場がの会

会報第86号

理解に徹する・・ そして理解される

コミュニケーションはただ伝えるだけではない 相手のことを深く理解しようとする気持ちがあって 初めて相手は心を開き

こちらのことも理解しようとする 本当の意味でのコミュニケーションは テクニックだけではない

まず相手を理解することから始まる (スティーブンRコビー)



その積み重ねがあってこそ 人と人は信頼できる関係を 作り上げていけるのだろう

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

LT Voice

小さな挑戦



私の息子は携帯ショップに行くことが苦手であった。それは以前スマホに変えようとショップに行った ものの話しが上手く噛み合わずパニックになった経緯があるからだ。

しかし最近「スマホに変えました」とメールがあり、「えっ!一人で?」と驚いてしまった。

普通、ショップに行けたこと位で大げさに驚くことではないのかもしれないが、彼はやり取りが苦手な上 業界用語などで口早やに話されると混乱状態になりやすいのだ。

今回のショップは彼の特性に合わせて丁寧な対応をして下さったに違いない。感謝!!である。

「大丈夫だ、違うショップに行って親切だったから」と淡々とした息子の返事に「とても無理」という親としての思い込みに猛反省である。それにしても一度諦めたショップにまた行こうと決めた行動は彼にとっては大きな大きな一歩であった。 その調子で・・・と祈る気持ちだ。

小さな変化が積もり積もって形になるまでとても長い時間と忍耐が必要なんだとつくづく感じる。当たり 前のような小さな変化にも喜びは沢山隠れているかもしれない。

自立を阻むもの ~ミニグループトークから~

今回は当事者スペース世話人の滝沢悠弥さんの「母親から逃れる苦しみと葛藤」というお話しを伺いました。その後滝沢さんのお話しも踏まえながら「自立に向かうためには何が必要であるか」についてグループに別れて話しました。滝沢さんが話の中で「立てこもり犯と一緒に生活してるようだった」という表現が全てを物語っているように、彼は束縛と恐怖の中で母親の顔色を伺いながらの生活を長年続けていたのです。何かおかしい・・と思いつつもそこから抜け出す勇気も気力も出ない状態で30才までの時間が経過したのだと思います。

その生活は彼の自立を阻むものでした。束縛の中で何が真実でそうでないのかも曖昧になり能力はあって もそれを使い、生かすことができなかったと思います。

滝沢さんの事例は決して特別なことに思えません。束縛と過干渉は言葉は違いますが中身は同じ 支配することです。私たち親子関係で無意識のうちに陥りやすい状況だと思うのです。

親子であるためにお互いの距離が取りにくいのだと思います。

私自身、そういう自分を本当に受け入れるまで 20 年以上かかっています。子供の為と強く信じていた ことが自分を守り安心するためのものであったのです。

束縛は相手を信用できず否定し続けていることです。束縛する側もされる側もお互いに自分を生かす 生き方はできないと思います。(束縛する側も孤独で孤立しているのです)

「とにかく働いて」と(一般的に言う)普通の生活を望んでも、彼らの中にエネルギーとなるものが蓄積されてない状態では動き出せないのです。自立の本当の中身、エネルギーとなるものは何でしょうか・・仕事でしょうか、能力でしょうか、お金でしょうか、地位や名誉でしょうか。エネルギーの元となる気力や意欲は自分に対する「ひそやかな誇りや自信」に支えられているのです。「ひそやかな誇りや自信」は信頼関係から育まれるものですから、束縛や過干渉は正反対のことをやっていることになります。ですから「あなた一人で十分にやっていける」という無言のメッセージを送り続ける必要があると思います。皆さんのお話しを聞きながらこれからもまた皆さんと意見を出し合いながら考えていくテーマだと思いました。

滝沢さんのお話しは現代社会への深刻な問題の投げ掛けです。

勇気をもってお話し頂いたことに本当に感謝したいと思います。

当事者 Voice

★ 当事者スペースの報告 ★

- ・10月23日(土)13時~16時 ぴゅあ総合2階会議室
- ・参加者 当事者、経験者 10名 初参加者 2名(女性3名 男性7名) 関係者(2名)
- ・スペースにおける内容 チェックイン・・・話したい事、聞きたい事

