

山梨県 桃の会

会報 第 101 号

ほんとうの豊かさ

自分と真剣に向き合った時
混乱と葛藤が生まれ
今までの自分に価値が見出だせなくなり
自分という根幹が揺れて
一瞬進むべき道を見失ったように
思えるかもしれない



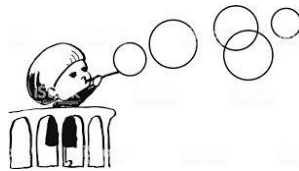
私たちが何かとても大事なものを手にいれる時
必ずその痛みを伴い
そう簡単には手にすることが出来ない
しかし痛みが辛く、強く大きいほど
自分の中に確信が持てる大事なものが残されていく

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



とても残念ですが・・・

桃の会都留を活動休止にすることとなった。

一昨年郡内地域の方が声をあげてくださった時は本当に嬉しく「ようやく!」という思いだった。陽の当りにくい地域に家族や当事者が集まる場所が出来る事は、かつて上野原に住み声をあげても届きにくい地域の実情を知っているだけにこの上ない喜びと共に期待する気持ちも膨らんだし都留社協や健康子育て課の行政の協力をととても心強く感じていた。毎回のよう会に参加頂いた行政の方々に感謝申し上げたい。今回活動休止になってしまうことはとても残念で仕方がないが家族会としての初歩的な有り方を問うもので責任を痛感している。

ひきこもる家族が安心して話せる場所にしたい ＊ ＊ ＊

ひきこもり家族会は家族の不安や当事者の生きづらさに焦点を当てることは言うまでもなく、更に大事な事はひきこもりや生きづらさを経験した家族の居場所であり、ひきこもり経験のない家族が常時混在することは避けなければならない。家族は同じ立場だからこそお互い思いを共有でき安心して話せるのであり立場の違う人とは話しが噛み合わないだけでなく、自己否定感を強めていくだろうことは想像できる。会に参加される家族は緊張と不安の中にあり精神的に追い込まれた状態の中で覚悟をもって参加にこぎつけている。家族会として家族の悩みを聞くことは家族に対してのそういう想像力、理解があつてこそ進めていけるもので、そうでなければこちらの都合の良いことをしてしまうことになる。まず家族への配慮、家族の為の家族会であることを強く認識していきたい。

家族会を根付かせる為には、家族、当事者、その他多くの人の労力と時間、忍耐と根気が必要であり、その中で落胆と失望を繰り返しながら作り上げていくものかもしれない。10 年を迎えようとしている桃の会にとって今回の事は、家族会のあり方を再認識するよい機会になったと思う。

最後に昨年 11 月、郡内地域の Y さんは支援半ばで急に病いで他界されてしまった。私たちの想いも道半ばで十分に行き届かなかったことが悔やまれてならない。ご冥福を心からお祈りしたい。

(shinohara)



テーマ「自分を大切に生きるとは」



***自分が自分の為に自分の人生を生きてないのであれば

一体誰が自分の為に生きてくれるだろうか*** (ユダヤ教の教えから)

自分自身がそれぞれの立場(親、当事者、きょうだい)で自分を大切に生きていくかを考えてみました。

皆さんからのお考え、想いです。

たとえ苦しみを伴っても
自分で納得し決断、行動したい

都合の悪いことに目をそらしていた
ことを子供が教えてくれた

家族を大切にすることは
自分を大切にすること

他人の価値観に振り回されてきたと感じる

今まで自分と
向き合っていなかった
ように思う

家族の中で理解してもらえない
気がして自分の考えを
素直に話せなかった

将来の生活の事を考えると
自分を大切にしようと思えない
頑張るしかない

家族がバラバラで会話がない
コミュニケーション不足

自分を大切に生き方が
出来ていなかったように思う
自分を大切にすることが
そもそもわかっていたのか・・・?

