

山梨県 **桃の会**

会報 第127号

**他者は自分を越えた存在**

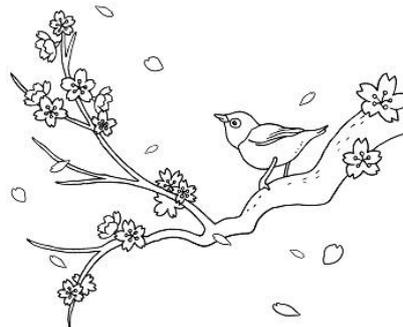
あなたの苦しみや悲しみや悔しさ

わかる・・・

私もあなたと同じように

苦しかったから

よくわかる・・・



**その人の経験と感性**

自分の想像には及ばない

自分だけの解釈でわかったつもりは

理解したことにして終わりにしてしまう

わからない存在

だからただ知ろうとする

それだけでいい

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



### ■■■ 2025年ひきこもり支援ハンドブックが新しくなりました

厚生労働省から2010年のひきこもり支援ガイドライン作成以来新たにハンドブックが作成されました。前回の支援マニュアルに加えて大きく開かれた内容でひきこもる期間も状態も多様であり線引きや枠組みの見直しがされました。「ひきこもりは状態は明確化できない、定義付けることは困難であり一律に規定する事は出来ない」という多様性を重んじる内容となりました。不登校だから、ひきこもりだからという決めつけではなく、今の困っている状態、真実の把握をして個別的支援をしようとするもので、支援のマニュアル化は出来ないということです。

また従来の「医療モデル」・・・医療的対応、その人に問題がありその人を変えよう、治そうとすることから「社会モデル」・・・福祉的対応、環境や人との関係性からその人を考える視点へと変化しました。更に「自立」よりも「自律」を目指しその人の尊厳そのものを尊重しようとする考え方が示されました。

**自立**は援助支援において、ゴールを目指し結果を求め何かを手にする、どこかに所属する、状態が変化する、就労 社会参加することを意味して、明らかに目に見える変化です。

**一方自律**は一人一人の人間として尊重されたい、自分の感じていることや考えていることを表明したい、自分のことは自分で決定したい、という目に見えない内面の意思を大事にして自己決定を核としてその人の尊厳を守ることです。就労や社会参加のゴールを目指すものではなく目に見えないもの、プロセスを大事にします。自律の尊厳を尊重しようとする考え方は、支援する人、支援される人の相互関係が父権主義的(上下関係)ではなく対等性を持つことで共に変化して行くことを目指します。(長谷川先生 検討会基調講演及びシンポジウムでの発言から)

### ■■ 新たなハンドブックに思う事

ハンドブック検討会のシンポジウムで自律の必要性のお話を聞いた後、参加者からの質問に「お金を得る為にはどうしたらいいか」というような投げ掛けあり、長谷川先生は一瞬困惑されていました。このようにゴールを目指し社会参加することや就労こそが価値があるという考えは根深いものがあり、その常識を打ち破るのは親も支援者もとても難しいことだと感じます。私たちは(自分も含めて)どうしても目に見えるものに意識を向け易いものです。

しかし、本人が何を望んでどのようにしたいのか本人の意思が最も大切にされなければならない、それは人としての尊厳を守ることだからです。「あなたのため・・・」という親や支援者の都合は愛情ではなく逆にその人の生きる力を奪っていくものということを今までの関わりの中で教わっているように思います。

自立から自律へという考え方の転換は「彼らの生きる権利を大切に守っていかなければならない」という尊厳が核となりようやく文字、言葉となってスタート地点に立った思いです。それはひきこもりだけでなくあらゆる支援に当てはまるものです。そして支える側と支えられる側は共に成長していく対等な関係性であり、そこから理解の深まりと信頼が生まれお互いの変化していく存在でありたいと願います。ハンドブック検討委員の一人である斎藤先生は、就労も社会参加もプロセスであり大切なのはその人が主体的に生きていけるようになること、とされています。

それはひきこもる人だけではなく、家族、支援者あらゆる人に求められていることだと思います。新たなハンドブックの価値や倫理を家族間、支援現場、広く社会にじわじわと染み込ませていくには個別的で予測不可能な現実「何故そうしなければならないのか」と、問いを繰り返しながら共に歩むということではないかと思います。

