

2021年2月発行

山梨県 桃の会

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

会報第77号

親のため・・・子供のため・・・？

子供が自分の思い通りにしてくれないと
拒否されたような気持ちになる
そうだとしたら危険信号
そこには子供を愛するよりも
自分が愛されたいという気持ちが潜んでいるから
親の希望通りのことを子供がしてくれることに
喜びを感じるのではなく
子供の希望に応えられることに
幸福を感じられる親でありたい



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 Voice

前回DVD視聴から～本音、本心を語るについて

今回のミニグループトークは前回のDVD講演を振り返る意味で改めて本音、本心を語るについて考えてみました。

それぞれの家族の中で①暴言暴力がある②親の支配から逃れるために子供から距離をとっている③そこそこの会話はするが核心的な話ができない、皆さんのお話の中で大きく3つに分かれるように思いました。①の暴言暴力は一見吐き出しているように思えますが感情の爆発で冷静さを失っているのが本当の気持ちを伝えきれていないと思います。②は完全に語る事を拒否している状態です参加された当事者の方は何十年という年月を経てようやく語れるようになったとお話されました。③もそこそこに会話はあるけど本当の話はできていないのです。

では彼らが語れない理由は何故でしょう。

お互いのコミュニケーションの回路を閉ざすものは何でしょうか。

彼らにとって周囲の目は冷やかであり否定的で受け入れ難い存在です。家族も同様に社会常識に捕らわれ周囲の目を気にして何故？どうして？という気持ちを捨てきれず彼らを受け入れ難く感じているのではないのでしょうか。

社会や家族との思いのズレをととても敏感に感じている彼らが本当の心を開くのでしょうか？

「語らない」のではなく「語れない」のではないかと思うのです。

講演の中では「語る」ということとそれを「聴き届ける」ということはセットであると述べられていました。「聴き届ける」ためには「何故？」、「どうして？」を一旦どこかに放り投げる必要があります、その感情が見え隠れしているうちは「聴き届ける」ことはできないと思うのです。

働いている、何かが出来る、何かに役立っている、ということで彼らを認めるのではなく今ここに生きている彼らの存在そのものを認めることができた時、「聴き届ける」ことの準備が出来るのではないのでしょうか。その時そこに家族、親の本当の愛が存在すると思うのです。

家族もまた辛くやりきれない日々、苦しい長い時間を過ごしていますが、ひきこもる彼らが聴き届けられたい、理解されたいという想いを人一倍強く抱いていることでしょう。

「聴き届けられた」＝「理解された」という想いの積み重ねが彼らの閉じた心を少しずつ開いていくのではないのでしょうか。

一番身近な安らげる場所であるはずの家族がそれぞれの生き方を尊重し自由に意見が言える最大の理解者でなくてはなりません。過剰に心配することではなく、頑張れと叱咤激励することでもなくこうすべきと縛ることでもなく、「今の自分を理解して貰っている」と彼らを感じるようになれば自然に内面の言葉を発せられるようになるのではないのでしょうか。

家族は私たちが心身共に健康に生きるための源なのですから。



***お知らせ

身延山の七面山の上人様からお供物のお茶菓子を昨年暮れと年初めに送って頂き皆さんにお持ち帰り頂きました。このようなつながりは上人様から「ひきこもる」問題に何かお役にたてないかというメールを頂いたことがきっかけで会報を送らせ頂き七面山の方からは別当だよりを頂いていることからの始まりです。

ひきこもる問題を様々な方に理解頂くことはとても有難いことです。

宗教の有無を問わずこのひきこもる現象に心から関心を持って下さる方は大事な支援者だと受け止めております。

当事者 Voice Part1



親に合わせた生き方をしてきた子どもと親の関係

～ アダルト・チルドレンの苦しみ ～

アダルト・チルドレンという言葉をご存知ですか？アダルト・チルドレン（以下AC）とは、子どもの頃に、家庭内のトラウマによって傷付き、そのまま大人になった人達のことです。その為に、子ども時代の経験をひきずり、大人になっても生き辛さを抱えています。それは、親の価値観に合わせたり、期待に沿うような生き方に縛られたりして自分自身の感情を感じられなくなったり、誰かの為に自己犠牲する生き方になったり、居場所のない孤独感に苦しんだり・・・。