周りを意識して自分の思いより
気を遣い、我慢することが
良いように思いこんでいた

子供のせいにして自分を大切にでないでいる
だから思っていることを話せない

本当の自分がわからない
自分の本音は何なのか
自分が愛せない 行き詰っている

自分を
ほめてあげる

自分にダメ出しをしすぎる
そうすると動けなくなってしまう

心身ともに健康に過ごす
楽しく自分の好きなことをして

出来ないことは周りの人に助けをもらう

子供がひきこもっても
親自身の生き方を大事にしたい

日々葛藤はあるが関われる距離感を
大事にできる範囲でどうかかわって
いくかを考えていきたい
(兄弟姉妹グループ)

自分を大切に生きることはどのように生きることなのか、今、正にその事と向き合っている人、まだそのことを考える必要性を感じていない人、色々ですが、目に見える日常の様々な出来事に一喜一憂しないためにもまず自分が何をどのように感じ、どのようにしたいのか、自分の中で納得しながら生きることが自分を大切に生きることに繋がっていくように思います。そしてお互いがお互いを大切にできて相手の幸福を考え自分も幸福に生きることにつながるのではないのでしょうか

***・・・・・・・・・・・・・・・・



ピアサポート in 北杜

***一人一人がピアサポーター



ピアサポートは1対1とは限らずその時その状況に応じて定期、不定期に行っています。

北杜市のピアサポートは人数が多く6~7人が集まります。毎月一回北杜市の雑貨店ベルデをお借りして4~5年位続いております。お店のオーナーは桃の会の会員で会報作成、居場所の提供にもご協力戴きご厚意に甘えて大切な時間となっています。前半は会報の封入作業もこなし、昼食を挟んでの緩やかな会ですが、ただ個々の大変さを話すことで終わるのではなく、ピアサポートの場としてそれぞれの問題をお互いに考えながら方法を探っていくという本音トークができるみんながピアサポーターの役割を担っているように思えます。

それが一人一人違う「相手の立場になって考える」ことを学んでいるように感じています。

***夫婦のあり方の見直し

子供のことに留まらず、夫婦間の話しに及ぶことが多々あり、子供への影響を考えると夫婦のあり方は重要であり避けて通れないことだと感じています。まず子供を理解しようとする前にお互いの関係の見直し、振り返りが必要であるように思います。そして夫婦間で十分なコミュニケーションが来ているか、お互いが本音の話しができるかです。そのような下地があって子供への共通理解が出来るようになると思うからです。

夫婦が作り出す家族の雰囲気は子供にとって家族の中で安心して過ごせるかどうかの大切な場所となりますから夫婦のあり方にゴールはなく、これからもこの場での果てしなく尽きぬテーマになることでしょう。

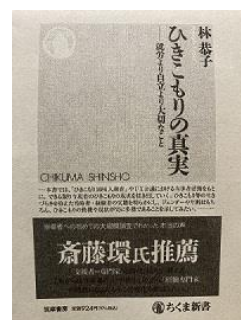
自然体で自分の弱さを素直に出せる本音トークができる場所、それは今の時代だから必要とされ求められているものだと感じています。

(shinohara)

一月、甲府市主催の林恭子さん(一般社団法人U X会議代表理事)の講演がありました。一番困っているのは誰なのか・・・?

本人を取り巻く周りではなく当事者本人であり当事者に届く支援が今必要とされている。そのことを私たちはいつも問い続けたいと思いました。これからは当事者自らが当事者のための支援を作り上げていく時代になるのでしょうか
そんな予感を感じさせる講演でした。

***林恭子さんの著書をご紹介します。



『ひきこもりの真実
就労より自立より大切なこと』

当事者 Voice

当事者スペースの報告 1月15日(日) 福祉プラザ4階会議室

* スペースにおける内容 参加当事者・経験者(4名) 桃の会関係者(1名)

・チェックイン・年末年始の過ごし方はどうでしたか

・グループトーク・初詣の話や神社仏閣に参詣してきたときのエピソードの話しをしました、今年はどうな一年にしたいですかをテーマに皆で話しをしました。旅をしたいとの話から、高速バスの乗り方について話しが出ました
甲府駅前発の具体例も出ました。

また、ひきこもり当事者、経験者の声を会報に載せてもらいたいですとの話も出ました。

* *世話人たちの感想(今回は2名)

今回、当事者スペースとしては久しぶりに福祉プラザの部屋を使って開催することができました。4階の広い会議室で行いました。それぞれの年末年始の過ごし方や一年の抱負を話したりしました。私自身は自分の行っているいくつかの活動の充実と楽しみをもっと生活に取り入れたい、具体的には旅行したいですね等と話しをしました。今年も体調を整えながら、桃の会の活動も続けていきたいと思います。

