

山梨県 桃の会

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

会報第67号

何かに立ち向かう時

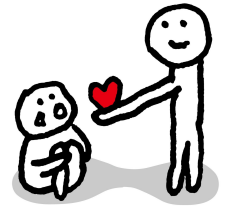


何かをやろうとするのではなく、夢中です。
頭で考えているうちは、夢中になれない。
我を忘れて夢中になった時
いつの間にか迷いや不安は無くなっている。
他人の評価や、その結果や、損か得かという
自分にとっての都合を考えなくなるからだろう。
そういった素直で一途な気持ちを
大切にしたいと思う。



出会う、つながる、わかちあう

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 山梨支部



ピア Voice 「パーソン・センタード・ケア」(その人中心のケア) あるエピソードから

公園を歩いていた小さな子が、転んで泣き出してしまった。すると4才位の女の子が駆け寄ってきて助け起こすのかと思ったら、傍らに自分も腹這いになってにっこり笑いかけた。

泣いていた子もつられてにっこりした。

女の子が「起きようね」というと、小さな子は「うん」と言い、二人は手をつないで歩いて行った。

倒れた子の元に駆け寄って上から手を引いて起こすのではなく、まず自分も地面に横たわる。

その人と同じ目線の高さになって、頃合いを見て自分で起きてみようとする。

自力で起き上がることができた子どもは、さぞ嬉しかった事でしょう。

「パーソン・センタード・ケア」の原点ではないか。在宅を続ける若者に対しても当てはめて考えられる。

先回りして何かをしようとするのではなく、まず同じ目線に立ってみる。

親の都合、安心が中心になると、子供はいつまでも歩み出せない。子供が自分で判断し、自分で踏み出す。それがとても重要である。結果、失敗しようが、挫折しようが、それを見守る覚悟が必要なのだろう。

「パーソン・センタード・ケア」本人が中心、という考え方、それが彼らを自立へ導き、本人の本当の喜びとなる事なのだと思う。

コントロール・ ということ

「相手を自分の都合の言いように思い通りに動かそうとする」

日常的にそのことが意図的ではなく無意識の中で行われていることが結構多いのではないではないかと思う。勿論、自分自身も含めてであるが・・・

よく聞く言葉の中で「あなたの自由にしなさい」「好きなように生きていいよ」「自由に意見を言いなさい」自由を許していることが、命令で自由を伝えるという矛盾が起こっている。確かに言われる側にとって、自由が自分の意志ではなくなっている。コントロールされ続ける辛さは、想像以上である。相手が自分に何を求めているかが優先するので、もうそこには本来の自分はいなくて、相手の期待に応えようとしている自分がいるだけである。自分が自分ではなくなっている状態なのだ

当然、そこから「やる気」「エネルギー」は湧いてこない。

自分自身の心が自由で解放されていれば、人を管理する必要もないし管理されることをはっきり拒絶できるだろう。

自分の心の有り様が相手の心を左右することを考えると、管理する側にも、管理される側にもならない自分、コントロール・フリーをいつも忘れないでおきたい。それは相手を尊重し、自分自身をも尊重するとても大事な生き方だからである。



当事者スペース世話人からのメッセージ 希望へつなぐために

****世話人・田中より・****

よくある困った時に書いてある電話番号

ひきこもり状態にある人は、電話すら出来ない状態にある方もいるという事を聞いて色々な方法を用いて何とか情報を得て欲しい、死んで欲しくないという強い思い、桃の会当事者スペースのTwitterと公式LINEアカウントを、当事者スペーススタッフの滝沢さんに作って頂きました。この2つは、桃の会ホームページ上に載っています。出来る事を無理のない様に、少しずつ。

より安全に安心してお使いいただける様、ホームページをリニューアルしました。

<http://momonokai.org/> → <https://momonokai.org/>

****世話人・滝沢より・****

より多くのヒトへ伝えるために... 令和2年2月から『桃の会』公式のTwitterとLINEを開設しました！

両アカウントでは、主に当事者スペースの情報を発信していきます。月例会の日程はもちろん、「当事者スペースでどのような活動をしているのか」などをお知らせします。このSNSという魔法のようなツールを通して、今まで難しかった桃の会のような自助会と、それが必要なヒト達とのアクセスが容易に可能になり、少しでも心の支えになれば...と想い、願います。

アカウント管理はTwitterとLINEどちらも当事者スペース世話人・滝沢が行います。

是非お気軽にご利用ください！

...また、アカウント開設のお知らせが遅れてしまい大変申し訳ありません。トホホ...

