



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40号

出会う、つながる、わかちあう 2018年1月発行

E-mail: meri-sannokuni@softbank.ne.jp HP: <http://momonokai.org/>

お問い合わせ

TEL/FAX/☎

0554-66-4073

090-6190-8677

篠原 博子

明けましておめでとうございます。

また新たな一年が始まりました。大木が年輪を刻んでいくように人生の節目を確実に一年一年重ねてまいります。その節目をどのように乗り越えて、どのように歩み続けるかは、自分自身の判断と行動によるものです。その皆さんの歩みを少しでも後押しできる会として、この一年桃の会も歩んで行きたいと思います。

どうか今年も皆様のお力を宜しくお願いします。みんなの力の結集が変化をもたらすと信じております。



1月 新年月例会

* 全部 トーク！

今回は全部の時間、グループトークです。

〈日 時〉 1月21日(日) 13:30~16:30

〈場 所〉 山梨県福祉プラザ 4F 会議室 (055-254-8616 甲府市北新1-2-12)

〈参加費〉 一家族 1,000円(当事者は無料)

〈内 容〉 皆さんの「グループトークの時間をもっと!・・・」にお応え致します。

グループを1~2回チェンジしながら、出来るだけ多くの人の意見、価値観に触れる機会が作れたらと考えております。

親だけではなく、当事者、支援者の方々の参加も歓迎致します。

(当日は、少しの飲み物とお茶菓子を用意しております)

☆《当事者スペースも開いています》

〈日 時〉 1月21日(日) 13:30~16:30 パソコン室

“さぶいじゃんね、寒さなんかには負けちゃあだめだよ、いっぺん出てこうし!”



《ミニグループトークの御案内》

〈日 時〉 1月28日(日) 10:00~12:00 山梨県福祉プラザ 4F 会議室

「ミニの新年会です。気楽な気持ちで参加しましょう。ここだけの話で気分転換、愚痴はじめです!」

お待ちしております。

❀ 参加費は無料です。

☆ピアサポート(個別家族支援)を行っています。

「つながり」は家族の孤立を防ぎます。

まず、第3者の風を!!!



グループピアサポートを始めました。
2~3人を対象に時間を設けてお話を伺います。
(詳しくは篠原迄)



桃の会はスーパーバイザーとして、[京都オレンジの会 山田孝明さん]を後ろ盾に、充実したサポートを目指します。

☆山田孝明 コラム☆

しめ飾りが消えゆく街並み



新しい年を迎える年の瀬となった。私は小学5年の頃から新聞配達するようになった。元旦にはあちらこちらの家々の玄関には《しめ飾り》が掲げられていた。当時私は密かにしめ飾りの意味を考えていたことがある。白いヒラヒラした紙は雷でぐるぐるまいてあるのは入道雲を表し、ミカンは太陽に違いないと思いました。突然の雨が降り出しそうな・・・。

私は気がついたのです。今年も一年雨が沢山降りますようにと私たちすべての人が祈ったこと。苦労してお米作りしているお百姓さんのことを思い、雨がたくさん降り、お米が沢山とれますようにと。いま、街並みからしめ飾りが消えてしまいました。お米も余るくらい取れるようになったのかなあ。豊かになったのだ。私たちの心も豊かになったのだろうか？
祈ることを忘れはじめたに違いない。私は思わず、15年間うずくまって一人部屋にいる青年の姿を思い出した。

(桃の会スーパーバイザー)

