

## ・KHJ主催 対話集会有りました

ひきこもりつながる・かんがえる対話交流会 in 山梨

『対話交流会（1/15）にサポーター（ファシリテーター）として参加して・・・』

12月の牟田武生先生の講演で、まず親子関係の改善からと・・・その他に母親がファシリテーター役となり、意見の交通整理として家族、兄弟、周りを巻き込んでいく大切さを学びました。KHJの本部から「今からでもいいですよ。」との返事。12/23に養成講座に参加しました。

1/8の打ち合わせの折のワールドカフェは、共感し合い、笑い合いですっきり（昇華）しました。ミラクルが起きた！これがファシリテーションの第1目標かも！体感！否定されない、アドバイスしない、共感されることで笑顔になる。これを体感してほしい！それがまず最初の一步かもと・・・

いざ本番（1/15）少し緊張気味、間を待つ大切さに気付かされ、当事者の声にうなずき、谷を越えた親子さんの話に皆で聞き入りました。ミラクルが起きる所までは（私の経験不足もあり）いきませんでした、皆心を開き、すべては話せなかったとしても胸のつかえを少し下ろし、少し持ち帰る“気づき”があったらと・・・回を重ねるごとに気持ち軽くなり、居心地の良さを感じたらと・・・孤立から一歩踏み出すきっかけとなったらと・・・願いながらのファシリでした。

私は、娘の悲しみに出会ったからこそ今日の出会いがあり、学びがあり自分らしく生きる意味を問い、子に育てられている途中なのだと改めて“気づき”ました。

この対話交流会に携わって頂いた全ての方々には感謝しています。（H）



### ☆今後の活動予定☆

H.29年

- ・3月4日(土) 自主学習会 13:00～(福祉プラザロビー・パソコン室)
- ・3月19日(日) 月例会 13:30～16:30(福祉プラザ4F)
  - ・トークカフェ これからの桃の会をどのような会にしていきたいか「皆で作上げる会」について話し合います。(コーヒー、ケーキ有)
- ・3月26日(日) ミニトーク 10:00～12:00(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

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 山梨支部

## 山梨県 桃の会 会報第29号

出会う、 つながる、 わかちあう 2017年2月発行

冬、真ただ中。刺すような寒さが身にしみず。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

1月15日 KHJ主催対話集会有開催されました。70名(ファシリテーター含む)余りの人が集まり寒さ吹き飛ばす熱気でした。

春は目の前。寒さに耐えて耐えてたくさんの花を咲かせたいですね。

### ☆2月月例会☆

〈講師〉津田 博幸氏 キャリアコンサルタント

「青年から老年までの働き方、生き方について」 ～支援者からの視点から～

・プロフィール

一般企業を早期退職後、キャリアコンサルタントとして山梨県内人材会社に就職しながら若者の就職支援や、自立困難者や障がい者の就労支援、リーマンショック後の中高年者の生活・再就職支援等のカウンセラーおよび事業立ち上げに参加。その中で親の会や当事者会等連携の大切さを学んでいる。

現在、NPO法人やまなしライフサポートおよび「やまなし地域若者サポートステーション」で活動。(2級キャリアコンサルタント技能士国家資格)

〈講師〉橋本 和仁氏 臨床心理士

「ひきこもりと社会支援」

本人、家族、社会の視点から改めてひきこもりを考えた上でそれを社会に結びつけていくか、社会ではどのような支援があるかなど情報提供を兼ねてお話いただきます。

・プロフィール

企業で20年間、人事総務担当後、臨床心理士として企業カウンセラー、メンタルヘルス体制構築、個人カウンセリング、精神障害者ハローワーク雇用トータルサポーター(甲府、都留、富士吉田)

刑務所処遇カウンセラー(薬物・アルコール依存)

リワーク復職支援(認知療法・行動療法)など多方面で活動されています。

〈日時〉2月19日(日) 13:30～16:30

〈場所〉福祉プラザ4F 会議室

〈参加費〉1家族 1,000円(当事者は無料)

《当事者スペース》

〈日時〉2月19日(日) 13:30～16:30 パソコン室

《ミニグループトークの御案内》

〈日時〉2月26日(日) 10:00～12:00 福祉プラザ4F

(申し込み不要、無料です。お気軽に御参加下さい。)話しを聞いてもらいたい、他の人の話を聞きたい・・・など

## 《共に生きる》 ～親・子供がかわる時～

息子がひきこもるようになって20年余り経過しました。前は、どうしていいかわからなくて講演会に何回か聞きに行ったり、県の電話相談を受けてみましたがあまり効果がありませんでした。桃の会に入会させてもらってから最初にミニトークに参加して（7人位）他にも悩んでいる人がいる事を知り少し気持ちが楽になりました。

息子は、ひきこもり当初は会話も多少あり外出もありましたが段々、家族と顔を合わさず外出も殆ど出来ない状態になりました。ピアサポートを受けながらいい状態になる事を願いながら見守って行こうと思っています。いつか、ひきこもり関係の新聞や本を自室に持っていくようになりました。同じ立場の人がいる事を知ってくれる機会になればピアサポーターの方にも1ヶ月に1度手紙を書いて頂いております。今、大きな変化はないけれど息子の気持ちの中では何か少し変化があるように思います。