そして、鬱やひきこもり、不安障害、様々な依存症などを引き起こす場合が多いのです。ACの影響が現れるのは、20代後半からと言われています。私がおその事に薄々気づき始めて、両親との生活に息苦しさを感じ始めたのが40歳の頃でした。それまで、親の期待に沿った生き方をしていると親の為に自己犠牲しているという認識は、全くありませんでした。それほど、親に合わせる事がごく自然で当然の事だったのです。

自分がACである事に気が付いたものの、親の期待や親から刷り込まれた価値観などを手放すまでには、とても長い時間を要すと同時に、とても苦しみました。人は、気が付いて初めてそれを手放すことができるので、先ず「気付く」という事が、とても重要な事になります。そういう意味で、私の経験が皆さんの気づきの一助になればと思います。

さて、親の方からしたら、親の価値観で子どもを縛っていると、子どもが親の自分に合わせているなどと全く想像もしていないと思います。ましてや、その事が原因で子どもが苦しんでいるなどは、予想だにできないことでしょう。親は親で、子どもの幸せを願って一生懸命育ててきたわけですし、様々な家庭事情の中。親も人として精一杯生きて来たわけですから、ここで悪者探しをするつもりはありません。私は一当事者として、私の経験から感じたことをお伝えしたいだけです。

私は、二人姉妹の長女として生まれました。父は教員で仕事一筋、母は専業主婦。傍目にはごく普通の家族に見えたと思います。しかし、父はモラハラや恐怖で家族を支配するタイプ、母は病弱で自分を犠牲にして家族に尽くすタイプ、妹は問題児、祖父はアル中でした・・・。私は母の影響が強く、女性は家族や人の為に自己犠牲するのが素晴らしいと思い込んで育ちました。葛藤や緊張感の強い家庭で、私は家族皆が円満でいるようにと幼い頃から心を砕いてきました。感受性の強い私は、周囲の人の気持ちやエネルギーを敏感にキャッチして、無意識に親や周囲に合わせてようになったのです。

そんな私は、親に甘えるとかわがままなどとは無縁の子どもでした。

母曰く「手がかからない、とても育てやすい子どもだった」のです。

子ども時代は“良い子”、学生時代は“優等生”、大人になってからは近所でも評判の“親孝行娘”になって行きました。

でも、私の心の奥では、家庭ではモラハラの父に怯えつつ母を支え、職場では上司や同僚、その場の空気を瞬時に察して、円満な人間関係や場作りに心を砕く。職場でも家庭でも、皆が円満でいられるようにと自分は我慢をして、自分よりも相手の気持ちを優先してばかりまた、他人に心配をかけてはいけないと思い、ネガティブな感情を笑顔で隠して、いつも明るく前向きでいました。

しかし、後々気が付いたのですが、それは私の我慢と自己犠牲の姿でした。傍目には、私が大きな葛藤を抱えているようには全く見えなかったでしょう。それもそのはず。私自身、その事に40歳過ぎるまで全く気が付かなかったのですから・・・。

そんな人生を生きている内に、自己犠牲で自分のエネルギーは枯渇し、本当の自分の気持ちも分からなくなっていました。家族や他人に合わせる生き方が自分を苦しめていることに気が付いてからは、止めようと思いつつも、三つ子の魂百までと言うように、骨の髄まで染み込んだパターンはそう簡単に手放せませんでした。そしてある時、人間関係の手痛いトラブルがきっかけで鬱になりひきこもるようになったのです。この時、ついにACの私は崩壊したのです。

