

山梨県 桃の会

会報第 82 号

生きているように・・・生きたい

「自分が自分のために自分の人生を生きていないのであれば
一体誰が自分のために生きてくれるのだろうか」

(ユダヤ教の教えから)



人に合わせる生き方はいつも「自分を認めて貰いたい」という意識があり
自分のためだけを考えていて自己中心的な生き方になってしまう
何より「自分」という存在が曖昧になり揺れ動くため
自分自身をどのように位置付け支えるのかがわからなくなる
自分を生きることによって自分に誇りの感情が湧き
それこそが生きる力そのものとなる

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

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

ピア Voice

親は頑張っている、しかし・・・



「先生、ぼくは悲しいんだ」と4才の男の子が園長先生に言ったそうです。「何がそんなに悲しいの」と聞きましたら「ぼくはママのことが大好きなんだけど、ママはぼくのことを好きになってくれないんだ」・・・と、園長先生は「そんなことないよ、ママはあなたのことを好きに決まっているでしょう。お母さんはみんなそうだよ」と慰めたそうですが「ママはぼくより何君(弟)の方が好きだと言うんだ」と言ったそうです。

お母さんは苛立ち紛れに深く考えずに吐いた言葉かもしれない。しかし4才の幼い心には「僕はママに嫌われている」という言葉は自分を否定されている言葉として伝わっているのです。

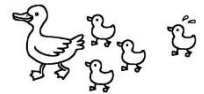
子供に対して愛情を感じない親はいないでしょう。しかし「あなたより～君の方が好き」という言葉をその子供をどんなに傷つけているかという感覚がなく言ってしまったとしたら子供にはずっと心の傷として残るけど親は自分の言ったことなどすっかり忘れているでしょう。

親は様々な事情や環境の中で知らず知らずの内に心ない言葉を吐いてしまうことがあるかもしれない・・・完全な親はいません。人間ですから誤ちを犯すのも仕方がないことです。何十年もさかのぼってやり直すことができれば良いけれどそれは不可能なこと。今親に出来ることは何でしょうか・・・。

それは今の子供としっかり向き合って一人一人が答えを見つけていくものなのかもしれません。

人から諭されるより自分自身の心が腑に落ち納得出来ることが自分に本当の気付きを与えてくれるような気がします。

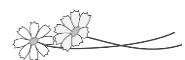
親と子どもにとって寄り添うこととは ～ミニグループトークから～



「寄り添う」ということについて皆さんのトークをまとめてみました。

- ・「寄り添うこと」と「世話を焼きすぎること」のちがいがよくわからなくなる。
親はどういうふうに息子に寄り添っていいのか？ 食事のことだけか？ こういう仕事もあるなど寄り添えるか？ 生活全般寄り添うことが必要か？
- ・今まで息子を育ててきて思うのは、世話を焼き過ぎていたと思う。
押しつけるようにするとうまくいかないため、最近は、自分でできることを認める。
今の私は、寄り添うとは本人の意見を求め考えを尊重することだと思います。
- ・寄り添うこととは、息子がやってみたい事をやらせてあげるという思い。
ひとり暮らしをしたいといっていたので、させてみたけどうまくいかなかったし、ひとり暮らしが自分のしたいことではなかったと本人がわかった。
- ・私は、母に寄り添ってもらっていると思っている。助けられていると思える。
仕事の休み時間に母にTELして愚痴を聴いてもらったりしている。父にももっと寄り添ってもらいたいと思う。
- ・どういう寄り添い方がいいか、今でも考えている。本人と話すときは、言葉を選びながら好きなものが見つかればと思っている。今、私が思う寄り添うこととは、「本人に委ねること」。
機が熟すのをまってこういう考えになれたと思います。

山口



「寄り添う」ことを深く掘り下げて考えて見ると、口を挟まず子供の話にひたすら耳を傾け理解しようとすること、"あなたを大切に思っている","あなたを一人の人間として認めている","ということ"を「態度」で伝えることではないでしょうか。子供がこちらの状況や制限に反応するのではなく、自分の内面からの湧き起こる意欲に従って行動する「自由」を相手に与えられればと思います

当事者 Voice

**** アイジュさんの詩 ****

朝

一日の中で朝が一番好き
あの早朝の空気がたまらない
心身ともにスカッとする
なんて自然はうまくできているんだろう



若い頃はそんなに感じなかったのに
人生後半になって感じるとは！
60代もそんなに悪いもんじゃあない
そして、気に入った服装をして街を歩く

▶ 6月19日（土） 当事者スペース報告 参加者2名 ピュア総合会議室にて

今回は世話人2人だけの参加でした。（お天気のせいか土曜日のせいか、。）

本を読んだり話しをしたり自由に過ごしました。

一人暮らしをするためにはどんな生活準備が必要かなど、現実的な話しもしました。 田中

・お詫び 6月はツイッターとラインで活動内容の発信ができませんでした。大変御迷惑をお掛けして申し訳ありませんでした。今後も山梨県桃の会を宜しくお願い致します。 滝沢

