

## 2 月月例会報告

「ひきこもりと社会支援」 橋本和仁氏（臨床心理士）



問題発生から社会復帰の間を5段階に分け、丁寧にアドバイスを頂きました。桃の会に足を運んでいる方は、ほとんどが1か2段階の方々はと・・・そして3段階へのきっかけを求めているのではと思いました。

- ・1段階（家族の本人への支援）
    - ・今を受容し共感し、程良い距離感で接する。
  - ・2段階（支援者の家族への支援）
    - ・家族がしっかりと社会（桃の会など）と繋がり、それを積極的に本人に伝えていく。
    - ・家族内の方向性を共にする。 ・家族が生き生きと生活する。 ・家族が医療機関を受診する。
    - ・できれば情報共有の上、個別支援計画を検討する。
  - ・3段階（本人への間接支援）
    - ・手紙などから接触を始め、メール、LINEなどやり取りを開始する（どんなことがきっかけになるかわからないので、やれることは全てする） ・家族への訪問支援
  - ・4段階（本人と支援者が交流）
    - ・あせらずゆっくり進む。 ・顔を合わせて相互に行き来する。 ・本人と家族に変化が起きてくる。
  - ・5段階（地域社会と繋がる）
    - ・居場所があり自信を少しずつ取り戻す。 ・コミュニケーションが多くなっていく。
- そしてハローワークなどに繋がり、多くの支援を受け続けながら働き続ける。



「青年から老年までの働き方、生き方について」

津田博幸氏（キャリアコンサルタント）

社会状況や理論も含め、本人に寄り添い出来る事、出来た事を記録し貯めてほめて支援しネットワーク作りにも力を入れていくとのお話でした。連動したお話となり大変参考になりました。また、今後も桃の会に出席して頂けるとの事、お二人の存在は大変心強く思いました。(H)

### ●ピア Voice

笑うゴリラ、チンパンジー、ボノボ 2月8日付の山梨日日新聞紙面に、ボノボの親子の写真が載っていた。アフリカのコンゴ（旧ザイール）の奥地に住む大型の類人猿だ。幼い子をあやしめながら、お母さんボノボが笑っている。「ゴリラもチンパンジーも笑うけどボノボが一番よく笑うんじゃないか。個体間の緊張関係が薄いことと関係しているのだろう」と研究者伊谷さん（同紙より）。ボノボはとても穏やかに暮らす。

そうだ、私（達）もたくさん笑っていたのだ。わが子の誕生の日、「元気に生れてよかった。嬉しい」と「他には何もいらぬ」と思って、ニコニコ笑って赤ん坊に見とれて暮らしていた。

いつの間に笑わなくなったのだろう。ボノボのお母さんは声を上げて笑っているというのに。いろいろ余計な事を考えすぎているんじゃないかしら。わが子を信じて親はただニコニコ笑っていれば、どの子もいつか自然に元気になっていくんじゃないのかな。そして母からも父からもやがて離れていくのだろう。野生の生きもののように。元々、わが子であっても私のものではないのだから。（大塩）

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30号

出会う、 つながる、 わかちあう 2017年3月発行

## あなたは 会に何を 求めていますか？

3月 月例会カフェトーク （ささやかなコーヒー&ケーキもあります）

〈日時〉 3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 1000円（当事者は無料）

〈内容〉 グループトーク、これからの桃の会について望むこと、意見交換（初参加のグループもあります。）

- ・ピアサポートって？
- ・月例会の内容 “こんな話が聞きたい” “こんな取り組みはどうか”
- ・桃の会のボランティアを手伝いたい。
- ・会としてこんな事をやってみたら 等 グループに分かれて話し合います。

