

# 山梨県 桃の会 会報第25号

出会う、 つながる、 わかちあう 2016年10月発行

ひと雨ごとに季節の変化が感じられる頃になりました。皆様お元気でお過ごしでしょうか。桃の会は、9月で2年目を迎えました。御家族、当事者の方々の強い思いや支援者の方々、運営委員に関わってくださっている方々、山日新聞の御協力など多くの力が結集し、原動力となりました。桃の会はみんなで作り上げていく会です。1人1人の力でできるだけ多くの方々に光を届けて行きましょう。その光は自分をも照らす光になることでしょうから・・・。

## 《10月月例会報告》

講演「薬物依存・ひきこもりを越えて」

講師 山梨ダルクスタッフ 毛利 学雄 氏

今回講演してくれた毛利さんは、薬物依存・アルコール依存・自殺未遂・ひきこもりと想像を絶するような体験をした方です。

ダルクと出会い、回復し現在に至るまでを「自分の経験談から何か一つでも皆さんが、持ち帰っていただけるものがあれば・・・」という思いで包み隠さず語っていただきました。

ひきこもっていた時は「早く自分の人生が終わればいい」と思っていた毛利さん。ダルクでの生活、ピアカウンセリングを受け回復へとつながった毛利さん。

「僕のことをあきらめて、ダルクにつなげてくれて、ダルクに捨ててくれてありがとう。」市のケースワーカーに相談し、ダルクへと導いてくれた母は、今は毛利さんにとっては、かけがえのない存在だそうです。

講演を終え帰り際に、「親も自分の人生を楽しんで下さい。親の人生と子どもの人生は別、親の悲しい顔はこども辛いのです。」と。

依存症もひきこもりも、出会い・人とのつながり・わかちあえることが、やがていつの日にかの大きな一歩につながっていくのではないかと感じました。

今回は講演会の後、グループトークのかわりに毛利さんへの質疑応答となりました。

以下抜粋です。

Q.親が子を守るのがいけないのか、突き放すのがいいのか

A.毛利さんの場合、同じ事をしていたら同じ結果になり時間が過ぎていった。チャレンジは（変化することは）怖いものだが、自分がこのままではまずいと思った時が突き放すタイミングでは。社会支援やサポートしてくれる力も借りて

Q.毛利さんが心に持っていた傷とは

A.大人になる事の恐怖・社会に出ることの恐怖・物事を肯定的に考えられず不安が先に出る。自分自身生きていてもいい人、生きる価値のある人という思いが育めなかった。

Q.ひきこもりの人たちに向けて

A.ひきこもりの状況がわからないが、心の病だったら病院とかカウンセリングで改善するのもかも。個々の状態によって違うので一概に言えないが、最悪の事態は逃れるように・・・ (Hさん)

※第11回KHJ全国in山形が9月18日・19日に開催されました。大会の報告は次号でお伝えします。

## 《10月の月例会のご案内》

＜日時＞ 10月23日（日）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＞ 「精神科全般における薬の服用について」 講師：精神保健福祉センター所長 小石先生  
薬の服用について、私達が日頃感じている疑問や不安の解消と理解につなげればと思います。  
グループトークでは、昨年同様小石先生にグループに入っていていただいてアドバイスをいただきます。  
多くの方の参加をお待ちしております。

## 《当事者スペース》

＜日時＞ 10月23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＞ 10月30日（日）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

・取り戻さない ・克服しない ・叱咤激励しない

私達親は頭では理解しようとしているのですが、「何もしない子供を見ているとついイライラして言葉が荒くなってしまふ」と親としての気持ちを正直に表現された方もいらっしゃいました。現実と日々向き合っている日常の中で、自分の心をどの方向へどのように変化させていくのかわからなくなる。しかし、その根底には親の「思い通りにしたい」という感情を完全に消しきれない自分があるのかもしれない。上記の3つの言葉を日々、心の中で繰り返してみてもはどうでしょうか。自分自身を客観的に振り返るといったことも難しいことです。

堂々巡りを避けるために、ピアサポート（個別家族支援）の利用も有効な選択肢ではないかと思います。とても単純で当たり前のようなこと、お互いが「話す」「聞く」ということの大切さを改めて感じる社会になったようです。 (篠原)

## ☆今後の活動予定☆

- ・11月5日(土) 自主学習会 13：00～(福祉プラザロビー・パソコン室)
- ・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)
- ・12月11日(日) 月例会
- ・12月18日(日) 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～

ピアサポートで話を聞いて頂きました。すごく、身構えていました。ただただ、じっくり時間をかけて聞いて頂き、本当すっきり心が軽くなりました。同じ立場だから話せるんだと思います。感謝しています。

