

2021年3月月発行

# 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78号

♪ 人のために喜べるから人のために悲しめる♪

人間が生まれながらに持っている  
他者と共鳴する感性はまず喜びの感情から  
育っていく  
人と一緒に些細なことでも大きく喜べる  
小さな不幸を深く悲しめる  
喜びの感情があるから悲しみの感情がある  
二つの感情は表裏一体の一つの感情です  
(佐々木正美)



大いに喜び合える、大いに悲しみ合える  
豊かな感情が失われつつある今だから  
その感情が私たちにとっていかに  
大事なものであるかを知り  
育んでいかなければならないのだろう  
私たちがお互いに心豊かに生きていくために

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



## ★みんな迷惑をかけながら生きている★

冒頭の言葉はある時息子の支援者から強く言われた言葉である。私が話しの中で「子供が人に迷惑をかけてほしくない」と言った時、即座にかえってきた言葉であった。

当時5才の息子はどこでもパニックを起こして手が付けられなくなり普通に生活することが困難になっていた。私自身、成すすべがなく追い詰められていたので「お母さん大変ですね。」という言葉も期待していたのかもしれない。全くの予想外の言葉に一瞬自分を否定されたような気持ちになり釈然としなかったし理解してもらえない空しさで一杯になった。その当時はそのパニックをどうしたらやめさせるか、やめさせたいことだけで頭はいっぱいで息子の思いやその背景にあるものなど考えが及ばず自分の気持ちを理解してほしいという気持ちばかりが勝っていたと思う。

しかし自閉症の子供を育てるには沢山の人の関わりと何倍もの迷惑を掛けなければ育てられない現実があった。その現実はいつの間にか親の都合で考えることはどこかに吹き飛んでしまって、迷惑をかけると同時に迷惑をかけられることを受け入れられるようになっていったように思う。そうならざるを得なかったというのが正直なところかもしれないが息子を育てながらの大事な学びの一つとなった。

子供たちは育ちの中で親や大人に対して安心して迷惑をかけながら生きていく存在であらねばならない。そして私たち大人もお互い迷惑をかけながら生きている。

一方で迷惑をかけられることも引き受けられる相互依存の関係がこの社会の中でバランス良く育つことが私たちの生きやすい社会を作っていくのだろう。

## ☆「生きる力」について考えました☆ ～ ミニグループトーク～

私たちはそれぞれの日常のサイクルを繰り返しながら生きています。仕事をしたり、家事をしたり、家族や友達とおしゃべりをしたり・・・。どんな小さなことでもその行動を起こすエネルギーがあるから動けます。その自分を動かす力こそ「生きる力」そのものです。その力の源は何なのでしょう。

ひきこもる人は「生きる力」が擦りきれている状態です。全てに情熱がなくなり不安と恐怖のみです(当事者談)「生きる力」は能力がある、仕事ができる、経済的豊さ、地位や名誉があることだけで備わってくるのでしょうか。

家族のお話を聞くと多くの家族はひきこもる彼らとコミュニケーションが困難になっています。外部の人との繋がりだけではなく家族との繋がりも希薄になり彼らは孤立しているのです。

自分の中で思考が堂々巡りをしている状態では他者とどこに共通点があり相違点があるのかを感じ合うことができず本当に自分と向き合ことが不可能になってしまいます。

私たちは人と人との関係の中で自分という存在を作りあげ生きる力をお互いが補給しあっている存在ではないかと思うのです。たった一人では生きる力は生み出せないでしょう。

私たちの社会の中でコミュニケーションが下手になり、人との関係が希薄になって自分だけを大切に生きる傾向が強まっている現象はひきこもっている人たちだけではなく私たちも生きる力をお互いが補給し合う機会を失い「生きる力」を弱めながら生きているように思えてならないのです。

彼らが社会に投げ掛けている問題は私たちの問題としてトークの場で丁寧にすくいあげていきたいと思えます。

# 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 ～ 承認欲求 ～

私の父は、厳格でしつけや勉強に厳しい人でした。そのおかげで、私は一人でも社会で自立して生きて行けるだけの力を身に付けることができました。その事には感謝しています。しかし、子どもという視点で見ると、かわいがってもらったり褒めてもらったりした記憶が全くありません。それどころか完璧を求められて、できない事や欠点を常に指摘されてばかりで、私は幼い頃から頑張り続けていました。そんな風に、私は父親から「愛された」という感覚が無いまま育ったのです。

その事は、私の人格形成に大きな影響を与えました。父親に認められたい、愛されたいという想いが、無意識に私の行動基準になっていったのです。父親に認められ愛される為に、無意識に、父親の価値観に合う自分へと行って行きました。家庭では親を手助けする良い子でいる、学校では成績が良くてリーダーとして活躍する優等生、良い大学に入り父親が認める仕事に就く、仕事で良い評価を得る・・・でも、どれだけ頑張っても、父は私を褒めることは無く、私はいつも満たされない想いでとても苦しみました。

