

山梨県 桃の会 会報第28号

出会う、 つながる、 わかちあう 2017年1月発行

《1月の月例会のご案内》

＜日時＞ 1月15日（日）13：30～16：30

＜場所＞ 福祉プラザ 4F

＜参加費＞ 家族で1,000円（当事者は無料）

＜内容＞ 「ひきこもり・つながる・考える対話集会」 KHJ本部主催（赤い羽根福祉基金助成事業）
協力「庵・IORI」運営スタッフ

立場を越えた対等な関係で、参加者同士が知り合い、考えや思いを話し、地域で新しいつながりの場をどう生み出しどう継続していくのかを考えます。山梨からスタート！！

《当事者スペース》

＜日時＞ 1月15日（日）13：30～16：30

＜場所＞ 福祉プラザ パソコン室

※当日は当事者の方も出来るだけ対話集会に御参加お待ちしております。

パソコン室で過ごすことも可能です。

《ミニグループトークのご案内》

＜日時＞ 1月22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

子供に自立してほしいと願わない親はいません。改めて自立ということを考えてみますと「人に頼らないで何でも自分でこなすようになる。」と多くの方はイメージしているかもしれません。しかしこの世の中で誰の手も借りず、たった一人で生きている人はいません。何らかの形で人の力を必要として生きています。私達は必ずしもオールマイティーではないので足りない部分をお互いが補いながら社会を作っていくのでしょう。自分の手に負えない事は「助けて！」と他者に言える事こそが本当の自立ではないかと思えます。自立とは自分に素直になり他者を信頼し助けられ、助ける関係を作り上げていくことではないでしょうか。

（篠原）

☆今後の活動予定☆

H.29年

- ・1月7日(土) 自主学習会 13：00～（福祉プラザロビー・パソコン室）
- ・1月8日(日) 運営委員会 10：00～（パソコン室）
- ・2月19日(日) 月例会 13：30～（福祉プラザ4F）
- ・2月26日(日) ミニトーク 10：00（福祉プラザ）

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

H.29年、新しい年がめぐって来ました。

今年も新しい風を様々な流れ、方向から吹き込んでいける活動ができればと考えています。

1月は「対話集会」という本部主催の一大イベントで始まります。支援者、家族、当事者が集まり、どのような対話が生まれるでしょうか。とても楽しみです。皆様の御参加お待ちしております。

《12月月例会報告》

12月の月例会は40年にわたり不登校ひきこもりの臨床や調査研究を行っている牟田武生先生より「ひきこもりの理解」についてと題して講演をいただきました。



☆不登校や引きこもりの心理《主観と客観》

- ・不登校や引きこもりになる前は、自分の気持ちを殺し他人に合わせる客観だけで生きてきた。（そのためストレスがたまり、被害者意識も広がり身動きが取れなくなる）
- ・不登校や引きこもりになってからは、不安や葛藤を誰にも相談できず、自分を守る主観だけで乗り越えてきた。（その主観が強くなり、他人を受け入れられず長期化していく）
- ・しかし、信頼できるピア・カウンセラーとの出会いにより主観が弱くなり他人の意見も受け入れられるようになる。他人との日常会話は常識的な会話（客観）が中心であるが、人間関係ができると自分の考え（主観）を相手に伝え、意見や同意があって本当の人間関係が成立し対人関係上のストレスコントロールができ社会的一歩が踏み出せるようになる。

☆ひきこもりにも段階があり

ステージ0 家族とも会話できない

ステージ1 家族の中で1人（例えば母親だけ）となら話ができる

※母親が聞いてあげるときは、母の価値観を言わず、聞くことに徹する。9のうち1だけ気持ちを言う。

ステージ2 家族と会話できる（例えば母親以外、父・兄弟等々）

ステージ3 子供が動き出す

※ステージ2からステージ3に移行する時、母親がファシリテータ役となり父親、兄弟を巻き込む。

先生のお話を聞きながら、ひきこもりの状態の改善にはまずは親子関係の改善から。

そのためには、親の価値観の変更や広く意見を聞けるファシリテータ役になることを学びました。

ファシリテータになるとは・・・学習していかないと難しい事だなと感じました。

また、ひきこもりが長期化すると、自分の思い込みが強くなり自分の都合の良い事だけを取り込むことが多くなるので、地域、学校、会社、行政を巻き込んで社会の仕組み作りがとても重要です。親自身の理解の強まりと共にその輪が広がってほしいと思います。（平井・堀）

《共に生きる》 ～親・子供がかわる時～

結婚後、なかなか子供が出来ず4年目にやっと授かった息子がもうすぐ25歳になります。その日は突然やって来ました。大学3年の春休み「病院に行きたいんだけど・・・」特に体調の悪い様子もみられなかった。「どうしたの?」と聞くと「精神科」との返事。一瞬、何を言われているのか理解できず頭の中が真っ白になり言葉を失いました。