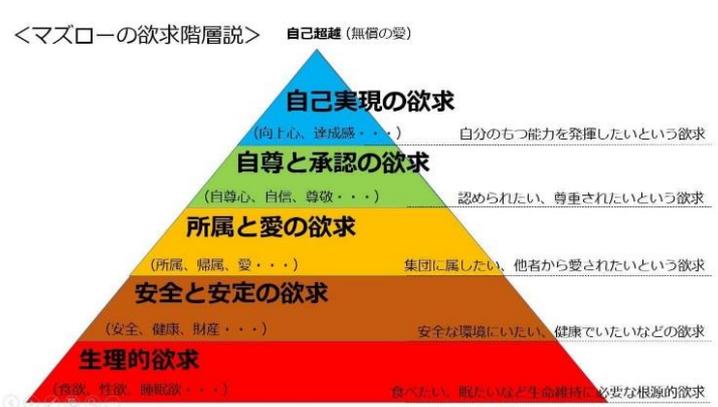
(shinohara)

## ▶ 3月の活動報告

第13回 オープンダイアログ 講師 青山実氏（公認心理師/社会福祉士/介護支援専門員/介護福祉士） 協力 まりさん  
家族の中に安心出来る空間を作り対話が出きるようになるために、お互いの関係性をどのように築いていけばいいでしょうか。  
青山さんに「家族の対話的ケア」について丁寧に話し頂きました。

・・・とても重要なポイントをまとめて頂いたレジュメを以下に記載致します。

▶ 主体性を尊重する 主体性とは「したい」性 「したい（欲）」は応答のなかで形作られる（社会化する）



▶ 安全とは傷つけられないこと 安全が脅かされると「闘争か逃走」の反応がでる

▶ しばしば喧嘩や回避が起こっている家庭内は安全が失われている（闘争か逃走かの反応パターンが定着）

▶ 安心はしばしば安全ではない（健康を害する危険がある）

例）・避けることで安心は得られるが、相手を傷つけていることも

・一見すると無秩序に物がたくさん置かれている部屋は、「いつもの場所にいつもの物」がある、という安心感を与えている一方で、衛生面の影響がありうる

▶ 安心とは 不安について考えてみる…

・不安なときは否定的な考え（とくに将来のこと）が浮かびがち。「自分はダメなんだ」という無力感、「助けてほしいのになにもしてくれない」という怒りも。

・寝不足、ストレスが溜まっているとき、疲れが溜まっているときも否定的な考えが浮かびがち。不安も強まる

▶ 不安を取り除くことはできない 不安との付き合い方

・体を大切に ・モヤモヤしだしたら（心配ごとが巡りそうになったら）胸式呼吸

・小さなケアを積み重ねる ・安心感を得られる人、物、場所

▶ スペース（間）

・相手を受け入れる心のスペース ・お互いを尊重するためのスペース ・限りある時間のスペース

▶ 上から目線のかかわりになっていないか

・「上から目線」になっているとき、自分のなかでなにが起きているかチェック

・「就労・就学・将来のこと」はタブー

・過度の共感や同調はお互いのスペースを保てなくさせるため気をつける

・「傷ついている人」にとってはいかなる言葉も攻撃になりうる→伝え返し

例）「自分は生きる価値のない人間だ」という言葉に、「そんなことない」と返すのではなく、「生きる価値…」とつぶやいて間を開けてみる。

・「話す」というのは大変に恐い体験。このような痛みの伝わる言葉が交わされるということは信頼関係が築けているから。適切なスペースを保ちつつ会話を続けましょう。

・信頼関係回復のために「挨拶/声かけ/誘い/お願い」をマメに。会話を生むためです。対話は言葉だけに依らない。自分が安心できる人や物、場を共にすることも大切。

・夫婦間の会話を増やし、対話を共にする。違いを尊重。内面を言葉にすることの不得手。価値観。養育環境も生まれもった性格も違う他人同士、共通点は子どもにとって親であることぐらいしかないかもしれません。

# 当事者 Voice



◆ 当事者スペースの報告 3月2日(日) 10:00~15:20 (途中休憩あり)