▶ 6月13日（日） テーマトークの報告書

・テーマ 『日々の生活の工夫』 参加者5名 福祉プラザ1Fロビーにて



いつもお世話になっております。スタッフの滝沢です。

今回も、参加者から様々な意見を出し合えました。趣味での発散や人との会話、動物に触れ合うことで己を癒す『アニマルセラピー』などなど、どれも大切な要素ですね。そして中には、思い切って家族と離れて暮らしてみるという意見もありました。…凄いですね！

僕個人として「なるほど！」と思ったのが“言霊”です。人は誰かに褒められると嬉しいものです。それによって、自分の想像以上の力を発揮する…そんなことはありませんか？ある参加者は、そんなポジティブな言葉を自分自信に投げかけることにより、日々を少しでも元気に過ごすという工夫をしているそうです。…皆様も是非、やってみてはいかが？。。。。

ただなんとなく過ごしているような毎日…それでも人は、知ってか知らずか、日々を生きやすくするためにこのような努力をしているのです。それは決して無駄にはならず、必ず『自分』という存在、精神、魂を強くすることでしょう。

他者を信じ、そして現在(いま)を生きる自分を信じて、共に支え合いながら明るい未来を創造していきたいですね。。。

■ 桃の会 都留 ■ 6月14日（月） 参加者7名 いきいきプラザ都留にて開催

行政の方や初めてのお二人の参加を含めて7人の参加でした。60代の男性の方は娘さんが育児放棄をして3人の子供さんを置いて失踪してしまったので、お孫さん3人を育てています。長男は発達障害があり不登校になり、長女はリストカットをして今北病院に行っています。行政の力を借りたりいろいろな人の力を借りています。ここにきて話したことで自分の気持ちが楽になり「また次回も来ます」と言う言葉に悩みの深さを感じました。

30代の女性は不登校の子供がいるが同居するおじいさんとの葛藤で悩む。子供が望んでいるように親はうごけているか？親は子供に寄り添っているつもりでもそれは親の目線である。

一般の方2人が参加されて親御さんも話すことがたくさんあって時間いっぱいになってしまいました。

「今日はこの場で話ができてよかった」と帰られたので少しは支え合うことができたのだと思います。

次回も皆さんの話に耳を傾けてわかち合えたらと思いました。 野武弘子





◆ 7 月はミニグループトークと当事者スペースを行います

ひきこもる弟と両親への対応について、KHJ 兄弟姉妹の会の大林裕さんのお話を伺います。

今は梅雨の季節ですが、今年は晴れ間も多いのかなと感じております。甲府では気温の上昇と共に暑さ対策が必要なことでしょうか。コロナ禍が続く中、皆様如何お過ごしでしょうか。

今月はKHJ 兄弟姉妹の会の大林さん(精神保健福祉士)が御自身の引きこもる弟さんやご両親との関わりについてお話をさせていただきます。兄として、長男として様々に試行錯誤を繰り返しながら実践されていることをお話し願います。兄弟姉妹との関係は親との問題に留まらず多くの家庭でも当然問題になることではないでしょうか。当会で兄弟姉妹の立場からお話いただくのは初めてです。大林さんの実践がそれぞれの家族にとって何かヒントになればと思います。

時間の経過は思ったより速く容赦なく流れて行きます。時間には限りがあります。その限られた時間の中で「今何をするのか」を皆さんと一緒に考える時間となればと思います。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 7 月 18 日(日) 10 時～ ぴゅあ総合 小研修室 1 当事者は無料
小グループでテーマを決めて話します。

★ 当事者スペース 7 月 18 日(日) 13 時～ ぴゅあ総合 小研修室 1 参加者は無料
** テーマトーク 今月はお休みします。

★ 桃の会・都留 7 月 12 日(月) 13 時 30 分～ いきいきプラザ都留 3F 研修室

コロナ感染防止のためマスクの着用のご協力をお願い致します。



*** 会費納入につきましての御礼 ***

この度は沢山の皆様から会費納入頂き誠に有難うございます。桃の会は自助会で皆さんの年会費等で活動が継続しております。スタッフの方々はボランティアでご協力頂いております。皆様の応援と支えがあってこそ桃の会です。これからも皆様と共に作り上げていく会としてどうかご協力を宜しくお願い致します。

◆ 8 月の予定 ミニグループトーク 8 月 29 日(日) 10 時～ ぴゅあ総合 会議室
当事者スペース 8 月 29 日(日) 13 時～ ぴゅあ総合 会議室
テーマトーク 後日、お知らせします。
桃の会・都留 8 月 23 日(月) 時間は未定 いきいきプラザ都留