桃の会は自助会です。

みんなで作り上げていくものです。

### 《当事者スペース》

〈日時〉 3月19日（日） 13:30~16:30 パソコン室

※当日は4Fでカフェトークに参加したいですが、パソコン室利用も可能です。

### 《ミニグループトークの御案内》

〈日時〉 3月26日（日） 10:00~12:00 福祉プラザ4F 会議室

## ～今後の活動予定～

H.29

●4月8日（土） 運営委員会 10:00~12:00

●4月8日（土） 学習会 13:00~（岡田さなえさんを講師に迎えファシリテーションの学習をします。当事者の方歓迎）

●4月16日（日） 月例会 13:30~

※親のひきこもり大学（ひきこもりの子供をもつ親が自由にそれぞれの思いを講義する新しい試み）

●4月23日（日） ミニトーク 10:00~12:00 ※場所・日程が変更になることがあります

す。

## 《共に生きる》 ～親・子供がかわる時～

息子が仕事が出来なくなって7～8年。30歳後半になります。1年ほど前からは新しい場所や人に会う事が特に苦手になり、緊張してしまうようになりました。半年ほど前からは、私や身内には少し話しが出来るようになりました。常に今後どうしたらもっと元気になれるのか、好きな仕事が見つかるだろうか、と心配になります。しかし、心配ばかりしていても仕方がないので、まず今の事、今日私はどう対応しようか、体調のいい時は家事等手伝ってもらおうとか今後に繋がるようにと行きつ戻りつしながらやっています。“あきらめず、ずっとずっと見守ってくれる人がここにいるんだよ”という事を感じてそれをパワーにしてほしいと願っています。(T)

## ＊ミニトーク＊

初参加者3名、当事者2名を含め15名の参加でした。3つのグループに分かれてそれぞれ取り上げたいテーマを決めて話し合いました。

- ① 子供への対応がお手上げで行き詰まり状態の事柄を出し合う。  
(普通の生活が出来ない・病院に行かない・親と本人の考えの違いをどうするか etc)
- ② 子供との関わり方  
(普段通りで良い・子供はいずれわかる・とにかく話を聞く)
- ③ ゴールをどこに定めるか  
(親は先を見すぎて自分の心配を子供に押し付けない。小さなゴールを目指そう。自分の好きな事を)

今日当事者の方が加わって下さったことで視点の違った意見を聞くことができ、いつもと違った気づきがありました。一歩子供の心理に近づけて、親自身自分を知る機会になればと思います。(H)

## 友よ ともに未来を生きよう 著者 町田弘樹・山田孝明

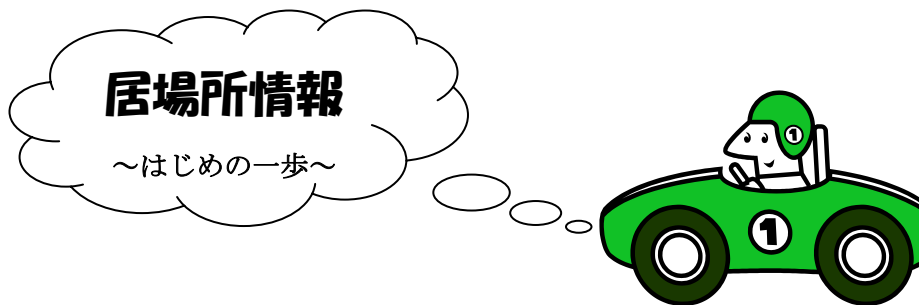
友よ！ もう一度生きなおそう！ もう一度生きなおして たとえ失敗しても決して恥じることはない 恥ずかしいのは 再び立ち上がらないことだ ぼくたちの小さなところに 誇りを持とう	友よ！ 差しのべられた手を 八年間、孤独で生きた君の手で しっかりとつかんでほしい そして友よ！ もう一度生きなおそう！ (ゼロからの会通信 1997年12月号より) イシス出版から
--	--

●月例会当日、本の販売をいたします(定価 1,400円)

## ＊当事者スペースの報告＊ 2017年2月19日(日)

- 時間 午後1時30分～4時30分 ○場所 福祉プラザ1階PC室
- 参加当事者・経験者(4名)(女性1名、男性3名)
- 支援者(1名)中村友一さん(臨床心理士、元当事者)
- 関係者(1名)
- スペースにおける内容
  - ・話し合い(どうすれば人と比べないか、当事者が集まって何がしたいのか等)
  - ・好きな事と出来る事をみんなで挙げていき話しを展開
  - ・ボードゲーム(街コロ)
- 感じたこと
  - ・ボードゲームをみんなでやってみましたが、とても和んで楽しめました。30分程でしたが、話しをすることは違う満足感みたいなものがありました。楽しいゲームでも楽しい何かでも、楽しむことを暮らしに多く取り入れております。不安であったり、心身の症状の緩和にとっても効果的と個人的に感じているからです。

(報告者 米長)



## 「農園でギャザリングしよう！」

- ①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？
- ②ボランティア・・・主に果樹の畑に関わる作業
- ③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。  
3月27日(月)13:30～15:30 龍華院本堂(甲府市上曾根町4042)

申し込み・問い合わせ先・・・相良(さがら)農園 055-243-0261

## 〈すみれ会・3月の予定〉

- 月例会
  - ・3月20日(月)13:30～ すみれ会事務所
  - ・ガーデニング後、話し合い
  - ・持ち物：軍手、シャベル、帽子など
  - ・参加費：500円
  - ・問い合わせ：090-5416-8748(清水)

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