



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41号

出会う、つながる、わかちあう 2018年2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

暮れの慌ただしさがついこの間のような気がします。あっという間にもう2月です。一月(いぬる)、二月(逃げる)、三月(去る)、正にその通りだと納得します。私達の先祖も同じ思いだったに違いありません。今、この瞬間を生きている私達、過ぎていった過去への執着は、私達の時間を奪い、心を蝕むだけです。過ぎ去った事は絶ちきる覚悟を持って、少しずつでも前へ、前へ！
 桃の会が、そのような時間を生きるための後押しになればと考えています。



2月 月例会

ビデオで学ぶ「私がひきこもった理由」

～回復へのヒントを探る～ (NHK厚生文化事業団)

解説 齋藤 環氏 (筑波大学教授 精神科医)

ゲスト 林恭子さん 不登校 引きこもり経験者 /ひきこもり女子会主催

〈日 時〉 2月10日(土) 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〉 6年間のひきこもり経験をした後、社会復帰への一歩を踏み出した男性(35才)のケース、新潟県の「ひきこもり外来」の取り組みなど医療の役割、当事者同士の集団に参加することの意味、就労支援を行う際の注意点、女性のひきこもりについて、林恭子さんのケースをもとに「母と娘の関係」の視点からも読み解いていきます。

♠ 終了後グループトークをします。

☆ 《当事者スペースも開いています》

〈日 時〉 2月10日(土) 13:30~16:30 パソコン室

“ さぶさ本番! でももうすぐ春だよ、あとちつとの辛抱じゃん、いつべん出てこうし!”



《ミニグループトークの御案内》

〈日 時〉 2月17日(土) 10:00~12:00 山梨県福祉プラザ 4F 会議室

「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、心をはるくしましょう!」

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、第三者の風を!



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。



1 月例会報告

1 月 21 日 (日) 13:30~16:30

1 月の月例会は全部トークでした。

暖かい飲み物とお菓子が用意されて、和やかでゆったりとした雰囲気でのびのびと始まりました。

初参加の方や支援者さんもいらっしゃいました。あらかじめ、運営委員会でテーマを決めました。テーマは「あなたのストレス」「自分らしく生きること」「親が子供に出来ること」「見えるもの、見えないもの」「親が子供に望む自立」です。参加者はそれぞれのテーマ別に分かれ、前半、後半約 70 分ぐらいずつ、話し合いました。後半はグループ内のメンバーを入れ替えました。テーマは決まっていますが、横道、脇道しながら、たっぴり話し合うことができました。話す事によって、聞いてもらう事によって、気持ちが楽になりました。

今回参加された支援者さんの言葉が印象的でした。「孤立しないように、同じ立場の人とのつながりや、いろんな人とのつながりを作っておきましょう」と、大変心強く感じました。(H)



❀当事者スペースの報告❀

2018 年 1 月 21 日 (日)

○時間 午後 1 時 30 分~4 時 50 分 ○場所 福祉プラザ 1 階 PC 室

○参加当事者・経験者 (5 名) (初参加者 1 名)

○支援者 (1 名) 中村さん (臨床心理士、元当事者)

○スペースにおける内容

- ・チェックイン (自己紹介、今の気持ちなど)
- ・グループトーク (目標を持つことについて・人と比べてしまうこと・自己肯定について→できることをやってみる→やれた感覚を持てるように・興味あること、好きなこと、続けていることについて、パワースポットについて等)
- ・カードゲーム「街コロ」をプレイ

○感じたこと

どのような会でも場所でも肩の力を抜いて気楽な気持ちで参加しようと思う今日この頃です。

(報告者 米長)



居場所!

はじめの一歩!



くまもんちょっと待っててば! あたしもつれつてよ全く勝手なんだからかなわいな!



☆ミニグループトーク☆



1月28日(日) 10:00~12:00

この寒い朝、13人の方々がお集まりになりました。
テーマは「今まで気付いたこと/自分の事、子供の事」を投げ掛けてみました。

* この会に参加して同じような仲間がいることを知る。

* 子供と親はそれぞれ違う存在である。

* 親のせいではない、自己責任である。(元当事者)

* 親の理解がどの段階なのかを知り、その認識に合わせた対応をする。(元当事者)

* 子供に対して一人の人間と、人間として向き合う。

* 親は子供が要求する迄待つ、余計なことはしない。

* この会に参加しても現状は変えられないし、親が変わるのも難しい。しかし、人間が本来持っている五感を呼び覚ます事により想像力を膨らませ相手の思いを知る努力は必要である。