息子に、大学入学後から学内にあるカウンセリングを受けていたと聞かされ、最近になり担当のカウンセラーが変わってからもどうしても合わなくなり、どうすることもできなく私に相談したとのことでした。こんなに苦しんでいる息子に、なぜ私は3年間も気付かなかったのか、自分を責めるしかありませんでした。その後、カウンセラーの先生に精神科を紹介してもらい、毎月カウンセリングを受け、現在も通院しています。その後、1度だけ「親も一緒に話を聞いてもらいたい」と言われ、親子3人でカウンセリングを受けました。幼いころからの自分の思いを話していく中で、小中学校で仲間はずれのような思いをした事、周りからの学業に対するプレッシャーなどを聞かされました。

精一杯の愛情で子育てをしてきたい子にしなければと思うあまり過度の期待を背負わせてしまい、息子の思いに私たち両親は全く気付いてあげられませんでした。「この先どうしたら・・・」そんな時知ったのが「桃の会」の存在でした。うちだけではないんだ。同じような思いをしている親たちと悩みを共有する中で、自分の気持ちも少しずつ変化し、以前より息子の将来を見守っていこうと思えるようになりました。息子は今夏インターネットで見つけた会社にエントリーしました。(事後報告でした)もちろん結果はうまくいくはずがありません。しかし、少しでも前向きに考えていてくれるんだと、ちょっとうれしくなりました。何年かかるかわかりませんが、いつか必ず1歩踏み出してくれると私達は信じています。(K)

＊ミニトーク＊

《今回は親から子供へ手紙を書きました。本当に素直な気持ちで書いて頂いたお手紙を紹介します》

学へ

学が生まれた時は4キロもあって病院では大きい赤ちゃんでした。いつも泣いてばかりいて、あなたのお父さんも体調が悪くて、未熟なお母さんは本当に困った時、おばあちゃんやおじいちゃんが何も言わずにお母さんを心から助けてくれました。

中学の登校拒否した時もお母さんは校長室へ行き、全教師の前で今本人は大変苦しんでいる、どうか見守ってほしいと一生懸命お願いしました。母として、家の中を明るくふるまっていたが心の中は張り裂けるようでしたよ。

お父さんが山でケガした時もあなたは家でみようと伝えてくれましたね。お母さんは嬉しかったよ。あなたを生んでよかったとつくづく思いました。30過ぎて発達障害と診断された時も二人でほっとしたよね。お父さんが脊髄損傷になった時もあなたは全面的に協力してくれて、お父さんと心から向き合って(ケンカしたり、先生が止めに入って)お父さんもイライラしたりしていましたがお母さんは嬉しくて嬉しくて拍手したいくらいでした。11年間のお父さんの介護も終わりお母さんは今ほっとしているよ。11年間のちと向きあって、色々と勉強させてもらい色々な人からささえてもらい、お母さんは幸せだとつくづく思う。これからもおっちょこちょいとあわてもののできそこないの母だけど、学は学の人生なので自分の好きな事を見つけて歩いて下さい。(M)

※先月のミニトークの日程に誤りがありお詫び申し上げます。

＊当事者スペースの報告＊ 2016年12月19日(日)

○時間 午後1時30分～4時30分 ○場所 ぴゅあ総合

○参加当事者・経験者(2名)

○特記事項

・今回は平日の開催で、場所もいつもとは異なっていましたので少人数でした。

○スペースにおける内容

・講演会(牟田先生のひきこもりの心理と理解)に参加しました。

・後半1時間を情報交換や最近の話しや雑談にあてました。

○感じていること

・今回の講演の中で、30代のひきこもりの人たちが、児童養護施設を出た後にホームレス状態に陥り苦勞を重ねた若者たちと一緒に過ごすなかで、大切なことに気付いて動き出そうとした、一種の化学反応が起こったと言う話しが印象に残りました。

苦勞を背負っているのは自分だけではない、自分には恵まれている事、感謝すべき事があったのだと気付いた事、そのこと自体が第一歩を踏み出す力となったのだなと感じました。

(報告者 米長)

第1回ファシリテータ研修がありました <KHJ赤い羽根助成事業>

去年12月暮れも押し迫った23日に午前中から夕方までの長時間にわたっての研修でした。

40名あまりの参加の中、山梨から5人の方が参加されました。1月15日開催される「対話集会」に「庵・IORI」スタッフと共に運営に携わって下さいます。

・研修の目的 「対話に限らず、いろいろな場作りができる人が育つ」

・研修の目標、ゴールイメージ 「受講者の繋がり、対話交流会を一緒に作り、その後も継続していく人になる」

研修は、終始実践的な内容で限られた時間で出来るだけ多くの人と知り合う為に話し、考えた事、思った事をノートや模造紙にどんどん書いていきました。ファシリテーションで大事な事、目的・目標(なぜやるのか) 関係性(信頼・安心感) 主体性(参加意識)をいかに正の方向に回していくのかを絶えず意識しなければならぬということに改めて大きな気付きを与えられる時間となりました。(S)

居場所情報

～はじめの一歩～



＊すみれ会日程＊

・月例会 1月21日(土) 10:00～12:00

・当事者会 1月21日(土) 13:00～15:30

※場所はいずれもすみれ会事務所

・問い合わせ 090-5416-8748(清水)

