

山梨県 桃の会

会報 第 99 号

今守るべきは・・・？

いざという時に自分を守る

自己防衛は必要な時もある

しかし絶えず自分のみに向かう自己防衛は

真実からかけ離れていく

守るべきものを守れない

本当に大事なものを見落としてしまう

そして自分をも守りきれないという結果になる

しかし何故か無意識に自己防衛に向かってしまいやすい



損をしても辛い目にあっても

このことは必ずやらなければならないという覚悟

その覚悟を持つのか持たないのか

私たちは生きている限り日々その選択に

迫られているのだろう

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

ピア Voice

🌸 少しずつの変化・・・あるお母さんからの便り

10年ぶりに息子の心境に少し動きが見えてきました。

以前は子供の将来が不安で気が変になりそうな時もありましたが、息子は自分の気が進まないことをすると体調を崩して続かないと思い、息子に対しては特に何も言わずに以前と変わりなく会話したり、笑ったりと淡々と日常を過ごしてきました。桃の会を紹介されてから私に何かあっても息子の状況を知って下さっていると思うだけで、心穏やかに笑い淡々と日常を過ごせるようになりました。

近頃料理をするようになった息子から初めて私だけの為に調理をしてくれました。

私が仕事から帰って来るとラーメンを作っていました。「美味しいよ、お母さんも食べる?」と言い、具材を6品入れたラーメンを作ってくれました。

私と息子は時々、一口ほど交換をして食べることがありますが、一品作ってくれたことに感激しました。

また先日は「皆既月食だって」と庭に出た息子につられ、夕食の支度途中、私も庭に出て月を見ました。息子が「双眼鏡でもあるといいね」と言ったので、「おじちゃんに借りて来る?」と私が声掛けすると「夜だから 俺見られないよね、行こうかな」と車で10分程の、私の実家に息子と二人で行きましたが息子は「家の中には入らないよ」と車の中で待っていました。

双眼鏡を借り自宅に戻ると「凄い!よく見える」と小さい子供のような笑顔ではしゃぐ声を聞いた兄妹も家から出てきて「見てみたい!近所迷惑になるから小さい声で喋ろう」と3兄妹で、幼い子供の頃のようにピタリと寄り添って双眼鏡と携帯を着けて月夜を写していました。

暫くの間、小声ではしゃぐ姿を、背後から私は見ながら(どうかいつまでも兄妹穏やかに過ごせますように)と星空に祈りました。本当は写真を撮りたい気持ちでしたが息子が嫌がると思い、目に焼き付けておこうと思い3兄妹を見つめてました。そして夕食は9時過ぎになりました。

私は心の中で子供には一度きりの人生を楽しんでほしい・・・幸せと思える日々を過ごしてほしい・・・色々な世界を見てほしい・・・と思います。でも私は見守っているだけの存在です。(Tさん)

・・・Tさんには承諾を得て掲載しております



当事者 Voice

11 月当事者スペースの報告

11 月 20 日（日）13 時～15 時 山梨県立青少年センター 4 階会議室

参加当事者・経験者（6 名）桃の会関係者（1 名）



＊ ＊ スペースにおける内容

- ・チェックイン・ ・最近食べたものは何ですか？
- ・当事者スペースの開催時間について・ ・参加者の意見もお聞きして時間を 2 時間としました。終了後 1 時間ほどはフリー、自由の時間として場を開いておくこととしました。
- ・グループトーク・ ・どんな音楽を聴いていましたか？何かほしいものはありますか？マクドナルドでは何を食べますか？家庭用ゲーム機の思い出について、パソコンの相談、利用するパン屋さんについて

＊ ＊ 世話人たちの感想（今回は 2 名）

参加者は顔なじみのメンバーであまり気を遣わずに話ができたんじゃないかと思う。今回から 13 時～15 時と 1 時間短くしたが長くやるよりはいいと思った。働いている人もいるし働いてない人もいるが私はそれでいいと思う。生き方って自由で、生きているだけですごい事だと思うし、それが参加者はできてるからすごいと思う。答えはないし、自分がこうしたいと思う事をすべきだと感じる。なにかあった時は相談して頂いて構わないし、そのためのスタッフなのではと考える。スペースに来て落ち着くと感じること、自分の居場所の一つだと感じてもらえるのと有り難い

今回も様々な話題で話をすることができました。当たり前のことですが、一人ひとり違いもあれば、共通なこともあると感じました。若い時に聴いていた歌が共通なものだった等、そういったことからでも話がはずんでお互い親しい関係になっていくことがスペース・居場所でもできるのだろうと思います。

米長



テーマトークの報告 11 月 12 日（土）13 時～ 福祉プラザロビーにて

＊ ＊ テーマ『当事者スペースに求めていること』参加者 6 名（当事者 5 名、親 1 名）

いつもお世話になっております。スタッフ山梨県桃の会のたきざわです。

今回のテーマ『当事者スペースに求めていること』では、出して頂いた内容の数こそ少なかったですが、一人一人の真剣で切実な思いを聞けました。この日の出来事を加え、より多くの、まだ見ぬ当事者にとって「いつか参加してみたいな…」と思っていただけるような居場所を皆さんと創っていきたいです。。。

