

山梨県 桃の会

会報 第 107 号

後悔

あの時こうすべきだった・・・
何故あの時できなかったのか・・・と悔やむ
そう気付いた瞬間 後悔の念に押し潰されそうになり
取り戻せない過去がフラッシュバックする
年を重ねるごとに あの時が甦る
過ぎ去った過去
気付かなかった自分が悔しいのだ



心が大きく揺さぶられ深く涙する時
人としての感性が磨かれ
人として豊かになるのだろうか・・・
だとすると「悔やまれる」ことは
私たちに与えられたもの・・・大事な試練という
贈り物とも考えられる

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



主体性を育てる

ある時のKHJ冊子「たびだち」に斎藤環さん(精神科医)の主体性の回復についてのお話しが載っており、ひきこもりの出口は就労や就学ではなく「主体性の回復」であると述べられている。更に《就労も就学も人生におけるプロセスであり手段の一つでしかない。本来、目的を叶える為にあるはずの手段がゴールになってしまっては本末転倒だ。そんなプロセスの一つに固執するより日々の営みや対話といった様々なプロセスを向上させることで日常生活の質を向上させる方がずっと大切である》と

主体性の回復とはどういうことなのか・・主体性とは人から言われて何かをする又は人任せにすることではなく、自分で考え、決断し実行することである。多くの当事者は何かをする意欲、やる気が萎えてしまって頭では色々考を巡らせることはできてもいざ行動に移すとなると出来なくなる人が多いと思う。それは「甘え」「わがまま」「怠け」ではなく現実を目の前にしての強い不安感と恐怖があるように思える。側で見ていると「何故?」と思ってしまうこともあるが本人の心が動かないのである。

自分の内面から自然に湧き出る意欲、やる気の主体性を回復させる為に何が必要なのだろう。

斎藤環さんは対話(挨拶、誘い、お願い、相談)の重要性を強調されている。そしてその対話は家族が本人とプロセスを共有するもので、「議論、説得、正論、アドバイス」は対話ではなくただの「独り言」であり、それでは本人は心を開いてくれないだろう「そのままでいい」「もっとあなたのことを知りたい」「どのように感じ、どのようなことを思っているのか」という相手のことを「知ろう!」とする対話姿勢が重要であると述べられている。

親はどうしても先々の自分の不安が先行して「結論ありき」の対話に陥りやすいのであるが本当に心が通じあったコミュニケーションほど気持ちを解放し幸福な気持ちにしてくれるものはないと思っている。まず家族の中に心の会話を取り戻したい。

クローバー

■ 補助金の交付決定について

令和5年山梨県ひきこもり支援強化民間団体事業補助金の交付が決定されました。

交付期間は7月14日～2月28日です。

補助金の使用目的は桃の会10周年を迎えるにあたり講演会5回の開催と

記念冊子の作成を予定しております。

皆様の御理解とご協力をどうぞ宜しくお願い申し上げます。

▶コミュニケーションについて・・・ミニグループトークより・・・



コミュニケーションは心の交流で、単なる会話ではないと思います。

コミュニケーションを駆使してお互いがよりよく生きるための知恵を出しあい共存することで人類は進化した命を繋いできたのでしょう。その能力は私たち人間が「生きていくため」に与えられているものでありそれを育くみ育てていくのも私たちだと思うのです。しかし豊かさと便利さはコミュニケーションの機会を減少させてしまいました。

コミュニケーションの減少は表面的な事象に捉われ暴言、暴力など短絡的な考え、行動が増えていくのではないかと懸念します。

まず一番身近な社会である家族の中でどのようなやり取りが必要とされているのでしょうか。

・・・** 心の交流を求めて・・・皆さんのご意見

気になることがある場合、相手に問いただそうとするのではなく言葉かけをやめ黙って相手の心の動きを静観する 話すタイミングを見計らう 親の都合を優先させない 先行したアドバイスはしない 意見の違いがあった場合まずしっかり聞き「私はこう思う」というマイメッセージを伝える(親が一方的に我慢するのではなく) 親がもっと許容範囲を広げたいなど、何とか心の交流をと日々試行錯誤の様子が伺えます。

・・・** あなたをもっと知りたいと思うこと

家族の中で当たり障りのない話しは出来ても核心部分は話さないケースが多いようです。

もう一步踏み込んだ会話が出来にくいのです。何故本当の自分の気持ちが話せないのでしょうか。

(自分に向き合う怖さ・・・言ってもわかってくれないという不信感・・・親に失望されることに対する恐れ・・・親に失望されるということは自分の自尊心がひどく傷つくことになるからだから親に言えない) など入り混じった感情、思いなどが考えられます。その感情や想いをまず受け止めて「結論ありき」ではなくひたすら理解しようとしなければお互いの距離は縮められないでしょう。

