

2021年 4月月発行

山梨県 桃の会

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

会報第79号

諦めそうになった時 一歩前に進むとき

万策尽きてもうだめだと思った時
捕らわれていることや様々な雑念が消え
今までにない覚悟ができる
ギリギリまで追い込まれて
その時湧き出る最後の力
私たちにはそんな底力が
備わっているような気がする



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



★ 心の主導権を握るのは自分

私たちは日々思い悩み迷う中で自分で自分の方向性を定めながら生きています。

諦めるのか、判断がつかぬまま漂うのか、人のせいにして自分を責めるのか、又は前向きに一步踏み出す覚悟を持つのか、全て自分の心が決めることです。結果を導き引き出していくのは誰のせいでもなく自分自身です。引きこもっている人たちはその自分が揺れ動いていて方向性が定まらない不安の中にいる状態であろうと思います。

家族もまた同様にその揺れの中で出口のない状態に巻き込まれていきます。長期化すればするほど判断が揺らぎぐるぐると漂っている状態はどんなに苦しいことでしょうか。その時支援者や専門家の関わりはとても力になります。しかしどんなに周りに支えられてたとしても最後の決断をして行動を起こすのは自分自身ではないでしょうか。私達は往々にして物事が思うようにいかない時、誰かのせいにしたくなるものですが人のせいではなく、知識や能力の豊富さでもなく、自分の都合を優先させることでもなく、人の思惑に惑わされることでもなく、強い意見に迎合することでもなく静かに自分と対峙して心の動きを感じ本質からずれない「私」が「私」をどのように導いていくか。.. だと思うのです。自分を救うのも自分を追い込むのも自分の責任で、その責任を受け止めて引き受ける「私」の存在のあり方が「これから」を変えていくことになるような気がするのです

★ 親に合わせた生き方から親も子供もそれぞれの生き方へ

～ ミニグループトークから ～

今回の集まりでは会報にも掲載させて頂きました千尋さんのお話「親に合わせた生き方してきた親と子供との関係」を伺いました。お互いに親と子供は 相手を選べません。しかし親と子供はどんな関係よりもお互いに影響を与える存在です。一人の人間として成長するために両方に与えられた関係なのでしょう。親にとっていっぱい愛情のつもりが子供に過剰に期待することになり、支配的になって、虐待になってしまうこともあります。ずっと親に合わせて親に認められることを願い続けることは、一見自分を犠牲にしているよう思えますが親の期待に沿わなければ「見捨てられる」という感情が背景にあり、必死に自分を守っていることです。無意識に「見捨てられる」恐怖から自分を守っている行動であると思います。動物的本能でしょうか。対称的に親に反発できることは自分を正直に感情表出できることで、その行為は心のバランスを保つ為にとっても大切なことです。怖い父親の前でも自分にうそをつかず自分の信念を曲げずはっきり自己表現できる事こそ自己犠牲的勇気と覚悟がいることではないかと思うのです。親は「いい子」からは何も学びはありません。人間は反抗と依存を繰り返しながら成長するのです。親とは違う価値観をぶつけられた時、立ち止まり考えるチャンスを与えられるのではないかと思います。

子供にとっては親への依存経験が生きていく上で大事なベースになり生きていく力になります。

「見捨てられる」という感情は人間の内面の育ちの中でその人の人格形成を大きく左右するものです。なぜなら「人を信じる力」が育たないからです。人間が生きていく力になるのは「人を信じる力」です。私たちはすでに子供達から十分に教えられています。

「いい子」は見捨てられたくないという自分を守るために親や周りに迎合していきます。そして肝心なことからは目をそらし、自分を守ることで精一杯で自己中心的になります。本来持つべき感情を押さえることは人間の本能に逆らって生きることですから、おのずと行き詰まってしまうのです。ですから「親が変わる」とか「子供がかわる」という以前の問題で「親に合わせた生き方」は「見捨てられた」という感情が人を信じる力、自分を信じる力を阻害してしまい人間としての成長に重大なダメージを与えてしまうということを知ることになります。今回の千尋さんのお話の方向とは違いましたが、このテーマの中には重大な問題があることに気付かされた機会でした。親に対する満たされなかった思いを消す必要も、なかった事にも出来ないのです。だからその怒りや悲しみを人に話し人の話を聞き表出しながら生きることによって段々と浄化されていくでしょう。「人を信じる力」「自分を信じる力」は人から貰い、与えられるエネルギーこそが大きな源となるでしょう。

当事者 Voice

❖ 当事者スペースの報告 ❖

2021年3月21日(日) 参加者6人 世話人3人
3月の当事者スペースはそれぞれ出あった悩みに対し、意見交換をしました。
特に興味深かった内容は、当事者たちの精神的、身体的な自己管理についての話で盛り上がりました。普段、自分では健康面に気を使ってなどいないと思っても、話し合いをする中で自然と「あ、自分ってこういった事に気を付けているんだな」という発見が各々であったと思います。
人間の「生きる」という本能、意志というものは凄いエネルギーであり、それはだれにもそなわっているとても大切なものであると感じました。

Takizawa 

お知らせ

★当事者スペースのパンフレットを作りました!



