

2020年 2月発行

山梨県 桃の会

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

会報第65号

再スタート!

まず私たち大人が、その子の話すことを
心の叫びを聞いてあげる。

受け入れてあげる。

子供たちのわがままを思いっきり聞いてあげることで
それが子供を育てる再スタートになるかもしれない

(児童精神科医 佐々木正美)

遅すぎるスタートはない!

「その時」が「今」だから。



出会う、つながる、わかちあう

K H J 全国ひきこもり家族会連合会 山梨支部

ピアサポートについて



桃の会の活動として、月例会、ミニトーク以外にピアサポートを行っています。

ピアサポートは一人対一人ではなく、グループピアサポートです。何故敢えてグループサポートなのかというと、1対1で向き合うより緊張感なく話せるということと、他の仲間もいることで他のケースを知り意見も聞くことが出来るという利点があるからです。

サポートする側にとっても気持ちの負担が少なくなります。

月例会、ミニトークも大事な活動ですが、追い詰められた家族の状況の中で、家族が元気になる方法としてグループピアサポートは欠かせない活動であると思います。

月例会、ミニトークだけでは、一人一人としっかり向き合いにくい場合が生じて、信頼関係を構築するまでには進展しづらい場合が多いのです。

グループピアサポートは毎回同じメンバーが参加するのでメンバー同士の繋がりもできてきますし話もより深く聞くことができます。更にピア→仲間同士のサポートは同じ悩み苦しみをお互いが理解しやすいことが大きな助けになるのです。「分かってもらった!」という感覚が大事なのです。グループの中でお互いの繋がりができ素直に話せることで、家族、親は少しずつ元気になります。まず、家族、親が元気にならなければ子供は元気になれないと思います。現在グループピアサポートは甲府市と北杜市の2ヶ所で行っています。必要に応じて各地域に広げていければと思います。

社会の中で基本になる家族の人間関係が崩れてしまった現在、私達は今一度人と人との関係を見直し、繋がり、支え合うことの大切さをピアサポートで学んでいるのだと思います。

Q 家族会で、できる事は、どんなことですか？

家族全体がひきこもり状態にならないことを一番に考えています。

同じ立場で話し、聞くことによって繋がりができ、孤立を防ぐ事ができます。そして今何をすべきかみんなで知恵を出し合います。(グループトーク、ミニトーク等で)

家族会に参加すれば子供のひきこもりが回復するという短絡的なことはありません。

子供に対しての「何故?」「どうして?」を取り敢えず横に置いて、親として今できることを考えていきます。

親が自分としっかり向き合う場所なのです。どんな支援者より子供にとって親より勝るものはないのです。その為にもまず親が元気を回復する事、親に対するサポートがとても大事だと考えています。

Q ひきこもりの定義はありますか？

「ひきこもり」は、医学的用語ではなく社会的現象を表した言葉です。ガイドラインの定義では「社会参加を回避し6ヶ月以上にわたって家庭に留まり続けている状態(他者と交わらない形での外出あり)」とあります。定義は一つの目安でありその通りにきっちり当てはめられるものではないと思います。

環境、育ち、特性等により一人一人ひきこもり方が違うからです。

「物理的ひきこもり」「精神的ひきこもり」という表現をすると精神的にひきこもっている人は現代社会に溢れているように思えます。一人一人が自己中心的になり孤立感を深めた社会の中で人との関係が益々希薄になっているからです。目に見えない心の状態に注目しその事を大切にすれば社会に参加できることが「ひきこもりの回復」とは言いきれなくなります。社会参加が「ひきこもり改善」の目安にならないのです。ですからひきこもりの定義もはっきりとした線引きがひきこもりにくいと感じています。

当事者 Voice



♪ 1月13日(月)に開かれた当事者スペースの報告

*ぴゅあ総合2階 小研修室2にて 13時30分～16時30分

*当事者 5名 初参加者 1名

*スペースにおける内容

- ・チェックイン 今の気持ちと自己紹介
- ・グループトーク 当事者スペースでどういう話しをしたいか、聞きたいか
仕事・運動を続けられる工夫は、精神的な立ち直り方、
小目標について
- ・フリートーク

*感想

前半は、参加者みんなで考えて、意見を出し合い、話しを進めていきました。様々な意見が聞けました。自分とは違った意見や考えを聞くことができると、はっとさせられ、なるほどと感じ入ることがあります。

(米長)

親のひきこもり大学 1月月例会から・信頼関係がキーポイント!

