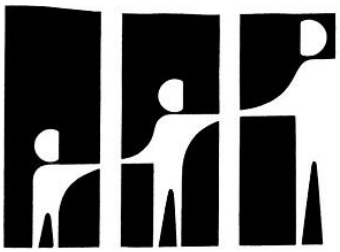
2023 年 3 月発行

山梨県 桃の会

会報　第 102 号

「弱さ」からの贈り物
人間は「弱さ」ゆえに集団を形成し
社会を構築した
我々の力と文明は「弱さ」の贈り物なのだ
一人では生きていけないことを
本能的に熟知している
他者との強固な「つながり」を
希求し続けている　(幸福になる勇気から)



孤立、孤独を避けるために人類が時間を掛けて
はぐくみ育ててきたもの
その繋がりは支配的ではなく
傲慢さを手放した繋がり
人間の本当の弱さを知り弱さを受け入れる
本来の本能を呼び覚まし本能を掘り起こし
それを感じとる感性を育てたい
「弱さ」は私たちへの大事な贈り物なのだ

出会う、つながる、わかちあう

ＫＨＪ 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

＊・・ほめることについて思う・・＊

期待しないほめ方を

「できるだけほめて下さいね」と支援者や専門家からアドバイスを受けることは多々あるように思う。「ほめる」ことは簡単に思えて実際言葉を掛けようとする時、中々難しいのである。すでに成人した大人であればなおさらである。心にもないほめ言葉はわざとらしく虚しいだけで、上から目線の感覚も感じるだろう、ほめる時のタイミングなどもあり逆に不信感を募らせる可能性がある。「ほめる」ことは相手に何かを期待したり打算的ではなくただこちらの思いを伝えればいいだけなのだ。"ほめた方がいいから„ほめるのではなく"ほめたいから„ほめる。何をどのようにほめるのか、ほめる側の感性や言葉の選び方が求められるように思う。

「ほめられたい」が目的にならない

一方、アドラー心理学ではほめられると「ほめられたい」という気持ちに捉われ続け相手にほめられ、認められることが目的となり相手の期待に合わせて生きることになると説いている。ほめられることでしか幸福を実感できない人は、人生の最後まで「もっとほめられること」を求め永遠に満たされることのない一生をおくるようになるだろう・・と。共同体が築けないというのだ。

「受け入れられた」という安心感を

「ほめる」=「相手を認め受け入れること」と考えると「受け入れられた」という感覚は人間の成長過程において絶対必要であると私は思っている。その感覚が十分に満たされていないからアドラーの言う「ほめられたい」という気持ちに捉われて相手の期待に合わせた生き方になってしまうのだ。
人から受け入れられて初めて相手を受け入れ自分自身をも受け入れられるようになり、その自分を支えに生きていけるようになると思うからである。ことさら大袈裟にほめる必要はなくどのような些細なことでもただ「いいね・・」「そう、それでいいんだよ」と相手の心を感じながら声を掛けたり仕草や態度で示すことが「受け入れられたという思い」として伝わりそれが安心感となるだろう。
その小さな積み重ねを大事にしたいのである。
今、多くの人にそんな関わりが求められ必要とされているように思う。　　hirokosan

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・＊＊＊

＊＊ 親・家族にできること・・・・ミニグループトークから

様々な支援の力を借りながらも親にしか出来ないことがあると思います。
支援はちょっとした後押しで本当に動かせるのは親しかいないと思うのです。「親ができること」を考えてみました。

■安心安全な場所作り

前向きな話を投げ掛けた方がいいのか　　掃除を一緒にしながら会話する
「そろそろ・・お金がなくなって」というＮＧワードを出していないか
意見の違いをお互いが受け入れられるのか　　話し相手になる
地域によりまだまだ家に縛られる風習がありそこから抜け出せない重圧がある
地域との付き合いをどうするかも課題
いつまでこの状態が続くのかという親自身の不安感がある
将来についての話しができる　　子供のはけ口の受け止め(許容に応じて)

共通の話題を気楽に話せるのか、本音の会話ができているのかがとても重要なことは皆さんは十分頭では理解されています。しかし実際コミュニケーションを取ろうとした時何をどのように話したらいいのかという迷いがあるようです。コミュニケーションはただの会話ではなく感情を伴ったやり取りができているかどうかです。

■まず子供(当事者)への理解から始まる

グチを言いたい(子供)→心に留めなさい(父)
「身近な人を大切にして」と子供に言われ関わりが難しくなってしまった
具体的な生活の技術や生活習慣を身につける
「見守る」ことがいいのか　　「世間並みの考え」に捉われていないか
何事も本人に決定権がある

