

山梨県 桃の会

会報 第94号

私であること

「人とちがうこと(人より何かができること)に

価値をおくのではなく

私であることに価値をおきたい」

(幸福になる勇気~)



それはありのままの自分を知り、受け入れることである

自分の弱さや足りないものを人と比較して

否定するのではなくそういう自分も

大切な自分であることを認めること

人との比較は自分を停滞させ

自分を見失う 「私であること」は

自分に対する揺るぎのない確かなもの「誇り」を

心深くに秘めている

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

ひそやかな誇りを

「なぜやる気が出ないのだろう」「仕事があれば変わるのではないか」

親や本人もそういう想いの中で行き詰まりを感じている人が多い。

彼らの多くは能力のある人が多い。だから親や周りも「やる気を出して」と強く背中を押したくなる。

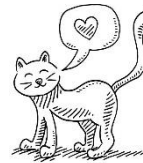
能力もあり本人も自分を何とかしたいと思っているのに何故、意欲や気力が出ないのだろう。彼らの多くが口にするのは人に対する不安感、恐怖、不信感である。人を信じることと自分を信じることが表裏一体と考えると何よりもまず自分自身を信じられるようにならなければ、不安感、恐怖、不信感はぬぐえないのだろう。その結果意欲や気力も出ないということである。ある精神科医は「意欲や気力が出るということは自分に対するひそやかな誇りと自信に支えられている」と述べている。

ひそやかな誇りとは権力、お金、能力のような目に見えるものではなく自分の心深くに刻み込まれた揺るぎない確かなもの、それは自分を信じる力、ダイヤモンドのように光り続けるもので、意欲や気力の源となるということである。何かが出来ようになるには社会的人間としての基礎(信じる力)作りから始めなくてはならない。そのことはひきこもる人たちがとっくに投げ掛け続けていたメッセージなのだが・・・

(ひまわり)



距離感について ～ミニグループトークから～



前回に引き続き親子の距離感、きょうだいとの距離感についてのトークをしました。

距離をもつということはどういうことか？ 距離が持てない状態とは？二つのことから考えてみました。親子の場合特に客観性に乏しく見えにくさがあり敢えて向き合うことに負担を感じられたかもしれませんが、皆さん真剣にお話し下さり感謝致します。参加された方は距離の近い方、(介入、過干渉)が圧倒的に多く、その事にピンときてない方もいらっしゃるように思いました。親はとても気付きにくいと思います。客観性のあるきょうだいや家族、親戚との関わりでヒント、情報、アドバイスなどの助言が得られる人は気付きのチャンスがあるように思いました。周りに協力的で関心を持ってくれる人がいることはとても重要なことだと感じます。

一方できょうだい間の距離は親子とは正反対で繋がりがとても希薄であると感じました。

今の社会での人間関係の希薄さがうなずけるように思いました。せめてきょうだいもう少し歩み寄ってお互いの良き理解者になればと思います。親子やきょうだいは「こうなって欲しい」「こうあるべき」という強い期待や依存を持ちやすい関係ですから距離を保つ為にはお互い本音で話せる関係Win-Winの関係性がとても大事になるのだと思います。

Shinohara



当事者 Voice



6月当事者スペース報告



6月19日(日) 13時~16時 甲府市総合市民会館会議室4 参加当事者、経験者9名 親1名 初参加者2名

*チェックイン・・・初参加者の話し

*トークの内容・・・今、困っていること 落ち着ける場所 やってて落ち着けること 好きな事 本屋図書館や書店巡りの話が多く出た、参加者にこれ聞いてみたいこと、体調のこと等がでた 眠れない時どうしますか？