しかし、ここから、本来の自分を取り戻すのはイバラの道で、一時は死の淵を彷徨うこともありました。長い時間もかかっています（現在も進行中）。鬱でひきこもりとなり、無意識とは言え私を縛り続けた両親に怒っていた時期もありました。でも、最初にも書いたように、両親を責めたところで不毛なだけ。今は、本来の自分を取り戻すことにエネルギーを使っています。

親子の関係を考える時、子どもを無意識に支配したり傷付けてしまったりした親自身も、実は自分の親に傷付けられて育った場合も多いのです。私の両親もそうでした。両親とも、家族の犠牲になって、愛される経験の無いまま大人になったのです。なので、ACはひきこもっている子どもだけの問題ではなく、親自身の内面の問題でもあります。親自身も子ども時代に傷付いていることに気が付いて、親自身の子どもの時代や自分の親との関係を振り返り、それを癒す必要があるのです。それにより、親に合わせた生き方をしてきた子どもの気持ちにも寄り添えるようになり、親子の関係も変わって行くと思います。

千尋



☆千尋さんの文章は何回かにわたって連載致します。
次号にも掲載致しますので引き続きお読みください。

当事者 Voice ... Part2

❖当事者スペースの報告❖

2021年1月17日（日）

- ・時間 午後1時30分～4時00分 ・場所 ぴゅあ総合2階美術工芸室
- ・参加当事者・経験者（11名）（女性3名、男性8名）
- ・見学者（2名）

- * スペースにおける内容（全てにおいて、パスをすることもできます）
- ・チェックイン～今年の抱負・目標。
- ・ドラえものの道具で欲しいものは。
- ・何を話したい？何を聞いてみたい？から出た4つの問いについて、みんなで意見を出し合っていく。
- ・1人3分で自由に話しをしていく。

*感想

今年最初の当事者会は11人も集まりました。みんなが話しをすることができ、様々な意見も出て良かったです。

当事者会では、何も話さずに参加するだけでも大歓迎です
開いている時間での出入りは自由になっています。いつでもお越しください！！ 米長



.....アンジュさんの詩♪.....

～悲しみを喜びにかえて～

鏡をみた。
老けたな・・・と思った
わたしは生き抜くと思った
それでよし！
“ 生きていることが歓喜だ ”



.....***

★ライン相談を利用してみよう！

対面での相談が苦手な方などどなたでもご利用ください！

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

◆ 2月はミニトーク・当事者スペースを開催致します

早いものでもう2月となりました。皆様お元気でお過ごしでしょうか。甲府も早朝氷点下になった日があったと聞きました。しかし時は確実に春へ春へとと流れております。

この時間の流れの先には温もりと暖かさとそしていつもそこに希望があることを忘れないで一日一日を大事に過ごしていきたいと思えます。

コロナ禍も更に深刻さを増して行き交う人は皆マスク姿でその光景は何か異様な感じさえします。2月はミニグループトークと当事者スペースを行います。感染予防に注意を払いながら行いたいと思えます。ミニグループトークは小グループに分かれてトークを行います。テーマに沿っての話をしたいと考えています。

自分自身の気付きやひきこもる彼らの想いに少しでも近づくとできたらと思えます。そして家族会や他機関と継続的に繋がり続け話す機会を絶やさないことも大事なことです。

皆様のご参加をお待ちしております！！

★ ミニグループトーク

2月20日(土) ぴゅあ総合 小研修室1 10時~12時 一家族¥500 当事者は無料

少人数に分かれてのトーク(テーマに沿って、或はグループ内で取り上げたいテーマについて)

★ 当事者スペース

2月20日(土) ぴゅあ総合 小研修室1 13時~16時 参加費 無料

自由に自分の想いを話せる場所、自分の考えとは違う話も結構参考になったりする場所



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

2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

◆ 3月の予定



*ミニグループトーク 令和3年3月21日(日) 10時~12時 ぴゅあ総合 小研修室1

*当事者スペース 令和3年3月21日(日) 13時~16時 ぴゅあ総合 小研修室1

★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