

山梨県 桃の会

会報 第 89 号

心のやりとり・コミュニケーション

コミュニケーションはただの会話ではない
そこには心のやりとり、感情の交流がある
マニュアル的ではなく 一方通行でもない
相手の心に届くことば、表情、身振り、手振り
文字、そして想像力
お互い伝わったという感覚 感情の共有体験
それがコミュニケーション
暖かく温もりのあるやりとりは心に必要な栄養だ
人間と人間が豊かに生きるために作り出すもの



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

彼らが求めているもの



2 年位前から当事者スペースやテーマトークなどの当事者の集まりに時々参加させてもらっている。彼らが今、何を感じ何を思い何を考えながら毎日を過ごしているのか知る必要があると思うからである。彼らの多くは「自分のような人間」と自分をさげすみ「最低なダメ人間だ」というように非常に自己否定感が強く将来への不安も強く抱いている人が多いと感じる。自分が社会の中で生きている姿が描けない苦しみの中にいるように思える。自己否定感が強いということは自分を信じられないことであり同時に人を信じていないことである。だから一人で悶々と孤立感を深めて出口のない閉塞感に苦しむことになる。桃の会がチャットを始めたのはそういう人たちに、ハードルの低い発信の機会を・・・と考えたからである。いうまでもなく家族の中で自由に話せるようになる関係作りが一番必要とされ求められるものであることはいうまでもないことである。「信じる力」は「理解してもらえること」からしか育めないということ。私たち大人は十分経験の中から知っているはずなのだ。彼らの孤独に向き合い「理解してもらえた」という感覚を何とか経験する機会をと願う。

Shinohara

▶ ミニグループトークからの報告



✿ 子供との距離感・・・親グループ

2 つのグループに分かれてトーク、「子供との距離感」は2 つのグループに共通した話題でした。野生の動物の親離れ、子別れと違い人間は相手に期待する感情が大きく膨らんでしまうので自覚のない「期待」が無意識の中で働くように思います。今回も親の価値観を知らず知らずに押し付けていたことを息子から指摘されて、気付きを得たという方がいらっしゃいました。何とか「自立」して欲しいという思いが強いと、どうしても親が子供の一步先を歩いてしまいます。本来子供は親の思うようにならない存在であり自由な生き方をする権利があると思うのです。親の方も子供の存在に揺れ動かないで自分の生き方をはっきりと示していく必要があるでしょう。親の自立と子供の自立は正比例してるように思えます。自覚のない心理的な子供への依存が立ちはだかっていると子供を心理的に手放すことがとても辛く悲しいことになるように思います。子供のためを願うならば、それが子供にとって辛い試練であっても距離をもって黙って見守る覚悟が必要なのかもしれません。まず無意識、無自覚の大きな壁をいかに気付きの状態へ向かわせるかが流れを変える始めの一步となるのでしょうか。

Shinohara

✿✿ 私の思うこと・・・兄弟姉妹グループ

初めてのミニグループトーク、兄弟姉妹の席に参加しました。立場の違う三者三様の事情ではありますが、家族を心配し思いやる心の在り様は同様でそれぞれに共感できるお話を聞かせていただきました。いろいろな難題を抱え将来に対しても不安はよぎるのですが・・・今日、皆さんと語り合えたことで少し力をいただき気持ちも軽くなりました。もし、弟が何の問題もなく平穏な人生であつたら・・・それはもちろん良かったことですが、そうであつたら私は弟を知ること解ろうとすることもなくいたことでしょう。そして、弟の生きづらさに気づき向き合ったことで今までの自分自身をも顧みることができ、出会えた方々からは多くの事を学ぶことができました。これらの解決しづらい問題は未熟な私を少し成長させてくれる天からのギフトと捉えて前向きに生きていければ自分自身にも後悔せずにいられるのかもしれませんが Nekosan

当事者 Voice



当事者スペースの報告



1月15日(土) 13時～16時 参加者 男性5名(スタッフ2名含む) ぴゅあ総合にて

スペースにおける内容 今日話したいことを出し合う、ストレス解消法、最近買ったもの、寂しいときの対処法

ハローワークの対応について

・世話人の2名による今回の感想です！

*参加人数が少なめだったので、一人ひとりが自分の思っている事、参加者の意見に対しての感想などを言えていた。働く事の話が禁句ではなく、積極的に話す方も居る事が分かったので勉強になった
個人の意見としては当事者の焦りを感じ、それと葛藤している様に思えた。 Tanaka 