**世話人たちの感想

初めて来られた方や、久しぶりに来られた方がいて、ほっとする自分がいた。それぞれの悩みや解決したい事を聞いたりが、それぞれが疲れ切っている様子が伺えた。みんな生きづらそうに感じた。これからどうすればいいかわからなかったり、現状維持で精一杯な感じがした。その中で、当事者スペースに参加してる事は、やはり本当に自分をどうにかしたいのではないかと強い意志がある様にも思えた。今回来ていた当事者は、割と本を読む率が高く、自分で知識を得たいのだと感じた。困っている事を聞いた時に、それぞれ知識がものすごくあって、こちらも気付きを得た。色々な人がいると、自分では考えつかない知識を得られるのでとても新鮮だった。久々のファシリテーションで緊張した。当事者スペースは、就労を強制しない。来てただ居るだけでもいい。来る事に意味があるし、同じ様な人たちが繋がっていければいいと思う。一人ではないと感じてもらう事が、まず第一歩なのだろうと思った。私自身、体調の問題で3月以来の参加でした。体調の問題を抱えている参加者もあり、症状や状態、また改善方法などを話し合えました。多くのテーマで、皆さんが話しをすることができ、良かったと感じました。 米長



テーマトークの報告 6月11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6名 親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。

今回のテーマトーク『生きづらさ』で印象的だったのはフラッシュバックについてですね。ひとつでも良い思い出というものは誰にでもあるはず・・・と思われるでしょうが、「良い思い出が思い出せない」または「まったく良い思い出が無い」といった過去の事実と実際にいま自分が感じている記憶には大きなズレが生じてしまうケースがあるということに驚きました。そんなこともあり、なかなか自分に自信が持てなかったり、鬱症状が出たりとそれほどに過去のトラウマは、生きづらさの根本的な大きな原因の一つなんだと、とても深く考えさせられました。 Takizawa

理解が及ばなくても・・・

テーマに沿った「生きづらさ」についての話を聞いていると同じ悩みから抜け出せず、繰り返し繰り返し何度も同じ想いを訴えている彼らにはそこから抜け出せない苦しみがある。私自身を振り返っても性懲りもなくグルグルと同じことを考えて抜け出せないでいる自分がいる。ということは年を重ねても終わりはないのだと感じる。しかしそういう時、理解してくれる人、黙って聴いてくれる人を誰もが求めているのではないかと・・・と思う。結局自らを変えるのは自分自身でしかないという生きることの現実を受け入れざるを得ないのだが生きづらさを少し和らげる為に理解は及ばなくても「理解しよう」「知ろう」とすることをお互い諦めてはならないと思う。それは自身を振り返り自己を知る機会でもあるからだ。まず私たち大人がその規範を示さなくてはならないのだろう。

Shinohara





桃の会 7月の活動

7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

6月から真夏のような猛暑にみまわれ地球温暖化がまさにジワジワとこの地球を蝕んでいるように感じております。皆様如何お過ごしでしょうか。

長引く戦争、コロナ、各地で起きる地震、不安なことばかりです。当たり前前が当たり前ではないことを今現実に体感しているように思います。人と人がお互いを理解し支え合う大切さを学んでいるのでしょうか。それには人間を信じ、隣人を信じ、自分を信じられるようになることが必要です。

ミニグループトークで皆さんとお話する目的は、人を信じ自分を信じる事が出来るようになることに目的があります。不安と恐怖の中にいる彼らに「信じる」ことを伝えていくのは私たち大人の役割だと思うからです。今回のテーマは「子供(きょうだい)に期待すること」についてトークしたいと思います。無意識の内に過剰な期待をしてしまっていないか振り返りの時間になればと思います。

暑い中ご足労をお掛けしますが宜しくお願いします。

- ▶ **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 3F 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** 7月17日(日) 13時～ 甲府市総合市民会館 3F 会議室4 **参加費無料**
- ▶ **テーマトーク** 7月9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『フリーテーマ』・・・自由にお話。悩んでいること、趣味の話など
- ▶ **桃の会・都留** 7月11日(月) 13:30～ **いきいきプラザ都留 3F**

***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



お知らせ

山梨県では「やまなしひきこもりライン相談」を行っております。

対面では相談しづらい方、色々な意見、考え方を知りたい方は是非ご利用下さい。

相談日 時間 月曜日～金曜日 16:00～21:00

I D 403byxz やまなしひきこもりライン相談

***.....

- ◆ **8月の予定**
- ミニグループトーク 8月21日(日) 10時～ 甲府市総合市民会館
- 当事者スペース 8月21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 8月8日(月) **いきいきプラザ都留 ミーティングルーム**

*** 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 |