☆ミニグループトーク☆

12月16日(土) 10:00~12:00

冬晴れの寒い中、今年最後の桃の会に14名の方々が集いました。当事者1、元当事者2、父親3、母親8名でした。2つのグループに分かれて、テーマは「見えるもの・見えないもの」ということで、話を進めていきました。私は対話がどうしても不得手で、どうしてもテーマに合った話が出来なくて脱線してしまいます。桃の会は自助会でみんなが作り上げていく会なので、「来る人拒まず、去る人追わず」を是としている。というのは、I君が3か月ほど前から来ている。自称当事者の彼は、キャラが特別で声が大きく、マシニング的トーク、言い出したら止まらないのでどうかすると迷惑がられる。はじめは当事者の居場所に来ていたようですが、自他ともにじっくりしなかったようで、今では家族の会の方に来ていた。確かにだんだん話を聞いているうちに、I君は当事者というよりも、子供の立場ながらもうすぐ傘寿になるらしい父親を当事者と考えるべきで、言ってみればI君の立ち位置は我々と同じ家族と思われる。身分はそうでも立ち位置は逆なので、当事者の居場所では合わなくて当たり前だと思う。彼にとっての家族会はまさに居場所で、私どもがそうであるように、家でパンパンに膨らみ続けたストレスという心の風船を桃の会の中で見事にすぼめているようだ。元当事者の大橋史信さんの言ではないが、「製造責任者として〇〇してほしい」は、我々親に対しての発信で、「自分の製造責任者を〇〇している」彼を見るにつけつくづく痛ましく思う。たった一人の理解者である母親が病弱で、彼がいなければ世話をする人がいず、他の兄弟も頼れず母親の介護としてひきこもり状態になっている。その上皮肉なことに、経済的には父親に頼らなければならず、状況的にも精神的にもその父親を乗り越える力はあるべくも無く、当事者の父親の支配下に置かれ食事の支度等、家の切り盛りをしているという。法律的、社会的に「見えるもの」であれば行政とかの手立てで救済に踏み込めるのであろうが、狭間ともいえる家族の中だけのもので「見えないもの」になっている。

私が見てもこのケースは珍しいと思う。ほとんどの人がわが子の事で桃の会に寄り添っているのに対し、親が原因で桃の会に通い続けている。そんなI君を見るにつけ不憫でならない。

(KO)



✿当事者スペースの報告✿

2017年12月10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
- 参加当事者・経験者(2名)(初参加者1名)
- 関係者(1名)
- 当事者スペースにおける内容
 - ・日々の過ごし方
 - ・一番困っていることについての考え方、対処方法の話し合い
 - ・好きな事、興味のあることについて
 - ・自己の知り方について
- 感じたこと

一気に寒くなったこともあり、体調など自己管理が難しい当事者同士、何か共通の話題があるといいと思った。



(報告者 田中)

居場所



金ちゃん足柄山の熊
なら勝てるけど：
くまもんじゃ絶対
かなわないよね！



はじめの一步！

【農園でギャザリングしよう！】

- ◆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、家族などと一緒に畑で過ごしませんか？
- ◆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。
 - ◎1月29日(月) 13:30～15:30 龍華院本堂(甲府市上曽根町4042)
 - 参加費：400円 終了後お茶会 甲府南インター すぐ近く
- ◆申し込み・問い合わせ・・・相良(さがら)農園 055-243-0261

〈すみれ会 1月の予定〉

- ◇ 月例会 ・1月20日(土) 13:30～
 - ◇ 当事者会 ・1月21日(日) 13:30～
- ☆ 新年最初の会合です、皆様のご参加をお待ちしております！



〈このコーナーのお問い合わせ〉090-5416-8748(清水)

【 桃の会は自助グループです。みんなの力、みんなの思いで作りに上げていく会です 】

12 月例会報告

12月10日（日）13：30～16：30



マイクを使わないでよく通る声、最後までその調子は変わらず、参加者は大橋パワーを沢山頂きました。いつマイクが自分に向かうかわからない参加者を巻き込むやり方は、大橋さんのペースに段々と引き込まれて会場内も活気付いてまいりました。楽の会リーウでピアサポーターとして多くの家族、当事者と関わる中で、元ひきこもり当事者だからこそ、自分自身が発達障害の立場だからこそ、深い洞察力を持って見えてきたものが伝わってきました。曖昧さの無い話し方や、「例えばこういう事です」と日常のエピソードを交えながらの話し方も理解を一層深める助けになりました。

「有り難う」「ごめん」を言わなくなった家族は、自己主張しなくなった家族である。そうすることが当たり前になると「有り難う」「ごめん」は、確かに必要なくなりますね。

社会の中でもめっきり「有り難う」「ごめん」は少なくなっています。そして、目に見えない生きづらさについて、「想像し察する力が必要である」見えないものを見ることはとても難しい事ですが、見ようとしなければ見えないということでしょう。目に見えるものに私達は左右されて見えないものこそ大事なんだという事を忘れていいのかもかもしれません。



