



全国ひきこもり KHJ 親の会（家族会連合会）山梨支部

山梨県 桃の会

会報第8号

2015年5月発行



●皆さまへのメッセージ

人間は誰も安心して生きて行きたいから、自分をありのままに認めてくれる人を一生懸命見つけようと思います。でも、親も十分受容された後でなければ、我が子をスムーズに受容することは難しいのではないのでしょうか。ですから、桃の会はまず親のエネルギー回復を目指します。皆様がここでエネルギーを補給して、日々の葛藤を乗り越える力としていただきますことを心より願っています。
(篠原会長)

●4月例会が開かれました。

【家族の話をもっと聴いてあげよう！（傾聴の練習）】

まず、会員でもある講師の佐野さんより「傾聴とは」「話を聴くことの大切さとは」のお話があり、次にリラクゼーション（腹式呼吸）も体験しました。

二人一組になったの「聴き方」は3種類でした。①石になる聴き方（反応を全く示さない聴き方）は、やってみると話し手はもちろんのこと、受け止める側も、とても居心地の悪いものでした。②うなづくだけの聴き方③相槌も入れる聴き方、と進んでいくと、段々に「話している＝聴いてもらっている」「聴いている」という実感が湧いてきました。それでも、言いたいことは言わずに、相手の言うことにひたすら耳を傾ける、ということは、簡単なようで難しいことだなあ、と痛感しました。今まで、子どもの言うことにひたすら耳を傾けてきただろうか、と自問すると、数少ない場面しか浮かびません。学んだことを反芻しながら、生かしていきたいと思い、次はどんな内容かな、と期待しております。

【グループトーク】初参加の方のグループ、当事者の年代ごとのグループ、お父さんのグループと分かれました。最後の発表は無しとしました。「毎回参加しているうちに、子どもが少しずつだが変わってきたようだ」「自分自身も以前より元気になってきた」と話す方が各グループに何人かおられました。うれしいことです。グループトークは、お互いに時間を分け合いながら、目に見えない心の栄養を受け取れる貴重な体験のように感じております。

(レポート：大塩美千子さん)

●4/18 ミニグループトークを行いました。

6人の参加。少人数でしたが中味の濃いトークとなりました。テーマは子供を育てる喜び。子供を育てる喜びは「親が子供に期待できる喜び」「子供が幸せになる喜び」の二つあるとされますが、お互い話しをしているうちに、私達は前者の方がかなりの割合を占めている事に気づかされました。子供の為と思っていた将来への期待や願望は親が自分の安心を求めている事だと気付く機会になりました。
(篠原)

🍑 山梨県桃の会 5月例会のご案内 🍑

【日時】 2015年 5月16日(土)
13:30 ~ 17:00

【場所】 **山梨県福祉プラザ** 4F 会議室
甲府市北新1-2-12

駐車場は台数に限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用下さい。

(当事者スペースの会場は、福祉プラザ近くの北東公民館になります。
詳しくは、同封の当事者スペースの案内をご覧ください。)

【参加費】 家族で1,000円(当事者は無料)

【内容】 ① 「もっと家族の話を聴いてあげよう! (傾聴の練習) その2」

前回に引き続き、話をじっくり聴く聴き方を練習します。初めての方でも大丈夫です。人の話を聴くと、聴いてもらう人だけでなく、聴いた自分にも「良いこと」が沢山ありますよ。一緒に楽しく練習しましょう。

② **グループトーク** (これまでと同様です)



次回ミニグループトークのご案内

親(家族)同士のつながりの場です。申し込み不要、無料です。お気軽にご参加ください。

【日時】 2015年 5月23日(土)
10:00 ~ 12:00

【場所】 山梨県福祉プラザ 4F 第一会議室



2015年4月より年会費を集めることになりました。

4月より、例会の参加費とは別に会員の皆様から年会費を頂くことになりました。年会費は今年4月1日から来年3月31日までの分として一家族で3,000円です。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

<今後の活動日程>

	月例会	ミニトーク
6月	20日(土)	27日(土)
7月	11日(土)	19日(日)
8月	9日(日)	23日(日)
9月	13日(日)	20日(日)
10月	10日(土)	18日(日)

会場はいずれも、福祉プラザです。

お父さんも
お母さんも
いつもありがとう

【問い合わせ】 山梨県桃の会会長 篠原博子 TEL・FAX(0554)66-4073、(090)6190-8677