桃の会に参加するようになって気付いた事です。まず、自分自身がひきこもりであるという事です。会社勤め(8時～17時)をしています。会社ではあいさつとか「暑いね」とか「寒いね」というような会話の他、うち解けて話をするというような相手がないという事です。会社以外にも近くに友達なく、朝、晩、休日に長男と話すぐらいです。自分自身で壁を作ってきたのです。それは自分で自分を守るため、これ以上傷つきたくないと思ったからだと思います。

20歳の頃、職場でいじめにあいました。体臭でした。最初は「香水、つけたら」から始まり、開放している「窓のそばに座らないで」とか、着替えは時間をずらしました。そのうち、やんわりとクビにされました。運よく結婚でき、子供も出来て「Hさん、奥さん」という存在の自分「Aちゃんのお母さん」という存在の自分、とても居心地がよかったです。自分が隠れるからだと思います。今年に入り還暦記念という事で、同窓会がありました。中学と高校、両方に出席しました。どちらにも還暦を迎えず無念にも亡くなった方々がいました。みんなそれぞれ色々あるだろうけど、生きてまた集う仲間が私にもあると思いました。元気をもらいました。

現在息子(33歳、ひきこもり3年9ヶ月)の状況は今年、8月下旬背中まで伸びた髪を切り、仙人のようなひげをそり、免許更新に行きました。その時のこと、私は心の中では「ヨッシャー!!キター!!復活ダァー!!」と思っていたのに、学んだことが全然活かせず上から目線の対応をしてしまい、怒らせてしまいました。今、私は繋がりを持てたことに感謝しています。(H)

### ☆ミニグループトーク☆

前回に続き自己肯定感につながる内容になりました。国立青少年教育振興機構の報告(2015年)によると「自分はだめな人間」とした日本の高校生の割合は7割を超え、アメリカ・中国・韓国と比べて突出して高く、一方「人並の能力がある」とした割合は4カ国中最低でした。(4割弱)その結果を踏まえながら、私達(親)が子供に言葉で投げかけるときの無意識の振り返りをしてみました。

- ・ほめる時「並より以上」の意識が働いていないか。
- ・結果、成果を人と比較していないか。
- ・まず、存在そのものを認めているか(現存在感肯定)

「～がしかできない」から「～ならできる」私達の意識を少しずつ変えていくことは子供が次の一歩へ踏み出す為に、とても重要であるという事を再認識する機会となりました。(H)

### ☆すみれ会☆

#### 定例会

10月15日(土) 13:30～ すみれ会事務所にて  
「二周年記念・皆で言いたい放題!!」

#### 当事者会

10月9日・22日 13:30～ すみれ会事務所において  
(※マイボトル持参)

問い合わせ 090-5416-8748(清水)

### ✿当事者スペースの報告✿ 2016年10月1日(土)

○時間 午後1時30分～4時30分 ○場所 福祉プラザ1階パソコン室

○参加当事者・経験者(9名)(内、初参加者2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)

○スペースにおける内容

- ・9月に山形県米沢で開催されたKHJ全国大会の中の当事者イベントの資料、ひきこもり当事者関係の資料の回覧・やまなしサポステの担当者の方があいさつ(3分)
- ・参加者が服用している、過去服用していた薬についての体験や情報交換
- ・気分転換について・友達の作り方についての意見交換
- ・それぞれの趣味を挙げていき、話しを進めていく
- ・フリーの雑談など

○感じたこと

- ・毎回、様々なことが話題に上ります。困っている事や悩み事、相談したいことから、楽しみにしていること、興味のある事まで多様です。皆で語り合うことも、2,3人での話しになることもあります。このように人と話しをして、または人の話を聞いて交流できる場になりました。

(報告者 米長)

### 当事者 voice

#### ～こころの窓～

こころの窓は二重構造  
外に開く窓と内を開く窓  
それぞれ開く向きがある

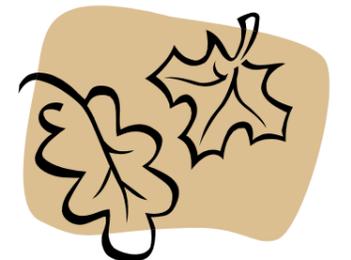
内を開く窓からは  
私の感情や考えが眺められる  
体のメッセージをキャッチできる

外に開く窓からは人の表情や  
行動がながめられる  
世界の表情がキャッチできる

外側に開く窓と内側に開く窓を  
それぞれ自由に開け放ち行ったり来たりしてみたら  
私は私として存在する事ができた(ある資料から)

### 居場所情報

～はじめの一歩～



- ★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『プロッサム』 → ・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、畑に関する雑務 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)
- ※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。