

2020年 9月発行

# 山梨県 桃の会

HP <https://momonokai.org> E-mail [meri-sannokuni@softbank.ne.jp](mailto:meri-sannokuni@softbank.ne.jp)

会報第72号

## 自分を好きになる

子供にとって自分を大事に思ってくれて、好きになってくれる人に沢山出会えば出会うほど自分を好きになれる。人から好きになってもらってはじめて自分のことが好きになれるから、心から好きになってあげる人が必要なのだ。

勉強ができる、ピアノが上手に弾ける、絵を描くのが得意、  
というように何かができることで自分を好きになれない。  
何かができようができまいが「自分が好き」ということを実感できることが  
生きる希望となる。「自分を好きになる」ことは、  
人を信じている、人からも信じられているという実感がある、  
そして自分を信じているという「信じる力」がそこにある。



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

## 「子供のため」が「子供のため」でなくなる時

親は子供が生まれた時その子の幸せを願い、多くの親は思いやりのある人に育てて欲しいと願ったのではないだろうか。子供の幸せを願うのは親にとって果てしなく終わりはない。

しかし願う幸せが子供のためなのか、親のためなのか・・・いつの間にか親のための願いが強くなって親の安心が優先されていることに気がつくようになってしまう現象が往々にして起きる。それは子どものことに深く介入して自分の思い通りに動かそうとする支配的行動へとつながっていく深刻な状況になる。

「支配してるなんてとんでもない。子供への愛情である」と反論する人や自分の事とは無関係のように感じている人もいるかもしれない。かつて私自身がそうであったように・・・。

しかし今の社会の中での親子の距離の取り方はとても深刻な問題となっていると思う。

親の「できないだろう」という一方的な思い込みの中で必要以上に心配し不安感をもったり世話をする、将来を考えて親の価値観を押し付けるなど、放任や無関心と違って子供のためと錯覚しやすく気がつくさがある。

親のそういう対応は子どもにはどのように伝わるのか？彼らには愛情としては伝わらない

「今のあなたに満足していない」というメッセージを伝え続けることになるからである。それは子供たちに親の望みを満たさないと愛してもらえないという否定として伝わる。彼らは期待に応えようと頑張るが段々追い詰められていってエネルギーが減少し、何かをする意欲が萎えてくる。自分に自信がもてず人に対しての不信感と不安感ばかりが膨らんでしまうのだ。

親は意識的に追い詰めているのではないが親の側にも何かそうならざるを得ない背景があるのかもしれない一人一人育った環境や事情が違う中で全てに当てはまらないかもしれないが、私自身を振り返ると心がとても孤独であり、自身が満たされない分、子供に必要以上に依存して介入してしまったように思う。

親自身が満たされないものを子どもの存在で満たそうとすることは、大きな間違いであった。

その事は私の中で今も非常な後悔となっている。

子供は親の所有物ではないのだ。それは愛情ではなく束縛(親はそういう意識はない)となり一人の人間として自分の進みたい方へ向かうという「自由」を失う。

自分で何かをやり遂げたという実感の経験が乏しいと自分への自信と誇りの感情や、将来への夢や希望が持てない。

そして子供は不安感と親の存在に苦しむことになるのだ。

親も未成熟な一人の人間である。だから完全な子育てはあり得ないが、子供が「自分を信じる力のベースを作る」という親としての最重要課題として果たしたい。その為には子供に「親から信じられている」という実感を与え続けることだと思う。

何があっても目の前の子供をまず確信を持って信じきってやりたい。

彼らが親の束縛から解き放たれ、自由に飛びたってほしい。

彼ら自身が生きる事の喜びや苦しみ、悲しみの実感を感じとってほしいのである。

☆ピアvoice に関してのご意見、思い、お考えなどありましたら是非メール、手紙などでお寄せ下さい。  
無記名に致します。

メールアドレス [meri-sannokuni@softbank.ne.jp](mailto:meri-sannokuni@softbank.ne.jp)  
〒391-0213 茅野市豊平泉200-101 篠原博子 まで



## ☆ぼそっと池井多さんの場合☆

### ぼそっとプロジェクト主宰の当事者

ある朝、冷凍サンマのように体が硬直し布団から出られなくなった。大手企業への入社目前、大学の時うつ病を発症し内定を辞退し、30年以上にわたり断続的に続く「ひきこもり」が始まった。20代半ばで海外を放浪し帰国後30代で4年間のガチこもりを経験、その時期に母の虐待がひきこもりの原因だと気づく。

『母の虐待がひきこもりの原因だと気付いたことは人生の革命でした。心の奥底へ降りていける絶対的な孤独の中でなければ気付けなかったことです。あの時間の豊かさたるや。他人の期待や世間の価値観に振り回されずにすごす。人生の中で最も濃密な時間でした。あの時期がなければそれ以後の私の人生は不毛だったでしょう』