グループトーク・・・家族、兄弟のこと 精神科クリニック、聴く音楽、困っていること等々

・感想 3カ月ぶりの開催となりましたが、多くの参加者が集まってくれました。

人の話に耳を傾けたり、自分の話をしたり、皆さんそれぞれが投資者スペースでの時間を すごせたのではないかと思います。様々な情報の提供もありました (米長)

10月10日(日)テーマトーク報告書



- ◎テーマ『家族とは何か』
- ◎参加人数:3名(当事者2名、親1名)

いつもお世話になっております。当事者スペース世話人の滝沢悠弥です。

10月のテーマトークは、"家族"をテーマに、当事者と親の両方の立場から様々な意見を聞くことができました。今回僕が気になった点は、やはり親子との共依存でしょう。これはどの家庭でも起こり得る問題です。この共依存の恐ろしさは、子が親を慕う気持ちと、親の子を想う気持ちが複雑に交差し、少しずつ歪んできてしまうのです。それ故に内面的な話し合いが出来ず、家族全体の心の成長が止まってしまい、自分に自信が持てなくなるという事態に陥ることがあります。

家族とは互いにとって最も信頼できる、心がホッとする居場所であるべきだと思います。

しかし、現状はなかなかそういった環境に恵まれず、辛く苦しい思いをしている人が沢山います。 今後もこうしたテーマで当事者会を開き、少しずつ共に考えていきたいですね。

★次回のテーマトーク★

◎テーマ:『"楽しみ"の探し方』

◎日時:11月14日(日) 13時~16時

◎場所:福祉プラザ1Fロビー



『繋がりを広げて ~桃の LINE ちゃっと~』

いつもお世話になっております。桃の会・当事者スペース世話人の、たきざわ悠弥です。

当事者スペースは、様々な悩みを抱えた人たちが想いを吐き出したり、繋がりのコミュニティを築いたと、気軽に参加・交流ができる居場所です。ですが、「行きたいけど、家から出られない or 出たくない」や「直接他人と関わることに抵抗がある」等といった理由で参加自体が困難な当事者もいるでしょう…。そして今も続いている新型コロナウイルスの影響もありますね。そこで!そういった方たちのために新たな"繋がりのカタチ"を考案しました。…名付けて、『桃の LINE ちゃっと』です!現在開設している桃の会公式 LINE アカウントのチャット機能を使い、メッセージで交流をするというものです。顔を出さず、文字だけのやり取りなので、安心して利用できることと思います。桃の会によるネットワークを利用した当事者達の交流は初めての試みと言えるでしょう。

今後、皆様の声を参考にこの『桃の LINE ちゃっと』が参加する人たちにとって良いツールとなるよう

計画していきます。 実装は 12 月を予定しておりますので、今しばらくお待ちください。。。 これからも山梨県桃の会をよろしくお願いいたします。



兄弟姉妹の会しの果たす役割

KHJ本部・ソーシャルワーカー 深谷 守貞(社会福祉士)

兄弟姉妹にひきこもり本人がいる方(以下「きょうだい」)は、親とは異なる立場ゆえに様々な葛藤を抱えがちです。ひきこもる本人との関係性に加えて、親の高齢化で要介護状態や逝去が現実味を帯びてきます。

きょうだい自身にも家庭や仕事がありますから、本人・親・自分の生活と様々なことが複合的に絡み 合ってきます。そしてその悩みを誰にも話せないというきょうだいも非常に多いのです。

KHJ 本部では 2014 年から「兄弟姉妹の会(以下「会」)」を毎月開催しておりますが、参加者の 7 割強が 40 代・50 代の方でして、8050 を目前にして様々な先取り不安や困り事を抱えているのです。

