

山梨県 桃の会

会報 第93号

自分を大切にすること

キラキラ生きる必要はない

シャキシャキ野菜サラダでなくてもいい

(山田ルイ)



足りない自分も嫌な自分も・・・今のそのままの自分を受け入れる

本質から目をそらさず内面からの声にじっと耳をすまし

相手の価値観に振り回されない

自分を裏切らない自分、信じている自分がある

だから自分自身であることにひそかに誇りをもっている

誰かを大切にすることによって

結果、自分を大切に生きることができる

自分のことしか大切にしない生き方からは

幸せは得られない 自分を生かすことができない

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



気付かない過干渉

過干渉のお話は以前も掲載致しましたので重複する事があると思います。過干渉の親で「自分は過干渉です」と自から言う人は殆どいないでしょう。過干渉を自認しながら過干渉になっているのではなく、そうしないと気が済まないからなのです。そうしないと気が済まないのは、「子供のため」という一見正当な考え方で親としての責任を果たしているという思いからです。責任を果たして安心するのは誰でしょうか・・・安心するのは親自身で子供ではないのです。過干渉は愛情ではありません。何のために誰のためにその言葉を投げ掛け行動するのかをもう一度考える必要があります。過干渉は子供にどのように伝わるのでしょうか。「あなたにはできない、今のあなたに満足していない」という否定的な言葉を投げかけ続けることとなります。自分を信じてもらえない事は人を信じることができない不安感が増し当然自己が不安定となります。子供を心理的に手放すには深い深い愛が必要になると思います。親の様々な都合や打算はそこにはないのです。

手放すことは見捨てることではありません。束縛から解放し自由を与えることですから罪悪感を持つ必要はないのです。子供を一人の人間として生かすために親が出来ることだと思います。



子供との距離感について・・・ミニグループトークから

親グループ、兄弟姉妹グループに分かれ親子、きょうだいとの距離の取り方を考えて見ました。

どのような人間関係においても距離の取り方は重要ですがひきこもる子供との距離はどうしても考えざるを得なくなることに追い込まれます。子供、きょうだいとの間にひきこもるという現象が表面化したことで、距離の見直しが迫られ、振り返るチャンスでもあると思います。何事もなければ知らぬ間に親の都合を優先させ、過干渉に気付かず子供のためと信じて疑わなかったかも知れません。

皆さんのトークから距離の取り方の重要性は十分に理解出来ていてもそれを日常生活の中で実践することに迷い苦しんでいることが伺えました。

「子供から親がいるからダメなんだ」といわれる、「支援者に一人暮らしを勧められるが実行できない」「ノーが言えず子供に迎合してしまう」「この言葉を投げ掛けてどう思うのかという迷い」「子供と冷静に自分の思いを話せない」「腫れ物にさわるような対応」など・・・。

親子、きょうだいは距離が近すぎてお互いが見えにくく当然分かっているという思い込みを持ちやすいものなのでしょう。ぐるぐると同じ状態を繰り返すことに終止符をうち、まず親の方から距離をもった対応を日常生活の中で少しずつ実践することでしかないように思われます。

距離感を持った関係を実践するために私たちに求められるものは何なのでしょう・・・?今回そこまで内容を深めることができませんでした。引き続きテーマとして取り上げていきたいと思えます。



当事者 Voice

5月当事者スペース報告

5月22日(日) 13時~16時 ぴゅあ総合2F小研修室2 参加当事者、経験者(7名)

*チェックイン・・・自己紹介、最近ハマっている事

*トークの内容・・・他人とのコミュニケーション、苦手かどうか、困っている事

メンタルが荒れた時どうしているか?仕事での上司への相談について東京日帰り旅行をやる
としたら、どこに行きたいか?(案)その他に行きたい所、やりたい事(居場所ではなく)



**世話人たちの感想

久しぶりに来られた方が数名いた。4月、5月は気候の変動で体調を崩しやすいため、皆あまり調子が
良さそうでは無かったが、頑張ってきている感じがした。スタッフが話を振ると継続して来られている方は、話し方
や話の聞き方などのコミュニケーション力がついてきた様に思う。前とは印象が違う様に思え場に慣れてきた様
だった。自分を「これが出来ないからダメ」というマイナス思考で見るのではなく、客観視して「これも自分」と
見る事が出来る方が多くなってきたと思う。変わらなきゃいけないとかではなく、それぞれが現状を継続して
いこうとする努力が見られ、それぞれがしっかり考えを持っているのだと感じた。対個人ではなく集団で過ごす
事も慣れだと思ふし、無理しない程度に継続していければと思う