## ＊ミニトーク＊

寒さがジーンと身にしみる朝、参加者それぞれの思いをもって集まりました。

子供と向き合う中でのストレスについて、それぞれ違う立場・状況の中での様子を話しました。ストレスを感じるということは子供の現実を受け入れられないという事でしょうか。何とか子供と親としてではなく、人間と人間として対等な関係の中でよい距離感は作れないでしょうか。それを実践し、少しずつ信頼関係を築いている方もいらっしゃいました。一方で、自分の価値観を崩すということは親としてのプライドを捨てることになるという意見もありました。親としてのプライドを少しずつ脱いでいければ楽になるかもしれません。頭でわかっていても、それができないから私たちは苦しいのです。

あきらめる覚悟、そして親が自分の人生を楽しんでいることが必要なのではないか。という声が多く聞かれました。毎回感じることですが、自分の弱さを素直に話せること、素晴らしいなと思います。(S)

## ●ピア Voice

子供と親の程良い距離感を保つことは、とても難しいと感じる。親子というお互いの近さが距離を気付きにくくしているように思う。

「あなたの道」と「私の道」は同じ道ではない。「あなたの道は違う」と思っても「私の道ではないから」と心に言い聞かせるしかない。それが子供の自立を促し、子供の道を明確にしてあげることではないか。気付かぬうちに、いつの間にか道が融合してしまう時がある。余分な一言を言ったり、不必要なおせっかいをしたり・・・。

時々、客観的視点に立ち戻る必要がある。そのためには、多様な価値観の中に身を置いてみるのも1つの方法ではないかと思う。孤立感が高まると支配欲が高まるそうだ。

「わかってるつもり」「できているつもり」は黄色信号かもしれない。

様々な人と話す機会を持ちながら、心の風通しを良くしつつ「違う存在」を尊重しながら生きていきたい。



(H)

## ＊当事者スペースの報告＊ 2017年1月15日(日)

○時間 午後1時30分～4時30分 ○場所 福祉プラザ1Fパソコン室・4F

○参加当事者・経験者(女性2名、男性5名)

○特記事項

・今回は、ひきこもりつながる・かんがえる対話交流会 in 山梨が開催されましたので、主に交流会に参加しました。

○スペースにおける内容

・パソコン室でも過ごしました。

・対話交流会の見学、参加。

○感じていること

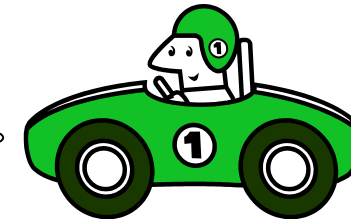
・対話交流会に多くの方々が集まり、自分の気持ちを話し、また様々な立場の人の気持ちを知ることができました。ひきこもり後進県と言われていた山梨県で、このようなイベントや講演会等の開催が一気に増えてきたことは、とても嬉しく感じています。

何かの変化を起こす、起きるきっかけになるでしょうし、様々な出会いもあるのだと思います。

(報告者 米長)

## 居場所情報

～はじめの一步～



## ＊すみれ会日程＊

### 〈例会〉

KHJ 桃の会 望月清子氏の体験談

ひきこもり当事者及びその家族が対象です。

・(日時) 2月11日(土) 13時30分～

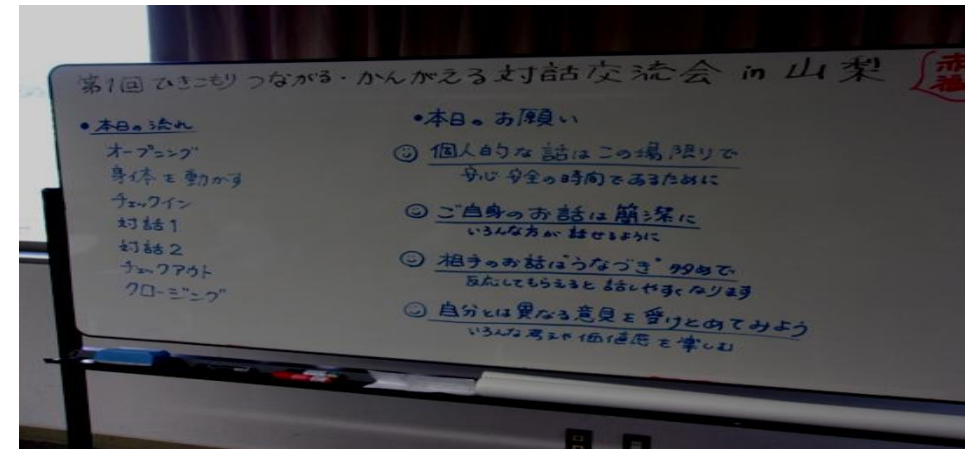
・(場所) すみれ会事務所

・(参加費) 500円

・問い合わせ 090-5416-8748(清水)



岡田さなえさん



対話集会の様子