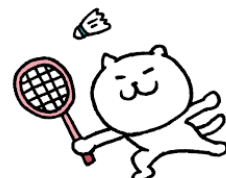
＊ ＊ ＊ 次回テーマトーク

12 月のテーマトークでは、バドミントンやウォーキングなどで、簡単で無理のない運動を皆さんとしたいと思います。寒い冬に少しでも身体を温めて診ませんか？

★ 開催日時：12 月 10 日（土曜日）13 時～15 時

★ 場所：13 時～13 時 15 分に福祉プラザ 1F ロビーに集合、その後緑が丘スポーツ公園に出発

※当日、雨天の場合は、福祉プラザ 1F ロビーで『フリーテーマ』として開催内容を変更いたします。



家族の会話について

～ ミニグループトークから ～

各家庭での会話の様子を話してみました。

家族の中で交わされる会話は一人一人の家族が安心して自然に話せるかどうかだと思います。

家族は一番身近な人間関係の場、そして一番リラックスできる居心地のいい場所のはずなのですが・・・。

*** 殆んどの家族に会話がない**

ひきこもっている人でも社会とは繋がりにくいけど、お互いにスムーズなコミュニケーションを取れている家族もいます。桃の会では2~3 家族、今回ピア voice を書いて下さった T さんなどもそうです。しかし殆んどの家族は「話さない」又は「必要なことだけ話す」人が殆んどです「食事中も会話はなし」「話しかけても返事のみ」「腫れ物にさわるように対応している」「部屋に食事を運んでいる」などで、食事を一緒に摂らない人がとても多くなっている印象をもちました

*** 食事の時間は関係作りのチャンス**

"食事を一緒にする"というのはとても大事なことです。ひきこもりが長くなるに連れて自室で食べる人が増えるように思うからです。食事を共にできる間に、その時間が会話のきっかけをつかむチャンスと捉え、何気ない話題を投げかけ続けることではないかと思います。

*** まず家庭が居心地のいい場所になること**

自分の想いを家族の中で話す事ができると、葛藤を持ちながらも社会と繋がれるようになれるのではないかと考えています。それは自分を理解し、信じてくれる家族がいるからです。

家族の中で孤立していくと家族以外の人との繋がりは更に難しくなり孤立を深めていくでしょう。

家族の中がまず居心地のいい場所になることが自然な会話を生み出す元になるように思います。

コミュニケーションは心の交流のやり取りです。相手から反応がなかったり、そっけない反応だったりすると気持ちが萎えてしまいますが、相手からの反応を待つだけでなく諦めないで機会を捉えてこちらから言葉かけを心がけてみましょう。

*** 当事者の声なき声

「ひっきこもり」から考える 松山大学教授 石川良子氏 講演会の資料から

「当事者の側に立たない多くの人たち間違っただきな声？」

そういうものに抗えない怒り、憤りっていうようなものが、
やっぱりずーっとあるわけだね。そう思いつつも私自身も
自分に自信がないし、自分が発言していい人間だっていうふうに思えないし、
すごくいい話しが出来るわけでも全然ないし、自分が何かを出来るとか
何かをやらなきゃっていうふうに、なかなかそうは思えなかったの。
依頼されれば受けるけども、自分が何か出来る人間だっていうふうに
思ったことはなかったの、ずっと。で、それが結構もう 30 年くらい」

「その中で俺が結構落ち込んで、飯が食えないくらいに落ち込んだ時に
ここらへん（胸のあたり）から、突然、生きたいって、体の声を聞いて
で、ほどなくしてから、ふっと、相談にいこうかなーって」

「死にたくないなら生きるしかないっていうか・・・
自分がやっぱり、この体を生かすのはもう自分しかない
うん・・・自分が生きることをあきらめちゃたら
もう、死ぬしかないんだっていうか」

「ここで決めようと思ったのね。生きていくのか、やめるのかをね
で、生きていくのだとしたらその・・・当時あたしが怖かった、人を傷つけるとか、
人から傷つけられるってことがその頃ものすごく怖くて、
でも生きていくってことはそれを引き受けていくってことなんだと
で、それをカクゴしなきゃいけない。
で、それができないのならばもうここで終わろうと思って
それがやっぱり、決めたんだよね
自分の中でやっていくって方をね。

桃の会 12 月の活動



12 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。

令和 4 年も終わりの月になりました。本格的な冬となります。

またコロナの拡大が懸念されます。この冬を元気に乗り切っていきましょう。

▶ ミニグループトーク 12 月 18 日 (日) 10 時～ 県立青少年センター第 2 会議室 一家族 ¥ 500

テーマ「自分の当たり前を見直して見よう」

「何をやってれば 何かやっていると認められるか」

当事者無料

▶ 当事者スペース 12 月 18 日 (日) 13 時～ 県立青少年センター和室

参加費無料

▶ テーマトーク 12 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

活動の内容は今月の会報 P3 に記載されていますのでご覧ください

▶ 桃の会・都留 12 月 12 日 (月) 13 時 30 分～ いきいきプラザ都留

＊ ＊ 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



コロナ禍で中止になる場合があります。

ミニグループトーク 1 週間前に県内でコロナが 1000 人以上になりましたら開催を中止致します。

HP でご確認を宜しくお願い致します。



お知らせ！

＊ ＊ ピアサポートについて

ミニグループトークだけでは自分の想いをしっかり聴き届けて貰う場所にはなりにくく、個々の対応ピアサポートが必要になると思います。ピアサポートの「ピア」は「仲間」、支援ではなくより近い同じ立場での安心感と共感の中での相互理解です。そして進むべき方向性を共に考えていきたいと思います。聴き合い聴き届ける場所としてピアサポートは欠かせないものだと思います。ピアサポートは定期、不定期にやっております。声かけてください。状況によりこちらからもお声かけをさせて頂く場合もあります。

◆ 1 月の予定 ミニグループトーク 1 月 15 日 (日) 10 時～ 福祉プラザ 4F 会議室



当事者スペース 1 月 15 日 (日) 13 時～ 福祉プラザ 4F 会議室

テーマトーク 未定

桃の会・都留 未定



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