5人の発表して下さった方々のそれぞれの道のりに思いをはせる事が出来ました。それぞれ環境や子供の特性の違いのある中で試行錯誤の連続であったろうと思います。5人のご家族に共通している事がありました。それは、親子の中に会話があるということでした。悲しみや、喜び、苦しみの感情の共有のコミュニケーションまで至らなくても、日常的に会話ができるということは素晴らしい事です。初めからスムーズに会話ができるということではなかったそうです。少しずつ氷が溶けるように変化していったのです。では何が変化をもたらしたのでしょうか?今回お話下さった方々に共通していたことは、何故?どうして?と子供の思いを否定しない「そうなんだ」と受け入れてみるというところです。その積み重ねが親を「分かってくれる存在」として子供が認識するようになっていったのだと思います。信頼関係の再構築です。

親の気持ちとか、親の都合とか、一般常識は取り敢えず横に置いて、どんな状況も受け入れてみる、それは親にとって想像以上の忍耐を要することです。ただ漠然と考えているだけではなく実践を伴った行動があったからだと思います。

「子供が何も言わないし、答がかえってこないからなすすべがない」と言われる家族もあります。限らない平行線を選ぶのかこちらから一歩みよって子供との距離を縮めていくのか 私達にその選択は委ねられているのです。そこには言葉では言い尽くせない、自分のことより子供を守ろうとする奥深い「愛」が必要とされているのだと思います。会話ができるようになることは親に対する安心感の表れです。お互いがお互いを信頼できるようになること、あらゆる人間関係の土台です。信頼関係の再構築が再スタートになるということを今日のお話から改めて確認できました。お話し下さった皆さん、有り難うございました





月例会

少人数グループトーク 家族のコミュニケーションを取り戻そう！

- * 日時 2月15日(土) 13:30~16:30
- * 場所 福祉プラザ 4F 今回、当事者スペースのパソコン室が使えないので4Fの仕切りを使って当事者の方に部屋の半分を使わせて頂きます。
- * 参加費 一家族 1000円 (当事者は無料)
- * 内容 3人のグループに分かれて話す時間、聴く時間を平等にもちます。グループトークは話を聴いて貰うだけではなく、相手の話を聴くことでも、多くの学びがあります。**(話す)**素直に自分の思いや考え、感じていることを話すことは、自分を知る事にもなります。心をオープンにして話すことが大事です。**(聴く)**相手の言葉だけでなく、語られていない心の内を感じながら「わかっている」と話し手が感じられるように積極的に理解しようとする気持ちを大切にします。話すことと聴くことで相互理解が生まれます

今、社会全体がマニュアル化して、生きたコミュニケーションが減っています。インターネット、メールが大幅に増えて、人と人が直接話し合ったり要求を伝えあったりしてお互いの意見をたしかめられる機会は少なくなっています。本当はよりよい人間関係を望んでいるのに、人との関わりを避け表現する力も人間関係を育てる能力も向上しないという悪循環を招いているのが現状ではないでしょうか。

家族内でも同様な現象が起きています。「子供と会話が無い」「子供が何を考えているのかわからない」という家族がとても多いのです。聴く、話すというコミュニケーションをまず家族の中から循環させて豊かな関係作りに繋げていければと思います。皆様のご参加を是非お待ちしております。

♪ 当事者スペース

2月15日(土) 福祉プラザ 4F 13:30~16:30



2月ミニグループトーク

- * 日時 2月29日(土) 10時~12時
 - * 場所 福祉プラザ 4F 会議室
- 少人数でゆったりとお互いに語り合う場です。参加費は500円です (当事者は無料)

<p>農園でギャザリングしよう！ 画55㎡ (約17坪) 1年間 市民農園：1区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！ お問い合わせ：055-243-0261 (相良農園)</p>	<p>すみれ会 月例会 2月15日(土)13:30~15:30 場所：南アルプス市市民活動センター お問い合わせ：090-5416-8748 (清水) * すみれ会は桃の会とは別に地域で活動している家族会です</p>
<p>自然の中で農作業(さくらんぼ・西洋梨)に関わりながら 社会に出るきっかけのお手伝いが出来ればと思います。 ご興味のある方は、御連絡下さい 岩原果樹園 (090-8178-8031)</p>	

3月の予定

- 月例会 3月15日(日) 福祉プラザ 4F会議室
- 当事者スペース 3月15日(日) 福祉プラザ パソコン室
- ミニトーク 3月22日(日) 福祉プラザ 第2会議室

お問い合わせ TEL&FAX 0266-55-5411 090-6190-8677 桃の会事務局