「親の自己肯定感が必要」というとても大事な本質的な内容でした。どのような自分でも自分の中で受容できているかという、これもまた親に突きつけられた大事な課題だと思いました。

「子から親へのメッセージ 10 カ条」は親が子供をどのように理解し対応するかまとめられたものです。今回参加されなかった方々にも是非読んで頂きたくて、別資料として同封させて頂きました。当事者からのメッセージ、折に触れて読んで頂ければ幸いです。

10 カ条目の「コミュニケーションの方法の転換と遊び心を持つ」そこまで到達できたら、私達の心に余裕が生まれてきたということでしょうか。

「自分の人生、自分で生きる」一親も1人の人間としてのあり方を、子供達から沢山、沢山投げかけられ学んでいきたいと思いました。

(篠原)

～ 桃の会今後の活動予定～

2018 年（H30 年）

*運営委員会

2月 4日（日）10：00～

*月 例 会

2月10日（土）13：30～16：30

*ミニグループワーク

2月17日（土）10：00～12：00（第2会議室）

※会場はすべて福祉プラザ（場所・日程が変更になることがあります。）



お願い

新しい年となりました。これからも桃の会の運営に励みます。現在会員として登録している方は140名ほどおられますが年会費納入者は役員を含めてもその半分以上、昨年度例会等へお運びになられた方も70名（回数は除く）ほどです。あえて言うまでもなく、自助会である当会は皆様の支援が全てです。行政などへの助成金の要請など努力はしておりますが実現に至っておりません。会員の皆様のなご一層のご理解とご協力を仰ぎたく思います。

(運営委員一同)

子から親(家族)へのメッセージ

(ひきこもり等生きづらさ対応ポイント10カ条)

1カ条 ひきこもり等の生きづらさの本当の怖さは、**①孤立**と**②不安**である。

2カ条 ひきこもり等の生きづらさで苦しむのは皆同じ。「質」が違う！(私は親が一番苦しむと考えています)

3カ条 ひきこもり等の生きづらさの特効薬！ それは**③人(薬)**(人との関わり)そして一番の支援者は**④親**。**⑤家族**そろっての対応を！)

① **⑥夫婦**「仲良く」いてほしい！ (お互いにはとらない。褒め合う。良いところを見てほしい！)

(言葉きつくてすいません)製造責任者として、片方の親だけが頑張るのではなく、**④親**共に支え励まし、

子に対しての想い=愛情の部分はどう伝えていくのか、覚悟というか腹をくくって(=向き合っ)てほしい。

4カ条 ひきこもり等の生きづらさの回復のスタートは、**⑦家族支援**からである。**⑧家族会**につながり続けること！

①親(家族)が変わることは『**⑨価値観**をぶっ壊せるか！横においてわが子を見れるかどうか！』ということ。

親が思う/期待する 社会の関わり方は『押し付けない』！(正社員・福利厚生・企業イメージ)

(子(若者)と親世代 生きている社会構造の違い、共通見解で話すことの難しさを理解し関わる。)

②当事者を徹底的に研究してほしい！ 他の子との交流！ 居場所の活用 (子のよき理解者となる)

※ひきこもり等、生きづらさには『其々1人1人にその訳(理由)』がある。

(生きづらさ、しんどさの背景にあるものを知る。

いじめ/人間関係の困難さ、不登校、正社員疾患、性の課題、自己肯定感の低さ、成功体験の少なさ等)

※【“再チャレンジ”が、非常にしづらい社会環境=一度落ちたらどこまでも落ちてしまう…】

無気力生きる力、知恵(ハングリー精神)の欠如=「困り感がない」こと自分に軸がない、あつたとして
もいびつになっているが、共通してあり、問題の本質であると感じている。

指示だけするのではなく、自分も調べ、状況把握をしておくことがとても重要！(特に就労について)

③ご本人の問題とベクトルを『ご本人』に向けている間は、回復しない。

(※ご本人にテーマはない、いったん置く。 まずは家族等周りがどう受け止めるかがポイント)

5カ条 自分にベクトルを向け、感情を吐き出すこと 抱えない 相談出来る場所をつくる！(家族丸ごと支援)