当事者スペースの世話人の方々が細々と続けてきた当事者スペース。「少しでも誰かのためになりたい」と願う彼らの想いが少しずつ伝わりスペースの存在を知らなかった人へも広がって欲しいという願いを込めて作りました。

★新しい取り組みテーマトーク

今までの当事者スペースとは違う日に行います。当事者スペースだけでは話せなかったことなど話す内容のテーマを絞って掘り下げて話す場です。人との共通点や違いを知る機会にもなるでしょう。今回のテーマは「私の生き方」です。堅苦しく考えず、気軽にご参加下さい。
みんなで楽しい集まりにしましょう!

* テーマトークの開催日時…4月11日(日) 13時～16時 福祉プラザロビー (参加費は無料)

★…Good Life Japan…ひきこもりの方々向けの生活拠点「丘の家」

生きづらさを抱えた人が、家族意外の人との関わりの中で他の人との話し方や距離感、関わり方などを身に付け福祉などの必要な支援、資源を活用して自分自身で日常生活を送ることができる状態を目指します。

北杜市須玉町の山の中腹にある平屋の一軒家を活用した「ひきこもりの方向けの生活の場」です。

- ・ 具体的取り組み 有機農業体験 心理対話プログラム 生活(自炊など)
家計の管理 地域の行事やボランティアの参加
- ・ 問い合わせ Good Life Japan事務局 共同代表 川田史朗、川田陽
千葉県市川市行徳駅前1-3-8-312 080-7764-0355 email info@gljp.org
- ・ 「丘の家」所在地 北杜市須玉町江草 5574



- ・ 詳しい内容は事務局、川田までお問い合わせ下さい

◆4月はミニグループトーク・当事者スペースを開催致します



春の香りと共に草花は芽を吹き景色に彩りが加わり自然からのエネルギーを感じる頃となりました。4月は新年度のスタートです。まだまだコロナの影響を受ける日々は続くと思いますが、気持ちを新たに生きて辛さを感じている彼らが少しでも生きやすい社会を目指して家族会としてできる事を模索しながら進めていきましょう。

今年は東北大震災後10年を迎えた年です。津波で多くの尊い命と住む場所を失い、それに伴い町のコミュニティが崩壊し今まで作り上げてきた人との繋がりが途絶えてみんながバラバラになり孤立するようになりました。そして多くの方が生きる力を失っていきました。その時の辛く悲しい想いはいつまでも消えるものではありません。しかしその中で大きな喪失感を救ってくれたのは人と人との繋がりでした。魂が揺さぶられるほどの悲しい、辛い、悔しさを経験して私達は「人と人はつながりの中で安心して生きることができる」ということを改めて知ることになったのではないのでしょうか。今コロナ禍の中でも人との繋がりがいかに大事であるかを学んでいるところだと思います。

人間は本来人との繋がりの中で生きていく存在で、そうすることは私たちの本能ではないのでしょうか。そう考えるとひきこもって誰とも関わらない状態の彼らは何とか抜け出したいと思って葛藤の中であえいでいるに違いありません。本来持っている本能に敢えて蓋をして生きることは苦しく辛いことでしょう。自分だけの世界に留まっていたのでは出口は見つからないのです。人と人との関係の中でしか私たちは生き生きと生きていけないのですから...。想定外の大震災で経験した辛い、悲しい、悔しい想いの中で改めて知ることになった「人と人が繋がる喜び」「人は信じられる存在であること」を何とか若者に伝えていきたいと思えます。

この一年も家族会、当事者スペースが人と人を繋ぐ大切な場所になることを願っております。どうか皆様のご協力を宜しくお願い致します。

★ ミニグループトーク

4月18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
テーマを決めて、グループトークをします

★ 当事者スペース

4月18日(日) ぴゅあ総合 小研修室1 13:00-16:00 参加費 無料

** テーマトーク

4月11日(日) 13:00- 福祉プラザロビー 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
4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

◆5月の予定

*ミニグループトーク 5月16日(日) 10:00-12:00 ぴゅあ総合 小研修室1

*当事者スペース 5月16日(日) 13:00-16:00 ぴゅあ総合 小研修室1

テーマトークは未定

★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