

# 山梨県 桃の会

会報 第113号

## 思考が運命を変える

思考に気を付けなさい  
それはいつか言葉になるから

言葉に気を付けなさい  
それはいつか行動になるから



行動に気を付けなさい  
それはいつか習慣になるから

習慣に気を付けなさい  
それはいつか性格になるから

性格に気を付けなさい  
それはいつか運命になるから

・・・マザーテレサ・・・

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](mailto:meri-sannokuni@softbank.ne.jp)





## 2023年度 山梨県ひきこもり地域支援者研修会に参加して 岩下和彦

10月5日木曜日に甲府市総合市民センターで実施された、山梨県立精神保健福祉センター（ひきこもり地域支援センター）主催の「ひきこもり地域支援者研修会」に参加してきました。参加者は、各自治体の支援担当者や社会福祉協議会、民間支援団体の支援担当者で、どちらかという若い方々が中心でした。定員は100名で、希望者が多ければ1団体1名に絞るとのことでしたが、実際は80名程度の参加で、桃の会からは私含めて3名で参加しました。

### ▶ 研修会

東京学芸大学教育心理学講座 准教授 福井里江氏

「ひきこもりについて～本人支援・家族支援～」と題して、講義とワークショップが行われました

### ▶ 講義

- A. ひきこもりの定義：社会参加をしているかどうかより、問題なのは「孤立」。支援者目線で“ひきこもりの解消”を目指す本人を追い詰める。
- B. ひきこもり状態の原因・きっかけ：多様な心理社会的ストレスが関わっている。心理社会的ストレス→心身の状態の悪化→所属を失う→孤立…の悪循環がある。全世代に存在する「支援・制度の狭間→孤立へのルート」がある（例：学校・家族・義務教育卒業・高校大学中退・職場・結婚/転勤/妊娠/出産/育児・退職/退職・医療福祉制度の壁・社会全体の要因）→ ひきこもりは誰にでも何歳でも起こりうる
- C. ひきこもり当事者の特徴：人との交流に苦手意識や恐怖感があり「生きるためにひきこもらざるを得ない苦しみ」を抱えている。しかし人との交流を求めている。
- D. 相談は家族から：困っていても相談しにくい。家族も支えられることが大切…かかわり方のヒントは『まんじゅう理論』（辛さや苦しさ【あんこ】に寄り添うことと、小さなことでよいので、長所や工夫【皮の部分】を見つけて『私を主語にして』ご本人に伝えることから、支援者と当事者の関係性が始まるという考え方）  
※今のありのままを承認する⇒心の声が言葉になってくる
- E. 支援の前提：①ひきこもることを否定しない ②当事者の希望に沿った支援をする ③支援期間は数年単位を想定する ④全世代を対象に支援する ⑤ひきこもり状態にある方は多様である ⑥就労をゴールにしない ⑦家族・親族も支援する ⑧安心できる環境を作る ⑨本人や家族の健康な力を応援する

※ひきこもり状態からの回復とは：心のエネルギーが満ち、対話が生まれ、居場所を見つけられる状態になること（居場所とは ①人間的居場所…自分であることを取り戻せる場所 ②社会的居場所…他人によって必要とされている場所）

以下、具体的な回復に向けての関係性の作り方、関わり方についての解説がありました。

イ) 家族支援…ねぎらいの温かい言葉かけ【まんじゅう理論】

ロ) 本人と家族の間に対話を取り戻してゆく…家族が、自分の感情を調整→会話が無くても言葉をかけ→まんじゅうを意識する→まろやかな雰囲気→お願いする/してくれたら感謝する→提案する（当事者の選択へゴールは家族や本人個々により多様である）