*2022年、最初の当事者スペースが無事に開催されました！…ですが、またも新型コロナウイルスの感染が急拡大していますね。そんな世の中で、我々は様々な考えを巡らせながら一つ一つ活動をしていきたいです。

さて、今回の当事者スペースで僕が目したポイントは、それぞれの当事者たちが抱える”トラウマ”と、それに対する”課題”でした。主に挙げられた内容は…就労活動での嫌な体験、幼少期に受けたショック、過去の対人関係…等々。これらは当事者でなくとも、多くの人が出くわすであろう事です。こうした”トラウマ”は、一人一人にとってとても大きく、ときにそれは障害となり、その人生さえも左右します。しかしこれは言い換えれば、乗り越えるべき”課題”でもあると僕は思うのです。…と、bgdx 言葉だけで表現をすると簡単に聞こえますが、これがなかなかの曲者。ですが独りで抱え苦しむ必要はありません。このような当事者が集まる居場所で、少しずつ己の気持ちを吐き出し、色々な人と言葉进行し続けていながら、新たな気づきと学びをこれからも一緒に積み重ねていきましょう。

****1月29日のテーマトークの感想は次回、3月号に記載します！**

Takizawa



お知らせ

やまなしひきこもりライン相談



山梨県ではライン相談を次の日程で行っております。多様な意見を聞くためにも是非ご利用下さい。(本人に限らず、家族からの相談もお受けします)

***相談日・時間 月曜日～金曜日 16時～21時** (時間内の対応となります)

ID 403byxz

QRコード読み取りまたは友だち追加ボタンをクリックし、LINEで友だち追加を行ってください。



◆ 2月のミニグループトーク、当事者スペース、桃の会・都留の



集まりは中止となりました！

1月、いぬる 2月、逃げる 3月、去る 〉毎年この時期になりますとこの言葉が頭に浮かんでまいります。過ぎ行く時間の速さに先を越されているようなそんな感覚に陥ってしまいます。

今年は大雪に見舞われる地域が多く厳しい寒さの冬になりました。皆様、お元気でお過ごしでしょうか。コロナも感染拡大しており予防には十分気を付けてお過ごし下さい。会の集まりも感染対策をしっかりしながら慎重に行いたいと思います。

今月のミニグループトークも親グループ、兄弟姉妹グループに分かれてトークします。親グループは「良かったさがし」をしてみたいと思います。私たちは日頃、「こうなってほしい」「どうしたらいいのか」という「何とかしたい」という思いを持って参加しています。

今日は別の角度から「良かったこと」を探してみましょ。大小様々な良かったこと、結構あるかもしれません・・・良かったことを話すと心が軽くなるように思います。是非、参加お待ちしております

★ミニグループトーク 2月20日(日) 中止となりました

★当事者スペース 2月20日(日) 中止となりました

★テーマトーク 今月はお休みします

▶コロナの拡大に伴い会場が使用禁止になると中止になる場合があります。

HPにてお知らせしますのでニュースなどと合わせてご確認ください。

農園でギャザリングしよう！	すみれ会
画 55㎡ (約 17 坪) 1 年間 市民農園：1 区 6,000 円	2 月の集まりはお休みさせていただきます
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：090-5416-8748 (清水)
お問い合わせ：055-243-0261 (相良農園)	* 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 3月20日(日) 10時～ ぴゅあ総合



当事者スペース 3月20日(日) 13時～ ぴゅあ総合

テーマトーク 未定

桃の会・都留 3月14日(月) 13時30分～ いきいきプラザ

.....



募集しています！！ 皆さんの声を募集しております！日々の想いやちょっとした出来事など大歓迎です。

どうぞお気軽に桃の会事務局のメールアドレスまたは Fax でお送りください。お待ちしております。

お問い合わせ 桃の会事務局 e-mail / meri-sannokuni@softbank.ne.jp Fax 0266-78-3742 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