親だから、見えないところがあります。子供のために頑張っているのに空回りしてしまったり、生活の中で当たり前のように習慣化してしまって「おかしい」という感覚を持てなくなってしまっているということも往々にしてあります。まず「見よう」とすることから理解が始まると思います。「理解」はコミュニケーションの広がりを持ちその事で家が安心安全なくつろぎの場所になります。そこには「信頼」という信じる力が育っていくと思います

■信頼関係の再構築

どのような素晴らしい支援者がいたとしても親の子供を守る本能にはかなわない、またそうであって欲しいと思います。子供を信じるということは親にとって意に沿わないことがあっても受け入れ信じきるということではないでしょうか。親の都合が優先しているうちは子供は親を信じることが出来ないと思います。
親を信じることができるようになって更に周りの人も信じられるようになる基盤ができるということだと思います。
「信じる」ことはつかの間の楽しみには比較にならないほどの「喜び・感動」を与えてくれるものだと感じています。

(マーガレット)

当事者 Voice

当事者スペースの報告　2月25日（土）　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）

初めに２グループに分かれ、話しをしました。私は参加者の方と県内の桃の会以外のひきこもりの方などの居場所と地域の方が集まれる会について話しをしました。甲府周辺でも居場所が開かれており、桃の会とはまた違った感じを行っているようです。居場所や活動の場が県内に複数用意されることが必要ですねと感じたところです。

グループトーク～1時間30分程みんなで話しをしました。「最近欲しい物がありますか？」から「今、食べたいものはありますか？」「自分が子どもの時に欲しかったものって何ですか？」などのお題・テーマで進めました。普段から料理をしている中でのエピソードや、自分の症状と食についての好みや苦手の関係の話しが出されました。

＊世話人たちの感想（今回は１名）

今回も甲府・福祉プラザ４階の会議室を使って当事者スペースを開催できました。居場所を開催する部屋についての話しも出ました。コンパクトでも、広々としていても、人によってそれぞれ感じるところもあるもので、開催側としても悩ましい問題でもあります。今回、欲しい物ということで、具体的に物と限定しましたが、「何々が欲しい、何々がしたい、何々のような自分になりたい」等々、願望・希望・関心を持っているのかな？、それはどんなものなのかな？と気になるところです。その人のことが、少しでも分かりそうだからです。　　米長

テーマトーク報告書　2月11日（土）　福祉プラザロビー

◎**テーマ：『日常生活で気になること』**

◎参加人数：7名（当事者４名　親３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。

今回のテーマトークでは、日々の生活の中で感じていることを中心に、皆さんとお話が出来ました。当事者と家族(親)がバランスよく集まったので、またいつもとは違った雰囲気があって、お互いにとって良い刺激になったと思います。生活観や日々の過ごし方なんかも、立場が違うと大きく変わることを知り、とても興味深く感じました。

やはり多くの当事者は、常に孤独と不安を抱きながらの暮らしに辛さを感じています。このテーマトークで出された意見を、一人一人の普段の生活と照らし合わせ、それぞれの改善に繋がれば幸いです。。。

＊＊３月の活動日程

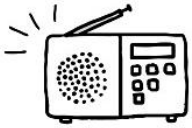
▶ 当事者スペース　３月19日（日）13時～15時 福祉プラザ４F会議室　　参加費無料

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　３月11日（土）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「フリーテーマ」

ちょこっとお知らせ



“みんなでひきこもりラジオ”
NHKラジオ第１毎月第一金曜午後8:05～
当事者の皆さんが一緒に作る番組です
月に１度チャンネルを合わせてみませんか
当事者のみなさんの心の声が聞こえます

▶ 当事者インタビュー

今回はテーマトークの世話人、滝沢さんにお話しを伺いました！

◎当事者の集まりに参加したキッカケは？

★知人からの紹介でした。…正直、当時の僕は乗り気じゃなかったし、なんなら絶対行きたくないとすら思っていました。人との関わりに煩わしさを抱いてましたからね。

何度かその知人に「行ってみないか？」と誘われ、ある日突然、今まで全く気が向かなかった僕が「行こうかな」と、ポロっと声を漏らし、それからはあれよあれよという間に頻繁に通うようになりました。

何故急に行動に出たのかは未だにわかりません。人間の神秘です。

◎世話人として活動しようと思った動機は？

★僕が参加者として顔を出してから丁度一年経った頃です。自分の特性または性質上、同じことを繰り返していると違和感を覚える人間でして、その時はかなりモヤモヤし始めていました。

