情、冠地俊子親子の講演を聞いて

親子の立場、子の立場、両方の講演を聞かせてもらい、いかに今までの当事者が、生き辛さを抱えて生きてきたか、本当に親として骨身にしみる思いでした。

我が子も今まで二次障害を出さずにこれた事だけを捉えて、親として社会の側に立つのではなく、個々の立場に立つように、特性を魅力的な個性にしやすい社会に創っていかれたらと思います。(M)

◎ 私は2日目のテーマ別分科会交流会へ参りました。分科会は八つのテーマ(発達障害、長期高齢化を考えるなど)に分科され、そのテーマの中も時間割りで3つのセッションに分かれ、私はセッション①では「新しい居場所の形」セッション②は「ひきこもり家族のお金の問題を考える」セッション③は「長期ひきこもりの多様な自立支援のあり方」を受講しました。同時進行で八ヶ所で話をされているわけで、本当は全部聞きたいわけですが、それはできない相談で、残念に思いました。

①は居場所「庵」他の話、②はいわゆる OSD で親亡き後の当事者の生活準備等の話、③は自立支援のあり方で、講演者は石川清さんという方ですが、京都ライフアートの山田さんと体形も、支援のやり方もそっくりの方で、驚きました。いずれにしても、ひきこもりの問題に「これだけの人とエネルギーが費やされているんだ」と再認識し、驚かされました。「私の家族も救われたらいいな」と夢見ました。(K0)

◎ 私は、「ひきこもり新聞」編集長の木村さんの話を聞きました。

親と仲が悪く別居していたが、2015年7月、親が斉藤環先生を引き合わせて「オープンダイアログ」という治療に出会う。私は、「オープンダイアログ」という言葉も初めて耳にしたのでよく分からないまま聞き入っていた。それは、ひきこもり当事者に変化を求めるテクニックではなく家族全体が変わる為の対話の方法という事で、2週間に1度父、母、本人、斉藤先生、准教授の5人で家族がそれぞれに話をして、家族と、本人が理解しあえない事は先生が仲介役となり、対話を進めるという事でした。

始めは、斉藤先生を拒否していたが、先生の本を読み、苦しい事が同じという事に共感し、自分のやり方が間違っていたと気付く。今年になってからは、人間関係をつくりたいと思い、写真の学校に通い、オフ会、ランニングの会に参加、当事者活動も始める。ひきこもり大学で「話」をして700円もらった事は、自己肯定感が得られて自信となった。精神的不調からの回復するためには、人間関係が大事で“人薬”が一番だと話す。

10年「ひきこもり」、治療を受けて2年でこんなに変わるのか、と感心してしまう。

多くの人はこんな風にはいかないが、木村さんには、ものすごくエネルギーが貯まっていたように思う。

そのエネルギーを貯めるには、本人や家族はどう毎日を過ごせば良いのか？ 悩むところです。(T)

～桃の会今後の活動予定～

- \* 運営委員会 12月3日(日) 10:00～
- \* 月例会 12月10日(日) 13:30～16:30
- \* ミニグループ 12月16日(土) 10:00～12:00



(会場はすべて福祉プラザ)  
場所・日程が変更になることがあります。