(^^) Twitter 山梨県桃の会@当事者スペース https://twitter.com/momo_cafe52



(^^) Line の QRコードです

☆.....



山梨桃の会に参加して

米長 貴史

私が当事者スタッフとして桃の会に参加してから6年が経とうとしています。2014年の9月から月例会、ミニトークグループ、当事者スペース（居場所）などの活動ができたことは運営委員会の皆さん、参加して下さる家族、当事者、経験者、関係者の皆さん、講師として来て下さった皆さんのおかげです。5年の間、当事者スペースの活動を中心に、運営会議、家族会への参加などもやらせてもらいましたが、自分の生活においても会での活動は欠かせないものとなっています。

桃の会に参加したことで、ひきこもりに苦しむ当事者、経験者、家族と接することができ話を聴くことができました。このひきこもり問題の深刻さや、一人一人のひきこもりの多様さ、家族の苦しさを改めて知る事ができました。また、ひきこもっているということだけでなく、様々な障害や病気、生きづらさを抱えながら暮らしている人達とも出会えました。多くの出会いや話を聞いたことで、自分としてもいろいろと考えることもでき、良い経験となっています。

当事者スペースで活動してみて感じたこと、思ったことはたくさんあります。参加者は苦しい時を経験してきたし、今も苦しい人もいます。それでも当事者スペースに参加できている。参加して少しだけ話をしたり、人の話を聞いたりもできた、そこに居られただけで良い、そんな風に気楽に参加してもらえればと思っています。

これからの希望としては、ひきこもり当事者、経験者や様々な障害や生きづらさを抱えている人などが集える居場所が県内各地に設立されればと思っています。

4月例会・ミニトーク・当事者スペースは 中止、致します！

会員の皆様

長引くコロナ感染の影響で私たちの生活も変化を余儀なくされています。皆様、如何お過ごしでしょうか？4月の月例会は開催するつもりで準備を進めておりましたが、感染状況はまだまだ終息には向かっておらず、世界各地で多くの犠牲者が増えている状態にあり月例会を休止することにしました。他国で起こっていることは自国でも起こる可能性は充分あります。

ウィルスにとって国境はありません。地球全体で対応し、国同士で助け合わなければ、この危機は乗り越えられないと思います。短期間のうちに、目に見えぬウィルスという驚異に沢山の人の命が失われたということを私たちはどのように捉え何を学ばなければならないのでしょうか。私たちの生命は自然の秩序の中にあり、この地球上に生きる植物や動物たちと同じ小さな存在であるのにあたかも自然を支配しているかのような錯覚に陥っているのかもしれない。今、私たちが本当に大事にしなくてはならないものは何なのか・・・それを問われているように思えてならないのです。

自分の存在は他と共にあることを感じながら、ウィルスに対する対応を充分に取りながら毎日を過ごしていきたいと思えます。どうか、体調の変化に充分気をつけられて大事にお過ごし下さい

5月の月例会予定は未定ですが5月の会報、HPなどで開催の有無や内容などお知らせしたいと思います。

篠原



ピアサポートのお知らせ

コロナウィルス感染の影響で活動が2か月お休みになり、自宅で悶々とお過ごしの方もいらっしゃるかと思います。どんな状況下にあっても、当事者や家族の抱えているものは変わりません。会としてできる事はピアサポートしかありません。ご希望の方は、篠原までご連絡頂ければと思います。少しでも気持ちを軽くして過ごしましょう！

＊ ＊

<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 4月の集まりは、コロナウィルス感染予防の為 お休み致します。宜しくお願ひします。 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）に関わりながら小さなつながり、小さな一歩へのお手伝いが出来ればと思います。 作業は受粉、果実の摘み取り、草取りなど（時期により内容が変わります） 岩原果樹園 北杜市高根町堤669-2（090-8178-8031）HPがありますので岩原果樹園で検索して下さい！</p>	

. ＊

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