『20年前家族会議で母の精神的な虐待を指摘したら両親は私との関係を断ちました。私は幼児期から「言うことを聞かないと死んでやるからね」などと繰り返し母に言われました。母か死んだら自分は生きられないと思っていましたからその脅しは恐怖でした。母が望む大学に進学した私がこのままオメオメと一流企業に入社し「立派な大人」になったら母の子育てを認めることになる。それだけは命にかえてもやるものかーその潜在意識が就職目前のひきこもりとうつになったと考えています。』

ぼそっと池井多さんは「世界ひきこもり機構」をフェイスブックのグループとして設立したり

「HIKIPOS（ひきぽす）」ではライターとして活躍中ですが、精神的アップダウンが激しく不調の時は外出不能になり部屋の中で動けなくなるそうです。

今回は某新聞でぼそっとさんの掲載があり、それを「当事者voice」としてご紹介しました。当事者の思い、家族の在り方、それぞれに一樣ではありませんが、ぼそっとさんの一貫して「自分に正直に生きる」生き方は私達に何か気付きを投げかけてくれているように思うのです。

これからも当事者、家族に発信し続けて頂きたいと願っています。



## ミニグループトークを開催しました！

### 次のステップに進むために・・・

初めてミニグループトークに参加の方と弟の問題を抱えた精神福祉士を目指して勉強中の青年の参加で小さな会に新しい風が流れました。

家族や当事者本人が行き詰まりを経験する中で、生活の切り替えがようやくできて次のステップに進もうとする方が何人かいらっしゃいました。参加者の少し表情が緩む感じは嬉しい事です。

ワンステップという少しずつの変化の中でもまだまだ迷い、不安、試行錯誤の連続でしょうが、

あるお母さんが真剣に覚悟を固めて真剣に子供と向き合おうとしてる思いは十分に伝わってきました。

何度も投げ出してしまいたかったでしょうが、諦めないで気持ちをつないでいるお母さんは凄いなーと思います。最終的に必要となり、大事なものは親の強い思いなのです。

愛として子供に伝わる想いです。

一つの変化をチャンスとしてできることは、子供との関係を再度しっかり見直し、行政、医療機関、家族会など多くの人との関わりの中で様々な人の意見を聴いて柔軟に考えていけるようになることだと思います。

そして今回のような小さな集まりでもみんなの中で自分の意見、想いを言葉で話すことは自分自身を知る、子供を知る機会になるでしょう。

少し「希望」が感じられた時間でした。



## 9月月例会、当事者スペースは中止します。 ミニグループトークは開催します！

コロナ禍と猛暑の夏となり皆様如何お過ごしでしょうか。  
 私たちが子供の頃は、夏の暑さで命を失うということを深刻に考える必要がなかったように思いますが  
 年々暑さによる犠牲者が増えていることに自然界の異変を感じずにはられません。  
 私たちの住む自然豊かな地球を私たちが自然のバランスを壊し住みづらくしてしまったことに  
 何とか歯止めをかけなければならぬと強く感じています。  
 季節は、はや9月となりましたがコロナの影響はまだ続くと思われます。9月の月例会も中止とさせて頂きます。ミニグループトークは感染防止に配慮しながら開催させて頂きたいと思ひます。

### ★ミニグループトーク・・自分自身と向き合う時間



ミニグループトークは2時間の限られた時間の中で自分のことを話し、自分とは違う他の人のケースの話を聴く機会になります。ただそれだけの聴いて話すという一見単純な事がとても大事なことに思ひます  
 私たちの日常においてお互いがやり取りをする機会が失われているのではないかと思ひます  
 話すことは自分への確認となり、聴くことは多様な考えや情報を取り入れ、堂々巡りの思考に風穴をあけてくれることでしょう。  
 同じことを何度も何度も聴いて話すことによって、頭で理解するだけでなく心で理解できるようになるのではないかと思ひます。自分と向き合う時間へ自由に秘密を守って話せる場所へどうぞお出かけ下さい。  
 当事者の方も是非ご参加下さい！

**\*\* 9月20日（日） 10時 ~ 12時**

\* 場所 **ぴゅあ総合 小研修室1**  
 \* 参加費 **一家族500円 当事者無料**

### ★山梨県では9月からLINE 相談を開始します



氷河期世代のひきこもり支援として気軽なLINE でハードルを下げて社会とのつながりが持てないか  
 親の高齢化で専門機関への相談に繋がりにくく直接本人へのアプローチが必要ではないかという考えのもと  
 LINE相談窓口が開設されました。

- \* 相談日時 月曜日から土曜日 16時から21時 一人60分
- \* 相談員 桃の会 ぶどうの会 ワクワクスペースの民間3団体のメンバー
- \* 相談対応の助言等 ひきこもり支援センター
- \* アカウント名 「やまなしひきこもり相談」

<p><b>農園でギャザリングしよう！</b>          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><b>すみれ会</b>          9月の集まりはお休みさせていただきます          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>
---	--

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