報告 米長



テーマトーク報告書 1月22日(日) 福祉プラザロビー

◎テーマ：『人間関係のむずかしさ』

◎参加人数：7名(当事者4名 親2名 他1名)

いつもお世話になっております。スタッフのたきざわです。



今回のテーマ『人間関係のむずかしさ』…まず僕の感想から言うと、やはりこのテーマ自体もとてもむずかしいものと感じたことでしょうか。多く出た意見として、「多人数が苦手、話についていけない」「周りからどう思われているか不安」「他人の悪口を傍から聞くのが嫌になる」でした。その中で気になったものは、過去の人付き合いによる失敗やトラウマが、いま現在も、僕を含め、彼らを苦しめていることです。それらが人と人との関わりの壁となっているのではないのでしょうか。以前も似たテーマで行いましたが、どこまでいっても人間関係は果てしなく難しい課題だと改めて思いました。

だからこそ、こうして何度も繰り返し話し合うことで、一つ一つ学んでいけると僕は信じています。

♥ KOKORO の小箱 …… 日々感じている想い、叫びを！

『“死にたい”といういまの生き方』

「死にたい。死のう。死んでしまおう。」

何故こうなるのかと訊かれると応えにくい。多分この思考自体に理由はなく、永い年月を経て心身にへばりついた見えない産物ではないかと思う。うーん…イジメ、虐待、挫折…キッカケなんて挙げればキリがない。

問題は、そんな要因ではなく、過去と現在に存在している自分自身に対する価値観と認知なのです。

そんな僕には己の中に絶対的な“死にたがり悪魔”という存在を感じるのです。“私”“僕”“俺”…多種多様な“自分”が信者としてそれに群がり奉っている。それは生きるのが辛くなるほどに、とてもとても甘い誘惑をしてくる。

しかしそんな絶対的存在に抗う反逆者としての僕も居る。これが恐らく生きたい気持ちなのでしょうね。

常にこの両者が戦いを繰り返している。もうこんなことが何年も続くとさすがに辟易する。

僕は早く死にたい。



桃の会 2月の活動



2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

一段と厳しい冬となっております。例年になく雪の降る地域も広がってこれ以上被害が広がらないことを祈りたいと思います。やがてくる春をじっと待つ時ですね。今回もとても寒い朝になると思いますがどうか皆様のご参加をお待ちしております。今月のテーマは「家族、親にできること」を考えてみたいと思います。

▶ ミニグループトーク 2月25日(土) 10時～ 福祉プラザ4F会議室 一家族¥500 当事者無料

テーマ「家族、親にできること」

前回のテーマ「自分を大切に生きる」という視点にたって家族、親にできること求められることを考えてみたいと思います。まず当事者本人が何に困り何を求めているのか・・・
私たちが彼らのその声をどのように聴き届けばよいか・・・

＊＊親グループ、兄弟姉妹グループに分かれてトークします。

▶ 当事者スペース 2月25日(土) 13時～15時 福祉プラザ4F会議室 参加費無料

フリートーク・・・日々の出来事や感じたこと、様々な想いを自由に話します。

▶ テーマトーク 2月12日(日) 13時～15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「日常生活で気になること」

11日(土)とお知らせしましたが福祉プラザ休館のため12日(日)に変更となります。大変申し訳ありません！

★コロナが感染拡大の場合は急に中止にさせて戴く場合がありますのでHPで御確認をお願いします。

お知らせ！

当事者の集まりとして、当事者スペース、テーマトークの二つをそれぞれ別の日に行っております。当事者スペースはフリートークで自由に話せる雰囲気を中心に、テーマトークはテーマを決めて話すことで自分と向き合う時間になっています。どちらも親の参加も歓迎致します。ラインでの相談もご利用下さい。



◆ 3月の予定 ミニグループトーク 3月19日(日) 10時～ 福祉プラザ4F会議室



当事者スペース 3月19日(日) 13時～ 福祉プラザ4F会議室

テーマトーク 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 090-6190-8677 篠原

TEL&FAX 0266-78-3742 篠原 / Tel 0551- 47- 4040 080-9400-4187 井口