Tanaka



テーマトークの報告 5月14日(土) 13時~ 福祉プラザロビーにて

** テーマ 『現在と未来の自分』 参加者 当事者4名 親2名 支援者2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たきざわです。

現在(いま)を生きる僕ら人間は、意外にも“何を求めて生きているのか”ということをあまり意識する機会が無いので
はないか…そんなことをキッカケの一つに、今回はこのようなテーマを掲げてみた次第であります。実際、当日に
開催してみると、具体的な意見を出すのがなかなか難しく感じましたね。ですが、こうした難解なテーマだから
こそ皆で悩ませながら話し合えるのはとても貴重な時間でもありました。

生きることに正解はありませんが、先の見えない将来に不安を感じるのも事実。それは孤独ではなく、皆に平等に
与えられた試練かもしれません。これからも、共に考え、明るい未来に繋げましょう!

Takizawa

当事者会に参加してみました!

当事者の集まりには生きづらさを持った人が集まります。多様な価値観や社会的な経験が十分ではない若者の
集まりは中々まとめられにくく継続させることの難しさがあると思いますが、3人の世話人さんの頑張りには
感謝です。そういう中でこの集まりだから話せることができ、自分の意見を自由に述べられることはとても重
要で大切に守りたいことです。当然それにはルールがありこの場にそぐわない内容や意見に対しての非難的言
動は慎まなくてはならないでしょう。又、人を表面的に好き嫌いで判断するのではなく自分との違いを知り自
分の考えや思いを伝えられるようになる(私たち大人に大いに求められるものですが)ための学ぶ場所でもある
ように思います。異質なものを排除する事は簡単ですが違いのバランスを取りながら彼らの心地いい居場所の
一つになって欲しいと願っています。(桃の会 親より)



桃の会 6月の活動

6月はミニグループトーク、当事者スペース、テーマトークを行います

爽やかな5月も早々とすぎ徐々に雨の多い日々が来る頃となりました。今だウクライナの戦争は止まず多くの人の悲しみと不安は続いております。いかなる時も真実が歪められることがあってはならない、負の連鎖が世界中に広がらないことを願うばかりです。かけがえのないたった一つの地球に共存するためにはルールがありそれを守る努力があってこそ調和とバランスを保ち続けてこの素晴らしい地球を守ることが出来ると思うのです。国と国、社会、家族の中にルールがありその中に安心、安全が存在すると思います。5月のミニトークグループで取り上げた親子の距離の取り方についてもお互いのルールがあってバランスの取れた距離が存在するのではないのでしょうか。親子だから許されることと親子でも許されないことのルールが曖昧になってはいないか、今回もう一度考えてみたいと思います。限られた短い時間ですが様々な意見、考え、想いを話す時間となればと思います。

- ▶ **ミニグループトーク** 6月19日(日) 10時～ 甲府市総合市民会館会議室4 一家族 ¥500
親グループ、兄弟姉妹グループに分かれてトーク、テーマに沿って話します **当事者無料**
- ▶ **当事者スペース** 6月19日(日) 13時～ 甲府市総合市民会館会議室4 **参加費無料**
- ▶ **テーマトーク** 6月11日(土) 13時～ 福祉プラザロビー **参加費無料** お申込み不要です
テーマ『生きづらさについて』
- ▶ **桃の会・都留** **都合によりお休みさせていただきます**

* * 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

御礼

会員の皆様、支援者の皆様にはいつもお世話になっております。

この度多くの方から令和4年度の年会費納入を頂き誠にありがとうございます。

本当に有り難く皆様のご厚意に感謝の気持ちで一杯です。


普段、会には参加されない方からもご協力頂き恐縮しております。

これからも自助の会、家族会が出来ることを一つ一つ継続してまいりたいと思います。

今後も皆様の御協力、御支援を宜しくお願い致します。

- ◆ **7月の予定**
- ミニグループトーク 7月17日(日) 10時～ 甲府市総合市民会館
- 当事者スペース 7月17日(日) 13時～ 甲府市総合市民会館
- テーマトーク 未定
- 桃の会・都留 7月11日(月)

* * * 6月以降は開催場所が 甲府市総合市民会館 に変わります

 **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