会では全ての参加者に「きょうだいの扶養義務」について説明をしています。

扶養義務には「保持義務」と「扶助義務」という2つの解釈があって、きょうだいは「扶助義務」であり あくまでも自分の生計に余裕があった場合には扶養義務が生じるという解釈になります。親代わりに扶養 する義務はないし、「あくまでも自分の生活を第一に考えて、精神的にも経済的にも余力・余裕のところ で家族と関わって欲しい」という提案をしています。

「余力・余裕のところでの関わり方を一緒に考えていきましょう」ときょうだいの悩む気持ちの吐き出し を通じて考え方の整理を促し、様々な社会福祉制度の活用を提案しています。

きょうだいは親代わりにはなれないし、本人からもライバル視されてしまったりと距離感が難しい ところがあります。だからこそ会では、同じ立場・境遇が集うことで安心感を得て悩みや苦しみを 分かち合い、他のきょうだいの話の中に気づきを得ていくのです。

会に参加していたお兄さんですが、実家に帰省する度にひきこもる弟を強く責めて、弟が親に暴力を奮う と悩まれて会に参加されました。この方は会で他の参加者の話を聞くことで「弟は働いていないだけで 高齢の両親のことを一番近くで見守っている存在」と気づいて本人を肯定的に捉えるようになりました。

そして手紙でこれまで責めていたことを弟さんに謝罪し、親の見守りの感謝を伝えたところきょうだい仲が劇的に改善したのです。弟さんは「兄貴を見習って俺も頑張るよ!」と話してくれたとご報告を頂きました。

本人にとっては口うるさい存在であったきょうだいが、理解してくれる存在へと変化し、本人が安心できる関係性になる。きょうだいの存在が安心できる存在になることで家族の緊張関係が弛み、きょうだいが本人を尊重することで自尊感情や自己肯定感の回復に導くことにもなり得たケースです。

親の前では話せないことも、同じきょうだいの立場だから話せるし、気づくことがあります。親代わりに何もかもしなきゃいけない…と思い込んでいた方が、他のきょうだいの話を聞いて、その囚われを手放していくこともあります。同じきょうだいだからこそ安心して悩みや葛藤が話せるのです。

見過ごされがちなきょうだいという立場ゆえ、きょうだい特有の心情や境遇に理解を深める

「兄弟姉妹の会」の役割は大きいと思っています。

家族会だから・・ 兄弟姉妹の立場で考えたい

家族の中にひきこもる人がいると親だけに影響を及ぼすのではなく当然家族全体の問題なります。 ひきこもりの長期化や親の高齢に伴い特にきょうだいへの負担は増してくるでしょう。

きょうだいは「他人のはじまり」と言いますが、核家族化と共にきょうだいとの繋がりも更に希薄になってきたように思います。現代社会の中で改めてひきこもるきょうだいに同じ家族であるきょうだいが出来ることは何か・・を考える機会が必要であると感じています。

親の高齢化や亡きあと、きょうだいの関わりは避けれないものと考えますが、先日ある番組で一人暮らしの兄の孤立死を2ヵ月後に知らされ妹が、「生前全く付き合いもなく、関わりたくなかった」と言って、 兄亡き後の残された遺品の処理に困っていました。

ここまで日本人の心の貧困が進んでいるのかと私は本当に寂しい気持ちになりました。

無関心は何としても避けなければならないと思うのです。まだ日本の経済が発展途上の頃は家族や きょうだいで支え合うことが普通に行われていたように思いますが、今は第三者が関わらねばならない 時代になってしまいました。