ゴールや相手との折り合いを見つけるのではなくただ「あなたをもっと知りたい」と思うことと相手との「違い」を深掘りしていくことが心を開き本音を語れる大事なカギになるのではないかと思います。

「違い」を知ることは相手を知り自分を知ることに関わり心の交流のやりとりへと繋がると思うからです

**・・・兄弟姉妹グループ・・・距離感をもって無理なく

自分の子供のことは親がやるべきという考え方もありますがひきこもる彼らにとって生活の中で分からないことはないか・・・など、こちらから声かけしてみることが大事だと思います。

親の病気などの変化がきっかけで共通の話しが出来るようになられた方もいらっしゃいます。中々心が通じ合えない時もありますが、休みながら距離感を持ちつつ無理なく諦めないで続けることだと思います。きょうだい間でも本音の会話が出来るようになることが関係性の変化に繋がることだと思います。

当事者 Voice



当事者スペースの報告 7月16日(日) 13時～15時 ぴゅあ総合2F会議室

参加者：当事者・経験者(5名) 桃の会関係者(1名)



*スペースにおける内容

今回はぴゅあ総合2階の会議室を会場に当事者スペースを開催しました。広い部屋で外の景色も広く見える部屋になります。以前の当事者スペースにもよく参加してくれていた方が、コロナ前以来数年ぶりに県外から参加してくれて、まず近況などを話してくれました。チェックインでは、近況を話してくれた方もおりました。ちなみに私は、最近の暑い気候の中で体調の維持が大変ですと話しました。

休憩をはさんで後半は京都について、様々な角度から話しが出ました。京都と同じく盆地の街である甲府の成り立ちについても話しが出ました。またシューズや自転車メーカーについて等の話もしました。

*世話人たちの感想(今回は1名)

本日も様々な話しが出ました。

参加者の皆さんそれぞれがよく話しをしていただいた感じで良かったです

報告 米長



テーマトーク報告書 7月8日(土) 荏崎ニコリにて

◎『お菓子作り・当事者交流会』

◎参加人数：11名(当事者3名 家族8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。

今回はテーマトークでは初となる、参加者さんとお菓子作りをしました。

メニューはガトーショコラと、軽食にキッシュです。それぞれに苦慮しつつも、皆で協力しながらの作業はなかなかの達成感がありますね。役割分担もしっかり出来ました。

僕自身はキッシュは見るのも初めてな料理でしたが、とても美味しかったです。



.....*****.....

** 8月の活動日程

▶ **当事者スペース** 8月20日(日) 13時～15時 **ぴゅあ総合小研修室1 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** 8月12日(土) 13時～15時 **福祉プラザ1Fロビー**

