

山梨県 桃の会

会報 第96号

バランスを・・・

人間関係のほどよい距離は
依存関係のバランス
それはお互いの成熟度による
こうやって欲しい、こうあるべきだ
こうなって欲しいと相手に変化を求める
相手への期待が強くなる



人間関係はお互いの依存によって
成り立っている
だから相手に依存し相手の依存も
受け入れられるか
お互いの立場を認め尊重できるか・・・である
その根底にあるのは「信頼」
人を信じ、自分を信じる力だろう

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

ピア Voice



人を信じるということは生きる「源」である

私の母はよく人は信じられない、信じられるのは自分だけ・・・と常日頃言っていた。とても恥ずかしいことだが私もその価値観で長年生きていたのである。しかし息子を支援してくれる人たちとの出会いがその価値観を根底からくつがえすことになった。自閉症の息子にすべてお手上げで成すすべなく途方にくれた。周りからも批判の声を浴び私の親も冷ややかで精神的にとても追い詰められ孤立していた。

その時ひたすら厳しく温かく自分のことのように息子や私に向き合ってくれた方々、それまで「私の気持ちは誰にもわかるはずがない」と傲慢であった自分が恥ずかしくなった。人は信じられる存在であること、人を信じるのが生きていくためにいかに大切かを知る機会だった。心の奥に感謝の思いと何とも知れぬ感動と喜びが今も残っている。それまでの価値観をくつがえす出会いは私の人生を大きく変えていく出来事だった。

人を信じられないことはとても不幸なことである。何故ならそれは自分を信じないことだからである。自分を信じないということは自己肯定感を持ってないし、自分という存在が絶えず不安定で不安感に包まれている状態である。喜びよりも憎しみが増幅し、過度に依存的になり支配的にもなりやすく人を思い通りに動かそうとする傾向が強くなる。疑念と不信感、真実を闇に葬り、どんどん疑念と不信の深みにはまってしまう。信じる事が出来るための第一歩はお母さんとの出会いである。私たちには無意識に母性的なものに大きく包まれて安心したいという想いが無いだろうか。お母さん(それに代わる人)との関係は人が育つ上でとても重要で欠かせないものなのだ。

まずお母さんに依存し受け入れてもらうことで信じる事の土台が作りあげられていく。それは自分が自分を信じられることのスタートである。そういう関係性の中で自分自身を自分で支えて生きていけるようになるかどうかの方向性が決まるような気がする。

内面の育ちはまず人を信じられるようになることから全てが始まるがそこに大きな穴がポツカリあいてしまうことは植物の根がない状態で花や実を育てようとするようなものだ。

何かが出来るようになる事よりも前に、まず誰か一人でも信じられるようになることである。

それは薬が効くような即効性はない。時間をかけて染み込むように広がっていくのである。

その穴を埋め根を育て修復していくのは人との関係しかない。信じる力が結集すればどのような科学的技術の進化も及ばないだろう、人の力に勝るものはないと私は思っている。

まず私たち大人が信じられる大人になり子供たちに信じる力を与えたい。

そうでなければひきこもりも虐待もいじめも短絡的な殺傷事件も益々蔓延し人々は孤立感を深め社会は活力を失い益々人として生きる希望を見いだせなくなるのではないかと思うのだからである。



当事者 Voice



8月はコロナ禍の為当事者スペース、テーマトークもお休みしました。

いつも3人の世話人の方々が関わってくれていますが責任を持って毎回お世話して頂き有難うございます。集まる方たちが少しずつ安心して集まれる場所になってきているように思えます。とても嬉しいことです。

*ひきこもる人もひきこもっていない人も

最近ひきこもっていない当事者の方が新しく2名参加されました。

ひきこもりの会ですが「ひきこもり」にこだわらなくてもいいのではないかと最近思うようになりました。社会に出てはいるけど人との関わりを極力避けている社会的ひきこもりの人は結構多いのではないのでしょうか。「生きづらさ」という共通した苦しみは生活の状態に係わらずみんなが抱えている問題だと思うからです。孤立感を感じている、対人関係が苦手、色々な意見を聞きたい、人と話がしたい、人に自分の想いを伝えられるようになりたい、様々な想いをもち寄りながら安心して心が開ける場所になればと思います



**虐待の後遺症

虐待は親と離れたら解決するものではなくその後が新たな苦しみの始まりです。

幻聴、幻覚に悩まされ、身体的痛みも伴い生きることを見いだせず「死んだ方がいい」という思いに絶えず囚われてしまうようです。(当事者 談)

ひきこもる要因は様々ありますが虐待の増加がひきこもりの増加に大きく影響していて子供たちを苦しめ続けることにしっかりと目を向けなくてはならないと感じています。人間は育てられる存在であり手をかけ育てなければ育たない、雑草のように放置していても生き生きと育つようにはいきません。

育てるということは内面を育てることであり勉強や何かが人よりできるということではないのです。

一番本人を苦しめているのは人格形成不全により自分が不確かで定まらない状態であるということ、自分を信じることができないことであると思います。ただひきこもるだけではなく「当たり前生きること」を封じ込め、不信感の渦に飲み込まれてしまう怖さが虐待にはあるのです。

一方で親は虐待を意識できていないことが多いということがとても悲しいことです。 shinohara

..... お詫び

8月の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・都留はコロナ感染拡大のためお休みになりました突然のことで誠に申し訳ありませんでした。

9月には何とか開催できればと思っております。HPでも確認して頂ければ有り難く思います。

桃の会 9月の活動



9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

今年の夏は本当に暑く、体力を消耗する毎日でしたが少しずつ秋に向かって朝晩は過ごしやすくなってきたのではないのでしょうか。皆様如何お過ごしでしょうか。

コロナ禍がまだ続いておりますが、9月は感染対策をしっかりしながら距離を取って何とか開催できればと思います。感染状況により休止になる場合もありますのでHPをご覧くださいからおいで頂きますよう宜しくお願い致します。

ミニグループトークでは親グループと兄弟姉妹グループに分かれて行います。

この集まりは様々な意見、ケースを聞いて自分を改めて見直す機会となればと思います。

感じ取ることや変えていくのは自分しかいないと思います。心を耕した種をまきましよう。

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 9月 18 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

当事者無料

▶ 当事者スペース 9月 18 日 (日) 13 時～ 甲府市総合市民会館 3F 会議室 1 参加費無料

▶ テーマトーク 9月 10 日 (土) 13 時～16 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『優劣について』

▶ 桃の会・都留市 9月 12 日(月)13:30～ 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



**** 今後の感染の動向により会が中止する場合がありますので事務局までお問い合わせください**

***.....

◆ 10月の予定 ミニグループトーク 10月 16 日 (日) 10 時～ 山梨県立青少年センター

当事者スペース 10月 16 日 (日) 13 時～ 山梨県立青少年センター

テーマトーク 未定

桃の会・都留 10月 10 日 (月) いきいきプラザ都留 (変更する事があります)



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