たまたまその時期に、ある当事者から「滝沢さんの言葉で色々気付けて良かった(「少し楽になった」だったかな？)」と、お褒めの言葉を頂き、こんな僕でも誰かに良い行いが出来ることに少し嬉しさを感じた事を機に、

桃の会のお手伝いをしようと決めました。

もう一つの理由として…とにかく異常な家族から僅かな時間でも離れたかった。僕は今は一人アパート暮らしあのまま、あの家族と暮らしていたら、自分自身と親を殺していたかもしれない。

◎世話人を続けていられるのは、自分の中にどのようなモチベーションがありますか？

★それからというもの、特に大きな目標もなく、簡単な作業をしながら会の雰囲気を掴むため、一年弱は見学のようなことをしていました。そこから少しずつ、当事者スペースのファシリテーターとして実践を積んでいき僕の世話人というポジションが確立。

モチベーション…今回のインタビューの中で一番返答に困る内容かもしれません(笑)　少なくとも確信をもって言えるのは、“正義の名のもとに！”ではないですね。そりゃあ、こうした活動が誰かの為になれれば、それは凄く良いことだと思う。でもそれを実行し、相手だけでなく僕自身も、そこに芽生えた喜びを本当の意味で素直に受け止めるためにはまず、己自身と向き合い知ることが第一だと強く考えています。そうした気づきと学びを得られる桃の会という貴重な居場所を維持していきたいですね。

◎参加される皆さんと関わって感じることは？

★シンプルに、「色々な人が居るんだな」です。でもこれって凄く重要だと思うんです。人間関係の経験が今よりも浅かった僕は、多くの他人は皆同じような幸せをもち、些細な違いから互いが互いを見下し合い、そしてそれは僕に対しても向けられているであろうと強く信じていたからです。でも現実は違った。寧ろそれは、もっと混沌とした、多種多様な言葉にできない辛さや苦しみを皆抱き感じていた。同時にそれは、僕が完全に孤独な存在ではないという事を思い知らされた。ある意味では、僕も同じだからです。

◎これから、桃の会の当事者会をどのような集まりにしたいですか？

★“ただそこにある居場所”そして“ただそこに居たい場所”です。何気なくフラッと参加し、各々が思い思いの気持ちを吐き出せる居場所。更に言えば、桃の会に足を運ぶことに困難を抱えた当事者たちに、一人でも多く伝わっていけたらと思います。そうした彼らをいつでも迎え入れるためにまず出来るのはこの当事者会を絶えず継続することです。

・・・・次回のインタビューは当事者スペースの米長さんを予定しております！

桃の会３月の活動

３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

今年は本当に寒い冬となりました。立春を過ぎ少しずつ夜明けも早くなり段々春へと向かっていると感じます。温もりのある日々はもう目の前でしょう。

３月は年度の区切りとなる月でもあります。一年間皆様には沢山のご協力、ご理解を頂き有難うございました。一年を振り返りながら、テーマ「支援に求めるもの」に沿ってトークできればと思います。２時間余りの短い時間ですが家族や自分と向き合う時間になればと思います。どうか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　３月 19（日）10 時～ 福祉プラザ４F 会議室

一家族￥500　当事者無料

テーマ「支援に求めるもの」＊＊親グループ、兄弟姉妹グループに分かれてトーク
ひきこもることは病気ではなく、(二次的なものは別として)治療はありません
何か的確な方法があるわけでもないことは支援者にとってとても難しいと思います。
そういう中で私たち家族会として支援者に一番求めたいことはどのようなことでしょう。
不登校、ひきこもりが更に増加し続ける中で、国、市町村、民間団体、それぞれの立場で
どのような役割を担って貰いたいですか?皆さんのそれぞれのご経験の中から日頃の
お考えや意見を出し合えたらと思います。

体験談発表　「子供との向き合う中での変化と支援の中で感じること」　河田みき子さん

＊＊ 編集担当からのお知らせ

３月号より当事者の情報はグリーンの用紙(用紙の色は変化します)にまとめて掲載しております。
当事者の声をわかりやすくもっと多くの人にお伝えしたいという思いからです。
当事者スペース、テーマトークの日程、場所はグリーンの用紙で御確認下さい。

◆ ４月の予定

ミニグループトーク　４月 16 日（日）10 時～　ぴゅあ総合

当事者スペース　４月 16 日（日）13 時～　ぴゅあ総合

テーマトーク　未定

開催場所が変わります

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　090-6190-8677 篠原
TEL&FAX 0266-78-3742 篠原 / Tel 0551- 47- 4040　080-9400-4187　井口