きょうだいにもそれぞれ事情があり生活がありますから自分の出来る範囲で、せめて何かあった時には相談できたり、アドバイスをもらったりできる繋がりがあると、とても心強い存在になるのではないでしょうか。桃の会の取り組みとして「兄弟姉妹の会」単独の集会ではなくミニグループトークでの一つのグループに兄弟姉妹に興味のある方に集まって頂きます。11月20日のミニグループトークから「兄弟姉妹グループ」を作り、まず小さなスタートから始めたいと思います。きょうだいのことで悩んでいる方、親として関心のある方、ひきこもっていた当事者本人、その他興味のある方はどなたでもグループに参加してみて下さい。自分なりの関わり方を考えていく場として「兄弟姉妹グループ」で様々な意見や知恵を共有しましょう。これから多くの人が無関係ではいられない兄弟姉妹の関わり、更に多くの人が直面することになるでしょうその時私たちは本当に無関心でいられるでしょうか・・。桃の会は「家族会」の役割としてきょうだいの立場での問題も継続した取り組みをしていきたいと思います。皆様の御理解と御協力を宜しくお願い致します。

篠原

■ 桃の会・都留 ■ 10月11日(土)いきいきプラザ都留にて

今回は11名の方々が参加され支援者の方が多く、家族の方当事者は2名でした。

心強い事に KHJ 兄弟姉妹の会の大林裕さん(精神保健福祉士)と Good Life Japan ひきこもりの方々向けの 生活拠点「丘の家」の代表川田史郎さんが参加して若い方の力を頂きました。また都留市社会福祉協議会 の方 2 名が参加された事で行政との関わり方について意見が出されました。

これから家族の方、当事者の方々に広がって行けば良いと思います。

野武

**お知らせ

Good Life Japan ホームページを開設しました

生き辛さを抱えたより良い生活を目指して北杜市で共同生活の場「丘の家」を拠点として

様々な活動を行っています。

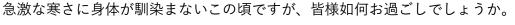
詳しい内容をHPでご覧下さい。

https://www.goodlifejapan.org/



◆11月はミニグループトーク、当事者スペース、テーマトーク、

桃の会・都留を行います



10月にはようやく会が再開できて皆様と久し振りに顔を合わすことができました。

沢山の方に参加頂き有難うございました。

コロナは減少傾向にありますが油断しないでこれからも注意を払いながら会を進めていきたいと思います 11月は前ページでもお伝えしました通りミニグループトークの中で「兄弟姉妹グループ」を設ける新な 取り組みを始めます。今までは家族の中できょうだいの話しをしてまいりましたが、親とは少し距離の あるきょうだいに何が出来るかを話せる場になればと思います。

親の高齢化に伴いきょうだいが関わらざるを得なくなることは現実的で深刻な問題です。

kHJの兄弟姉妹の会の大林さんにも御協力頂きます。親のグループはいつも通り少人数でトークしたいと 思います。気候もぐっと寒くなる11月に入りますが人と交わり話をすることは様々に影響を与え、 与えられる時間です。どうかまたお出かけくださいますように。

★ミニグループトーク 11月 20日(土) 10時~ ぴゅあ総合 会議室 一家族¥500 当事者無料 「兄弟姉妹グループ」を新たに設けます。親はいつものようにグループに別れてトークします

★当事者スペース

11月20日(土) 13時~ ぴゅあ総合 会議室 参加費無料

★テーマトーク 11月14日(日)13時~16時 福祉プラザロビー 参加費無料

テーマ 「"楽しみ"の探し方」

★桃の会・都留

11月19日(金曜日)13時30分~ いきいきプラザ都留 3F 研修室

**いつもは月曜日ですが今回は金曜日ですのでご注意ください

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



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

11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

◆12 **月の予定**

ミニグループトーク 12月19日(日)10時~ ぴゅあ総合 小研修室1



当事者スペース

12月19日(日)13時~ ぴゅあ総合 小研修室1

テーマトーク

未定です

桃の会・都留

12月13日(月)13時30分~ いきいきプラザ都留

**都合により問い合わせ事務局の連絡先を下記に変更、追加致しますので宜しくお願い致します。

お問い合わせ 桃の会事務局 e-mail / meri-sannokuni@softbank.ne.jp Fax0266-55-5411 篠原 Tel 0551-47-4040 080-9400-4187 井口

桃の会・都留事務局 e-mail / hiroko.samasara@icloud.com 080-1282-2576 野武