ハ) 本人支援…相談支援、アウトリーチ、家族・親族支援→居場所の提供→活動支援… →就労支援等

## ■ ワークショップ

### 《事例》

- ・ 単身赴任の父（50歳）、専業主婦の母（48歳）、息子（20歳）の3人家族
- ・ もともと手がかからず、優しい子。中学では、友だちの誘いで野球部に入ったが、中3でもレギュラーになれず親に勧められて入った塾にもついていけず、1学期後半から学校も塾も行けなくなった。
- ・ 高校は受かりそうなところを受けて入学。順調と思われたが、7月頃から再び行けなくなり、それ以来ずっと家にひきこもっている。高校は、同学年の子が卒業するタイミングで中退した。
- ・ 本人は几帳面な性格で、完璧主義。高校のやんちゃな雰囲気合わなかったのかもしれない。
- ・ 母は、学校とのやり取りや塾探しなど、必死にやってきたが、本人の反応は乏しく、イライラしてきつく言っていると、部屋で暴れたり暴言を吐いたり、食事を食べなくなったりするので、最近は刺激しないように息をつめている。父は、たまに帰宅すると、「いつまでこうしているのか」「働かざる者食うべからず、だぞ」と本人にたたみかける。プレッシャーになることは言わないで頼んでも、「またそうやって甘やかす」「お前に任せていただろう」と責められ、父は次第に本人に関わらなくなった。今はもう、狭い家に息子が24時間いる生活に疲れきっている。夫には、今は本人の変わらぬ様子を報告するのみで、他に話す話題もない。
- ・ 息子は今は前に比べれば落ち着いていて、父がいなければ一緒に食事もとるし、家事も手伝ってくれるが、私がしてほしいのは家事じゃない。外に出てほしい。それが何故わからないのか。本人に言えないことにもイライラし、お皿にあたったり、不安で胸が苦しくなる。町で同年代の子を見ると、どうしてうちだけが、と涙が出る。先日は「生きていても仕方がない」と本人がつぶやき、かける言葉もなく、お湯をわかして2人で黙ってお茶を飲むだけ。お先真っ暗な気持ちである。

ワーク1：家族（父・母）と本人の、あんこと皮を考えてみましょう。どんなあんこと皮がありそうでしょうか？  
どんな質問をしてみますか？どんなふうに応答を返しますか？

ワーク2：役に立ちそうな情報を伝えてみる。「ひきこもりからの回復」：表面的な部分よりも実際のエネルギーの低下や回復は先行している。（まだ動けてはいないけれどエネルギーはかなり回復している

以上不十分ではありますが、研修の振り返りをまとめてみました。モデル事例を通して、深く考察することでさらに学びを深めていくことが出来ると思えました。こうした研修会には、積極的に参加していきたいと思えます。



# 当事者 Voice



**当事者スペースの報告** 1月21日(日) 13時~15時 ぴゅあ総合3F音楽室

参加者：当事者・経験者(5名)内、初参加者(1名) 桃の会関係者(1名)

## \* スペースにおける内容

2024年最初の当事者スペースが、雪の予報も出ていましたが天候も持ち直しまして無事実施することができました。チェックインでは「お正月は何をしていましたか?」というお題を立てました。また、「今年やってみたいことは何でしょうか?」と「今年の抱負は何かありますか?」とのテーマを出し、話し合いました。また、初参加の方から様々な話が聞けました。そこから、親と子の関係、介護、虐待など話が広がっていきました。その他、食や水について、峡東の渋い温泉、サウナ体験などがありました。参加者からの相談もありました。

## \*\* 世話人たちの感想

荒天予報の中、当事者スペースが実施でき、まずはホッとしました。県外からの初参加の方も迎えて、深い話しも聞けました。また、ピアサポーターとしてひきこもり支援に取り組まれていた方が病気で急にお亡くなりになったとの訃報もありました。ご冥福をお祈りいたします。

桃の会にも来ていただき、ありがとうございました。若年でも中年でも、何があるかわからない。

今この時、自分のしたいことができているのか? 自分のやりたいことは何なのであろう?

とみんなでお話し、私も少し考えました。

報告 米長

■ 2月の当事者スペース 2月18日(日) 13時~ ぴゅあ総合3F音楽室 参加費無料

## \*\* もう一人の参加者から \*\*

世話人の米長さんから報告がありましたが、今回初めて参加して下さった方はKHJのピアサポーターで東京の多摩地区で活動されています。心理的療法のダイアログ、クラフトのお話を伺いました。

家族会などでこの方法を広めていけたらと今回桃の会にも参加下さったようです。

とても興味深いお話でした。

**ダイアログ**とは「対話」を意味しアメリカの物理学者デビットポームの定義によれば「考えをはっきり述べつつも自分の主張や立場に固執することなく互いの言わんとする意味を深く探求する会話」で一般的には自分と相手との思考のプロセスに注意を払い相互理解と共通理解を見い出だすために有効とされる。

.....

◆ 能登半島地震募金ご協力、有難うございました。

ゆっくりと心身が休められる日々が1日でも早く訪れることを願いながら

皆さんから寄せられた温かい想いをお送りさせていただきます。(篠原)

## 「親から子へ 兄弟から兄弟や親に 感謝できることはありますか？」

### ～ミニグループトークのまとめ～

各グループのまとめでは、次のようなひきこもりの彼・彼女への具体的な「ありがとう」があげられました。

- ・ 食事の手伝いをしてくれる、夕食の片付けをしてくれる（他、家事を手伝ってくれる）
- ・ スマホの使い方がわからない時、教えてくれる
- ・ 留守番をしてくれる、留守中犬の世話をしてくれる
- ・ 親の面倒を見てくれている
- ・ 一緒に夕食を食べてくれてありがとう
- ・ ちゃんと返事をしてくれて、あいさつをしてくれてありがとう
- ・ お誕生日おめでとうメールにありがとうの返事をしてくれてありがとう
- ・ 色々な体験や思い出を作ってくれてありがとう
- ・ 一人暮らしや仕事を頑張ってくれてありがとう