私達は親として、子供として日々悩み葛藤し、それぞれの気づきに出会います。それは、人間としての成長を促し、生きる為の豊かな時間となることでしょう。

忙しく流れていく時間、少し立ち止まって振り返りができた貴重な時間であったように思います。

(篠原)



【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、家族などで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。

◎ 場所：龍華院本堂 参加費：400円、終了後お茶会 (甲府市上曾根町4042 甲府南インターすぐ近く)

◎ 2月の日程は未定です。下記へ予めお尋ねください。

◆申し込み・問い合わせ・・・相良(さがら)農園 055-243-0261

〈すみれ会 2月の予定〉

◇月例会 ・2月24日(土) *時間は未定です! 予めお尋ねください。

☆京都オレンジの会の山田孝明さんとの交流会です。皆様のご参加をお待ちしております。

◇当事者会 ※2月はお休みです。

場所：すみれ会事務所



〈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。
会に対しての要望、活動の計画、運営に対しまして皆様の積極的なご協力をお待ちしています。

「ある決断!」



—京都ライフアートから—

私が京都の東山にあるライフアートに来て2ヵ月半が経ちました。私自身プライドの高い人間でして、このようなひきこもりの居場所に行く事で、自分自身ひきこもりであることを認めることになる気がして、さらに「親の育て方に問題があるからこんな惨めな状態になってしまったんだ」という親に対して非難の気持ちが強くなり、このような居場所に行く事に強い抵抗感を長年持っていました。

しかし、その思いに勝って、どうにかして人とつながりたいという思いを頭から消し去ることはできず、3ヵ月間、悩みに悩んで遂に電話するに至りました。

京都の昔ながらの風情ある長屋の奥にある、古い民家が居場所であるライフアートです。初めとても緊張しましたが、いざ入ってみると、その日は毎週木曜日にされている陶芸教室だった事もあり、10人くらいの人がおられたのでしょうか。まず感じた事は、集っておられる方々の雰囲気がかつてこの世と違って、せかせかしてないというか、ふんわりした優しい感じが印象的でした。

今、私は35才ですが、30代になって以降は派遣の仕事を経験してきました。その中の出会いもいくつかありましたが、私も含めてほとんどの方は自分の生活に手一杯で、人とそこまで深い仲になろうとする思いも余裕もなかったように思います。私も仕事場と家の往復の毎日でした。そんな中で、ライフアートで寝泊まりさせて頂くことになりました。人の集まりですからもちろんいいことばかりではありませんでしたが、「本当によかったなあ」と思ったことがあります。それは自分と共通の経験のある方が何人かおられたことです。ちょっと大げさに聞こえるかもしれませんが、私自身ひきこもっている最中は、「世界で自分だけがこんな惨めで情けない生き方をしている」と思いこんでいました。それが居場所に来て「自分だけじゃないんだ」と分かれると気分がとても楽になったのです。これは僕にとって大きな出来事でした。おそらく体験の共有や、理解してもらうこと自体に治療効果があるのではないのでしょうか？

ここからは汚い話で申し訳ありませんが、以前私は実家の2階に住んでいたのですが、親と顔を合わせることを避けていたので、一階にしかないトイレに降りることがとても苦痛だったのです。大はなんとか我慢できましたが、小はペットボトルにするようになったのです。親が毎朝仕事に出ると、それをトイレに流す生活をしてきた時期がありました。この事は今まで誰にも話したことがなかったのですが、何人か同じような方がおられたのです。そんな経験を踏まえてきた私が、最後に今悩んでおられるひきこもり当事者の方にお伝えしたいことは、あまり人生のハードルを高くしない事です。私はクリスチャンになって、そのままの自分を受け入れることができるようになりましたが、特に自己肯定感が低いと言われている日本において、人に認められるために、資格を取らなきゃ、仕事に就かなきゃ、いい学歴、職歴…とひきこもっていた人にとって、気の遠くなるような苦難が続きます。しかし、自分の生きていく土台を造るためには、同じ経験者同士でただ笑って楽しい時間を過ごしているだけで自然に造られるように思うのです。私自身『笑い』が一番効果のある治療薬だと実感しています(笑)。

作り笑顔ではなくて、まず心から笑うことから始めませんか？

(H) 35才 男性 奈良県出身



～桃の会今後の活動予定～

2018年(H30年)

- *運営委員会 3月10日(土) 10:00～
- *月例会 3月18日(日) 13:30～16:30
- *ミニグループワーク 3月25日(日) 10:00～12:00



※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。)