

2020年12月発行

山梨県 桃の会

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

会報第75号

スペースオブセキュリティー
(心理的安全性)

幼児期

お母さんから与えられている愛情に安心すると
スペースオブセキュリティー空間ができる
その安全空間により
お母さんから安心して離れられるようになる
スペースオブセキュリティーは
大きく深い安心感
その安心感がないといつまでも「離れられない」
「離れない」のではなくて・・・



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



甲府市市民講座

長谷川俊雄先生のお話を聞いて

(白梅学園大学教授・ソーシャルワーカー)

先生の「ひきこもる」人たちへの確信に満ちた肯定的捉え方に触れると、社会的常識に染まり「～すべき」という考え方がまだ頭の隅にある自分に気づかされた。

「生きているだけでいい」「自死しないで生き延びることを選択した人たち」という捉え方が果たしてできるだろうか。生きている限り何かをすべきだという意識を全部消し去ることができない自分がいるような気がするのだ。

「ひきこもる」彼らをいつの間にか常識に当てはめて考えて本人を変えようとしていないだろうか。頭で理解しているつもりでも現実の問題に直面していると不安になり、このままでいいのか・・・と焦りを感じ彼らを追い詰める結果になってはいないだろうか・・・絶えず自分自身の気持ちを振り帰り確認する必要を感じた。

先生はある事例を話された。『息子を何とかしたいという強い親の思いがドアを壊すという強行突破へと向かわせた。ドアを壊された息子は家具をバリケードにしたがそれも壊されバリケードにするものがなくなってしまった。その時息子は「自分の大切なたった一つの居場所を奪われた」と言って自ら命を断ってしまった。』

家族の都合によって行われた行為は本人の生きる希望を断ち、家族にも深い深い後悔を残し続けることになる。

命がある、生きているということはこれからの果てしない可能性を秘めている。

人の細胞が日々再生するように心も変化し向上を目指していると私は思っている。

彼らは「生きる」というギリギリのラインで自分と葛藤しつつ何とか「生」を保っている状態なのだ。長谷川先生は、本人を変えようとしなくて社会が彼らに近づいていく大切さ、問題を解決しようとしなくて豊かに経験するための支援の必要性を述べられている。そして許可なく導くこと、過剰に心配することの暴力性についても警笛を鳴らされている。

「あなたのため」という思い込みや、自分の安心感、達成感に流されていないか厳しくチェックする必要があることをいつも心に留めておきたい。そして何度でも「また聞きたい」と思う長谷川先生のお話であった。

☆ミニグループトーク・・・ある事例の共有をしました

当事者のOさんは実家を出て新しくできる北杜市の居場所の管理人となり一人暮らしを始められます。その経緯と居場所の様子、居場所で暮らすための費用、Oさんのお母さんの思いなどを一つの事例として参加者の皆さんと共有しました。

その居場所は山の中にあり点在する集落の空き家を利用するものでOさんの今までの生活とはかけ離れたひっそりと静かで利便性にも乏しい場所にあります。Oさんの納得と決断のもとでスタートとなりました。一年間は、保健所や居場所の運営をする民間支援のサポートを受けながらの生活です。何とか自分に合った生活スタイルを築いていかれる事を願っています。

ゴールなき新たな出発！ 今後の展開を見守っていきたいと思います。

参加された皆さんの状況は一人一人違いますが、何か参考になる事例になればと思います。

当事者 Voice



☆当事者スペースの報告☆

2020年11月22日（日）午後1時00分～4時00分 ぴゅあ総合2階美術工芸室
参加当事者・経験者（7名）

▶ スペースにおける内容

- ・チェックイン～近況、体調のことなど
- ・ストレス解消の方法、働いた方がいいか？ 楽しく生きる方法は？
- ・当事者スペースのスタッフ募集、情報提供（長期滞在居場所）

▶ 感想

今回はみんなで意見、考えを出し合って、話を深めていけました。とても良かったと思います。
また遠方からメンバーの方が久しぶりに参加してくれました。ありがたいことです。

（米長）

♪ 当事者の詩 ♪

満たされる何か・・・

わたしはひたすら歩くのが好き
昔からそう 今日歩いた
夜は夜でヘチマ水と
上等な美容オイルを使う
これがまた気に入っている
かなりの満足感だ。



今宵みたいな眠れない時は
詩を書いている
わたしの人生はヘチマ水と
美容オイルと文学でいい
眠れない時は 心の中で
神を感じる

アンジュ



**お知らせ

山梨県はライン相談を始めて3ヶ月になります。

誰にも相談できない、理解をしてもらえないという社会の中での孤立感の強まりを改めて感じております。
対面での相談が苦手な方などどなたでもご利用下さい。

相談日時 月～土曜日16時～21時
アカウント名 やまなしひきこもり相談
ID 403byxz
QRコード



◆12月はミニグループトークと当事者スペースを開催いたします



今年も残り少なくなってきました。更にコロナ禍の波が押し寄せて終息のメドがたたず不安感がつこの頃です。皆様、如何お過ごしでしょうか。今月もミニグループトークと当事者スペースのみを開催致します。ミニグループトークの前半に、白梅学園大学教の長谷川俊雄先生のオンライン講演を視聴したいと思います。

社会がコロナ禍の対応に追われている間もひきこもる人や家族はずっと同じ問題を抱え続けております。家族も本人も人と会う機会が少なくなると、益々今の環境から逃れることが難しくなる方が多くなるのではないかと危惧しております。家族全体で孤立し社会から見えない存在になってしまうことが怖いと思います。家族の問題を誰とも話す機会をなくしてしまうと家族内で表面上穏やかに過ごしていても本当の問題が見えなくなってしまったり、不安感や緊張感が増えてきて心理的に追い込まれた状況に陥るのではないかと思います。何とか支援機関や家族会などと繋がりを続けて頂けたらと思います。

これからも予期せぬウィルス感染、自然災害など起きる可能性は十分あります。

その中でひきこもる家族が孤立して忘れ去られる状況だけは避けなければならないと思っています。家族会に参加して「話す」ただ話すだけですがそれが自分の思考に確実に変化を与えてくれるものだと思います。オンラインで長谷川先生のお話を視聴して今年最後のお話をしましょう。

★ ミニグループトーク

12月20日（日） ぴゅあ総合 研修室1 10時～12時30分

** オンライン講演

白梅学園大学教授 長谷川俊雄先生のオンライン講演を視聴します。「当事者理解と支援のゴールとは」ひきこもりをめぐるゴールの混乱を指摘し、ゴールは自己決定または信頼できる他者と共同決定すべきことと言う考え方を更に詳しく講演されます。

** グループでトーク 参加費 一家族500円 当事者 無料

★ 当事者スペース Welcome! 桃カフェ!!

12月20日（日） ぴゅあ総合 研修室1 13時～ 参加費 無料

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）

すみれ会

12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

◆1月の予定



* ミニグループトーク 令和3年1月17日(日) 10時～12時 ぴゅあ総合 研修室1

* 当事者スペース 令和3年1月17日(日) 13時～ ぴゅあ総合 美術工芸室

★会場ではコロナ感染には十分配慮しながら行います。マスクの着用のご協力を宜しくお願い致します。

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