等々たくさん具体的な「ありがとう」があげられ、さらには「生きていてくれている」ことへの「ありがとう」を、かなりの人があげていました。

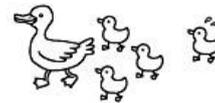
このような事は、一般の方にはとるに足りない事かもしれませんが、それぞれ当事者との大変な体験やつらい思いを、ある程度乗り越えて言えるようになった「ありがとう」であり、過去に自殺を考えた当事者の方も多く、生きていくことへの安心感、生きていけば将来笑顔になれる日も来るだろうという声もありました。

今回、KHJ より初めて参加された元当事者で支援者の方から、とてもアットホームだとの感想をいただきました。私のグループでは「ありがとう」よりも、現在も続く子どもの色々な困り事に振り回されているというご家庭があり、グループの皆が自分の事のように真剣に解決策を考えました。桃の会は暖かい会だなあと私も改めて感じました。

私は入会してまだ一年弱ですが、あたたかく迎え入れていただき色々な事を学び成長させていただき、子どもとも穏やかに暮らせるようになってきました。今なお悩みを抱え、誰にも相談できないご家族方がいたら、是非安心して参加いただけたらと思いました。 (Ko.Iwashita)

- ◆◆今回のテーマ「感謝」は"親から子供へ"、"きょうだいからきょうだいへ"伝えようということ  
ということで、子供から親に伝えようということではありませんので誤解なきようお願い致します。  
親が子供に感謝を強要するのは避けなければならないことです。

# 桃の会 2月の活動



## 第5回 10周年記念講演と当事者スペースを行います

冬本番となり朝夕の冷え込みが身体に堪える毎日です。

すでに1ヶ月経過しますが、一月一日、お正月早々能登半島地震が大きな被害をもたらし、辛く、悲しい年明けとなりました。200人以上の尊い命が奪われ犠牲となられた方々のご冥福をお祈りすると共に、この冬の厳しい寒さと辛く耐え難い不安の日々をお過ごしの被災された方々に、心より御見舞い申し上げ一日も早く安心した生活が送られるようになられることをお祈りしたいと思います。

今回は年度最後の講演になります。「怒り(アンガー)」をテーマに講演頂きます。

"怒り"の感情をどのように捉え、どのように付き合っていけばよいのでしょうか。

アンガーマネジメント協会、ハラスメント防止アドバイザーの石垣悦子さんにお話しをお伺いします。

寒い時期の早朝にお出かけ頂くことは誠に恐縮ですが、とても貴重な時間を皆様と共に共有できれば嬉しく思います。

### ■ 第5回 10周年記念講演 ■

2月18日(日) 10時～ ぴゅあ総合3F音楽室 1家族500円 当事者無料

テーマ「わたらしい暮しと怒り」 講師 石垣悦子氏 一般社団法人リレイト代表理事

一般社団法人アンガーマネジメント協会 (ファシリテーター、ハラスメント防止アドバイザー)

喜怒哀楽は人間の人間らしい感情で人間だけがもつ特別な感情だと思えます。

その中で"怒り"の感情は人間が生きる上でどのような役割があるのでしょうか。

怒るべき時に怒らない、怒れないというのも大きな問題です。しかし一方で、

すぐに怒る、イライラする、急な怒りの爆発、"怒り"へ向かう比重が社会の中で

強まっているよう思えます。人、自分を殺める、傷つける、家族間の殺傷事件も

とても増えてきました。怒りの感情を制御出来なくなっていることに恐怖すら感じます。

喜怒哀楽の"怒"が何故この社会の中で膨れ上がっていくのか、怒りの根底にある内面で

ふつふつと沸き上がる感情、その根源を知る必要があるように思えます。

今回は"アンガー(怒り)"について石垣悦子さんに専門家の立場からのお話しをお伺い致します。

◆ 3月の予定 ■ ミニグループトーク 3月17日(日) 10時～ ぴゅあ総合



■ 当事者スペース 3月17日(日) 13時～ ぴゅあ総合

お問い合わせ 桃の会事務局 篠原 e-mail / meri-sannokuni@softbank.ne.jp

090-6190-8677 TEL&FAX 0266-78-3742

岩下 e-mail / gunthanksjp@gmail.com 090-4618-6985 Fax 055-285-3199