『自分らしく生きるために』

お申込み不要です

他者(医師、薬、カウンセラー、他)で復活しない訳、

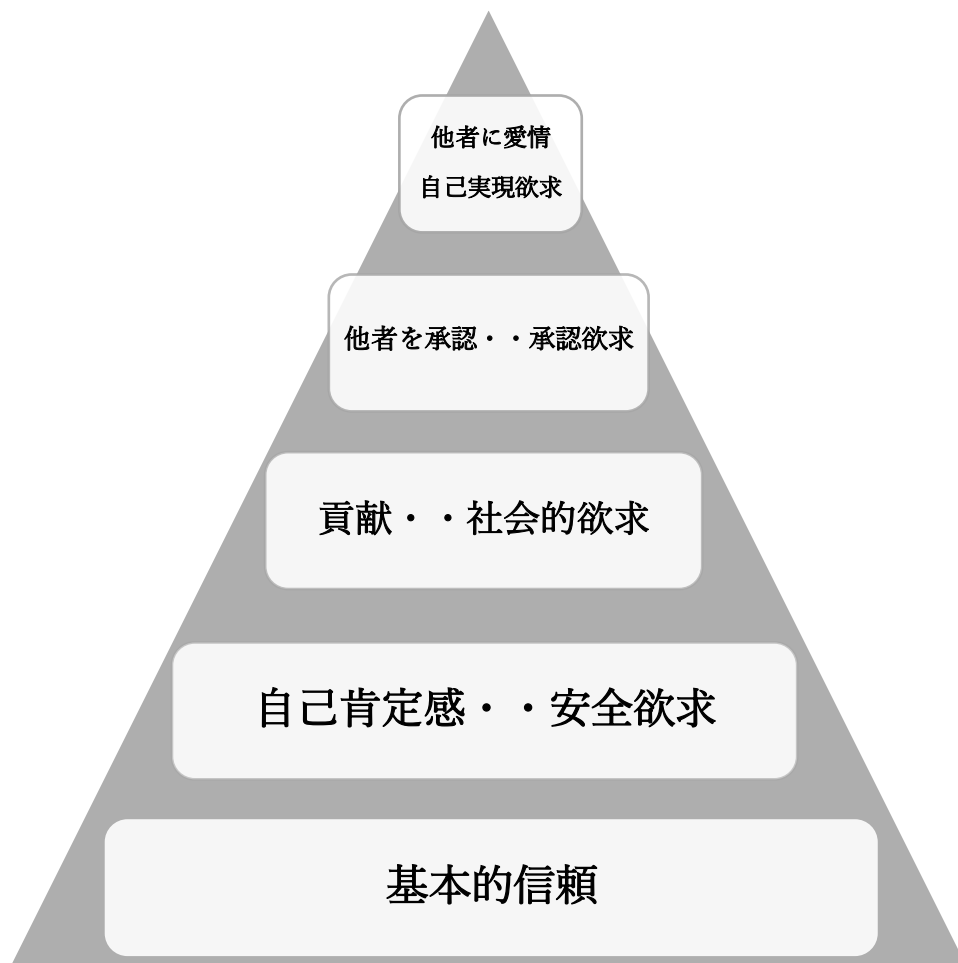
親で復活する訳

人の精神的発達とは△図形のように下から一つ一つ段階的に発達形成されていきます。

下段の基本的信頼は乳幼児時代に建物で言えば基礎工事にあたるところで人間の内面の基礎を作るとても大事な時期になります。人を信じる力は豊かな生涯を送る為にもっとも大切に育てなければならない、そのためのスタートとなります。

人間一人一人の発達や成熟は、人や社会に適応していこうとする心理的努力との間に生じるストレスや緊張を一つずつ乗り越えていこうとする行程を意味し、それぞれの発達段階で、それ以前に習得し達成した機能を駆使しなければ、危機的状態(クライシス)を乗り越えていくことは出来ないのです。一つの発達や発達段階への到達が次の発達の準備をしていることになります。

(佐々木正美著「子供へのまなざし」より)



桃の会 8 月の活動



8 月は講演会、当事者スペース、テーマトークを行います

梅雨がようやく明けて連日の猛暑となっております。梅雨時には毎年日本のどこかで線状降水帯が発生して大雨をもたらした大きな被害が繰り返されるようになりました。

被害に遭われた地域の方々に心よりお見舞い申し上げます。

今月は桃の会設立 10 周年記念講演の 2 回目です。今回は KHJ 事務局長の上田理香氏にご講演頂きます。

KHJ 本部の取り組みなど久しぶりにお聞き出来ると思います。

支援者や行政の方々にも是非ご参加頂きますよう宜しくお願い致します。

▶ 講演会 8 月 20 日 (日) 10 時～ ぴゅあ総合小研修室 1 一家族 ¥ 500 当事者無料

テーマ 「全世代のひきこもりを考える」(KHJ の取り組みから)

～ しんどいほど助けてが言えない社会って ～

講演 上田理香氏 KHJ 事務局長

この度は 11 年間 KHJ の事務局に携わってこられた上田理香氏にご講演をお願い致します。

上田さんは 10 年前桃の会設立のために奔走して下さった方々のお一人です。その頃山梨県にはひきこもりに対する支援は全くありませんでしたから、KHJ のスタッフの方々の強い熱意とご協力によって、ひきこもり家族、当事者に初めて光があてられた時でした。

久しぶりの山梨でのお話し、とても楽しみです。

＊ ＊ 上田理香氏 プロフィール

20 代の頃親子二重の断続的ひきこもりを経験、2012 年 KHJ 事務局に携わる。

全国の支部活動支援やひきこもりサポーター研修を毎年実施。

家族会を通じた仲間同士のつながり学び合いの場を創っている

家族支援士 公認心理師 KHJ 認定ピアサポーター 東京都ひきこもり協議会委員

◆ 9 月の予定 ミニグループトーク 9 月 17 日 (日) 10 時～ 甲府市総合市民会館

当事者スペース 9 月 17 日 (日) 13 時～ 甲府市総合市民会館

＊ ＊ 開催場所が変更となりますのでご注意ください！



テーマトーク 9 月 9 日 (土) 13 時～ 福祉プラザロビー



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