50代の初め、何のために仕事を頑張っているのかが分からなくなり、父親に認められ愛されたいという想いを手放して、早期退職の決心が着きました。私の場合、幼い頃に満たされなかった欲求が50代半ばまで尾を引いたのです。

鬱とひきこもりの3年間を経て、今は、誰かに認められたいとか愛されたいという想いは手放しました。今の私は、誰か他の人の愛で自分の心の穴を満たすのではなく、「私が私の愛で自分を満たす」に専念しています。つまり、自分が本当にしたい事をしたいようにして生きようと決めています。それは、以前のような社会や親の価値観に沿う生き方（社会に出て活躍する、社会的に生きる等）ではなく、自分のペースで人生を楽しむことです。

ここに至るまでは、ものすごい苦しみと葛藤がありました。鬱以前の私に戻ろうとする自分との戦いがありました。社会や親の期待や価値観を手放して、本来の自分を取り戻す作業には、外界に干渉されず一人きりになり、自分自身と向き合うスペースや時間が必要不可欠となります。その為に、私は親や社会との繋がりを全て断ち切り、ひきこもることとなったのです。

## 親に合わせた生き方をしてきた子どもと親の関係

### ～ 「家族だから…」という縛り ～

「血は水よりも濃い」と言うけれど、家族に縛られて生き辛くなる人は多いのではないのでしょうか私の母がよく口にしていた言葉があります。「家族だから分かり合える」「家族だから助け合おうべき」「家族だから一緒にいる」「家族だから何でも話して欲しい」「家族だから・・・」

長年、私も「家族だから…」そう思って生きてきました。でも、40歳を過ぎて家族との生活に息苦しさを感じるようになり、「家族だから○○」とは限らないと思うようになりました。

家族だって分かり合えないこともあるし、話せないことだってある。私は、むしろ家族だから分かり合えないことがあると思っています。他人であれば、価値観が違って当然と思うのでその違いを受け入れられます。しかし、「家族だから価値観が同じはず（又は、同じであるべき）」と思い込んでいると、すれ違えばかりで絶対に分かり合えません。

気を付けなければいけないのは、「我が家は、親の価値観を押し付けているつもりはないし、自然に子どもも同じ価値観を持っている」と親が思い込んでいる事。これは親の錯覚です。

「自然に子どもも同じ価値観を持っている」のではなく「子どもが無意識に親の価値観に合わせている」のです。

また、親の子どもを思う愛情はありがたいけれど、子どもの幸せの為にとか、子どもの事は親の私が一番良く分かっている等は、単なる親の思い込みです。

こんな風に、親が一方向的に価値観を押し付けると、子どもは拒絶反応を示すことになります。家族であっても親子であっても、それぞれが別人格。なので、価値観が違って当然なのです。それをしっかり認識しておかないと、親子関係は悪くなります。

私は、嫡女と言うより嫡子として育てられた為、幼少期から「家族だから・・・」に縛られてずっと家族の為に生きてきました。しかし、親子の価値観の違いに気が始めてから、特に私に親の価値観を押し付けて来る父親とは、次第に距離を取るようになりました。40歳過ぎて親とは別居、50代初めに仕事を早期退職、実家には戻らず山口県を離れて単身上京...両親とはできるだけ物理的な距離を取りました。それでも、心理的な距離を取ることが難しく、何かあると家族の期待に応えてしまう自分がいました。

「家族だから…」はまるで呪文のように私を縛りました。私は、いつも無意識に「家族だから、親の想いには応えなければいけない。」「家族だから、心配をかけたリ失望させたりしてはいけない。だから本音を言っではいけない。」と思い、自分の本心を押し殺していました。

ひどい鬱やひきこもりの事も、両親にはほとんど伝えていませんでした。

しかし、昨年秋にそれが限界に来て、これまでの家族に対する苦しかった胸の内や私の現状をありのままに伝えて、嫡子だけれどももう地元には帰らないし、家を継がない事などをはっきりと伝えました。両親に面と向かって言うと両親の反応に自分が傷付くので、手紙にしたためました。それでも、今まで言えなかった自分の本当の気持ちを伝えたことで、肩の荷が下りてとても楽になりました。今は、ようやく両親からの精神的な縛りからかなり解放されて、自由になれた感じです。親との関係に生き辛さを感じ始めてから、実に20年・・・ここまで来るのは、本当に長い道のりでした。

## 親に合わせた生き方をしてきた子どもと親の関係 ～ 終わりに ～

親に合わせて生きて来た子どもと親の関係について書いてきましたが、ここで親を責めているわけではありません。自立して生きて行けるようにきちんと育ててもらったことには感謝していますし親にすごく怒りながらも心の底ではやはり大好きです。