① 親が孤立しない！ まずは『自分』の不安解消のために相談機関等を使ってほしい！

6カ条 他人と過去は変えられない！ 変えられるのは未来と自分(自分を責めすぎない、反省ざるになりすぎない！)

7カ条 本人発言行動そのまま受け止めない、一喜一憂しない、振り回されない、動じない、自分の人生自分で生きる！

8カ条 子に「選択肢」を渡す！ 子が望む「社会との関わり方」を尊重し、応援する！

①(情報提供にとどめる！ もちやはもちや 具体的なやり方等は、本人と支援者に任す！)

“監視”ではなくて、“関心”を持ってもらいたい → 考え、就活のやり方等 押し付けなくてほしい。

②上目線、指示命令、説得ではなく、対話・提案・納得の形で！ (オープンダイアログ、家族会議)

9カ条 心のよりどころ、理解者になる！ 子を信じ待つ！ 乗り越えられない試練はない！

①椅子取りゲームではない、本人のペースを尊重しながら、「信じて待つ(見守り)状況に応じて背中を押し、そして押し続けていくことが大切 まずは、挨拶・たわいもない話(テレビ等)・感謝を伝えることから！

②『当たり前前を当たり前前にできるようにする！(子離れ)挨拶・時間管理・マナー』

おこづかいを渡すなら、家事の手伝いをさせるなど ギブ&テイクをお願い致します。

③親心の発揮しすぎは逆効果

- ・親の考えを押し付けない。 ・夫婦の見解が違いすぎない。 ・過保護、過干渉にならない。→子離れ
- ・無関心過ぎない。 ・世間体を気にしすぎない。 ・子を信ずる。

10カ条 コミュニケーション方法の転換と遊び心を持つ

一番のポイント！ わが子は、親が一番好き！必ず自分で生きるので、諦めず信じて待つて！

生き方を共に考えましょう！

(番外編)

子とのコミュニケーション方法 と 親が動いていることを伝える、「医療」へのつなげ方

※「子」が「親に話しても無駄」と思う時の親の対応 (IメッセージとYouメッセージの違い)

- ・好きなこと、関心があること、やりたいことは何だと質問攻めにする。
- ・お前がやりたいことならそれでいいとおきながら、あとで文句を言う。
- ・具体的な考え、やり方を示さず、とにかく動けという。 例、ハローワークに行きなさい。求人検索をしなさい。
- ・考え、やり方を押し付ける。 例、正社員じゃないとだめだ。この職種で考えなさい。
- ・話を聞かずに励ます。 例、とりあえず頑張りなさい。(体育会系のやり方)
- ・決めつける。 例、いつもあなたは……でしょ。
- ・叱りつける。 例、ほら、だからあなたはダメなのよ。
- ・その悩みはたいしたことないという。 例、発展途上国の子供たちの事を考えたら、あなたの悩みなんて小さいじゃない。

※親が動いていることを伝える (その意味とやり方)

→重箱の隅をつつく対応はしない。オープンマインド! 隠し事はしない。親の関心・愛情を伝えていくことに意味がある。
余計なひと言を言ってしまったら、またお母さん余計なこと言ったね。ごめんねと言ってしまうといい。極度にこだわらない。
うまい・へた、できた・できないではない、ためし続けることに意味がある。

※医療へのつなげ方 ・なぜ受診したがないのか ・親としての想いを伝える ・医療の探し方

子の価値観は、親の写し鏡! あわてず、急がず、ピアサポーターの力を借りて対応していく。

大橋 史信氏 (おおはし ふみのぶ 37歳) プロフィール

1980年東京文京区生まれ。10代で不登校、20代でひきこもり、家族との確執を経験。

33歳の時に軽度精神遅滞付大人の発達障害と新しい診断を受ける。

現在はひきこもりピアサポーターとして当事者や家族等の相談支援等に従事している。

NPO法人 楽の会リーラ 副事務局長 コミュニティカフェ葵鳥(あおどり)マスター

NPO法人 KHJ全国ひきこもり家族連合会東東京支部

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 3-16-12 第2塚本ビル 202号室 TEL/FAX: 03-5944-5730

E-mail: info@rakukai.com E-mail: jamboohashi0507@yahoo.co.jp HP: http://www.rakukai.com/