ただ、「親に合わせた生き方をしてきた結果、どうしようもなく生きるのが辛くなった。もうこれ以上は親の期待には沿えない！」その心の叫びを分かって欲しいのです。ひきこもっている状態は一見何もしていないように見えますが、心の中では激しい葛藤を抱えて戦っています。不甲斐なさや自己否定、ネガティブな感情の渦の中で、必死に本来の自分を取り戻そうとしているのです。

親に合わせて生きることが限界にきて悲鳴を上げている子どもに対して、更に親の価値観や世の中の正論などを押し付けると、子どもの方は、もっとひきこもるし最悪の場合は死にたくなるものです。目の前の子どもの行動にだけ目を向けずに、心の叫びに耳を傾けてください。そして、「辛かったね」と子どもの心に寄り添い今のありのままの子どもを受け入れてあげてください更に、「アダルトチルドレン」で書いたように、親自身の心の傷に気付いて、自身の幼少期のトラウマの癒しにも是非取り組んで欲しいと思います。

また、子どもを心配する親心は分かりますが、子どもに心配のエネルギーを向け過ぎると、敏感な子どもにとってはとても精神的な負担になります。子どもは、自分の苦しみと親の心配と二人分を背負い込むことになり、エネルギーがますます低下します。同時に、過度の心配で親自身もエネルギーを消耗してしまいます。なので、親も自分自身の人生を大切にしたいと思っています。

人は、自分以外の人間を変えることはできません。できる事は自分を変えることだけです。なので、親は子どもを変えようとせずに、自分を内観して自分自身を変えていって下さい。親子はエネルギー的に繋がっているので、親が変われば時間はかかっても必ず子どもも変わって行きます。私自身も変わらない親を変えることはせずに、自分自身を変える事でひきこもりからの回復を目指しています。

(千尋)



# 当事者 Voice ... Part2

## ✧当事者スペースの報告✧

2021年2月20日（土）

- ・時間 午後1時00分～4時00分
- ・場所 ぴゅあ総合2階小研修室1
- ・参加当事者・経験者（5名）（女性1名、男性4名）

### \*スペースにおける内容

今回は最初4人と少人数でスタートしたので、フリートークで始めて、参加者もあまり増えなかったのですが、最後までフリートークで通しました。主な話した内容は、最近のニュースについて、温泉、写真、音楽、最近やっていること、街の話、地震、他の居場所について等々。

### \*感想

少人数でしたが、ざっくばらんに様々な話が出て、良かったです。フリートークでしたが、自然とみんながバランス良く話げできました。



（米長）

\*\*\*.....アンジュさんの詩♪.....\*\*\*

たまらない

色々なことがあった  
色々行動して  
不思議な位 落ち着いて  
朝の空をみる  
ことばにできない位 空がきれい  
やっぱり自然は素晴らしい  
自然がステキで たまらない



アンジュ

.....\*\*\*

## ★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

## ◆ 3月はミニトーク・当事者スペースを開催致します



3月になりますと春の近づきを感じるようになります。季節の温もりと共に気持ちも少しずつ前向きになるように思います。長期化するコロナ禍の中皆様はお元気でお過ごしでしょうか。今年の冬は日本海側は大雪にみまわれ多くの被害がありました。最近では10年前を思い出させる東北での地震があり油断はできないことを改めて感じたところです。私たちは、はかり知れない自然の法則の中で「生かされている」小さな小さな存在であることを教えられているように思えます。

3月のグループトークは当事者の千尋さんにお話をして頂きます。ご両親との関係の中で様々な葛藤を経て自分とどのように向き合ってきたのか当事者の立場からの声を発信して頂きます。親には親の立場での苦しみがある中でお互い一人の人間としてどのように歩みより、少しずつお互いの関係を緩やかに受け入れられるようになるでしょうか。お話の後千尋さんへの質問とグループに分かれてのトークをします。親と子という立場を越えた一人の人間としてどのように生きていったらよいのか何かヒントを得られたらと思います。トークの場は様々な意見との出会い自分と向き合える機会を作ります。是非ご参加下さい！！

### ★ ミニグループトーク

3月21日(日) ぴゅあ総合 小研修室1 10:00-12:30 一家族¥500 当事者は無料

当事者 千尋さんのお話 「私と両親の関係を振り返る・・自分を縛っているモノに気づく」

### ★ 当事者スペース

3月21日(日) ぴゅあ総合 小研修室1 13:30-16:00 参加費 無料

一人一人意見、考え方は違っていい！

<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> 3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>
--	--

## ◆ 4月の予定



\*ミニグループトーク 4月18日(日) 10時~12時 ぴゅあ総合 小研修室1

\*当事者スペース 4月18日(日) 13時~16時 ぴゅあ総合 小研修室1

※4月から「テーマトーク」を月に1回、別にもうける予定です

★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