ぴゅあ総合3F音楽室 参加者：当事者・経験者など6名 外部団体支援者1名 桃の会関係者1名

## ▶スペースにおける内容

10時からの家族会「オープンダイアログ対話からの学び」に当事者・経験者は3名が参加されました。

今回、講義・ワークとそれぞれの体調にも合わせて参加されました。

午後からの当事者スペースは、2グループに分かれ、グループトークを中心に行いました。私の加わった方では、スマホ・パソコンで利用する、連絡手段としてのLINE(ライン)やインスタグラムが便利ですよとの話しが出ました。山梨県でもパソコン・スマホ上から入って交流・相談・情報収集などができる「メタバース居場所」が設置されたご時世、数多の便利なものが次々生み出されているのねと感じ入りました。一方では、うん十年のひきこもり状態であって、家で自分の使用しているものも、うん十年前のものである方もいるわけで、ひきこもり当事者・経験者の中においても、「デジタル機器利用できるか格差」みたいなものが現れてるのだなあとも・・・

社会資源・生活力・公共交通など地域での暮らしについて話し合う時間もありました。

また、東京・千葉で複数の居場所・集いが行われていることや、当事者が運営するイベントの内容などについて情報提供や話しも出ました。もう一方のグループでは仕事についての話し、家族の話しが出ました。

## ▶世話人たちの感想(今回1名)

当事者スペースを24年度も12回、月例会の日に(時間などを変則としながら)開催できたこと。

桃の会の皆さん、参加者の皆さん、様々に関わってくれた方々にありがとうございましたと申し上げます。

居場所についての様々なことについて、ここ何年か考えもしてきましたが、私自身の体調面の問題もあって、また、課題等の深刻さから考えることがえらくなってきてしまいました。

当事者・経験者が運営を担う居場所・集いには、どのような課題やトラブルが生じて、それをどのように克服して発展継続させているのか等、他県の居場所等への視察、実際のお話を伺うなども以前から考えていましたが、いまだ実現せずです。以前の会報で他の居場所の紹介もしたいと書きましたが、それもほとんどできておらず申し訳ないです。来年度は、どこかに支援を求めるなども世話人の間で話しを出しました。

報告 米長



\*\*\*\*\*

## 「自分のなかの自分を癒してくれる自分」

引きこもりの回復は人とつながることだと思っていたけれど、最近一番感じることは、楽しみを取り戻すことだと感じています。結局は自分が1人でいて喜ぶこと、内面が満たされ心地よくいられることが大切だと感じています。引きこもっている時にも安心していられる時間、例えば好きなものに囲まれていたり、美味しいものを食べられることもありましたが、人としてもそのバランスが保てるようになることが目標です。エネルギーが持続しなければ動き続けられないので、無理をして疲れしてしまうとまた無力感に苛まれて身動きが取れなくなってしまうこともあると思うし、主体性も欲も自然で楽な状態で湧いてくるのが理想だと思います。ある人に人生は修行じゃないからねと言われたように、楽しむことを忘れないようにしたいです。引きこもりという言葉で一括りにされているけれど、1人1人全く違う背景を持っていて、回復の形も本当に人それぞれだと感じています。(M)

## ◆ 4月の当事者スペース

4月6日(日) 13:00~ ぴゅあ総合 3F音楽室 参加費無料

## 「信頼の土台（親子関係回復）と安全な環境（夫婦関係回復）があつてこそ」

子どもの対人恐怖や強迫行為、複雑性 PTSD はどうしたら治るのかという問いをよく頂きます。まず考えるのは、もし親の勧めた医師との相性が合わずに中断した場合、親子の信頼関係が損なわれる可能性です。傷ついた関係の修復には時間を要します。

医師をハシゴして回るという否定的な文脈で使われるドクターショッピングは、斎藤環さんをはじめとした識者の間ではむしろ推奨される考えです。医師やセラピストの資質は個人差が大きいからです。支援や治療は思い通りにいかないと思うぐらいがいい（斎藤環先生の著作より）のですが、「専門知や治療技法」という刃物の切れ味ばかり追求する専門家は多いです（自戒を含めて）。そのため、すでに傷を負っている当事者が専門職の言葉や態度で「二次外傷」を負う可能性を考慮する必要があります。

通院に誘った親を恨む当事者の気持ちも理解できますが、親御さんが不安と焦りに追い詰められた挙句に子どもから恨まれて傷つく悪循環を避けるためです。

通院についての話に戻りますが、大事なことは治療実績よりも相性です。ひきこもり経験や支援についてメディアなどで発信している林恭子さんは、8人目の医師と出会ったことで回復に繋がったそうです。林さんのように自分で相性の合う医師を探せる方はそう多くないと思います。そのため通院支援は親だけで通院させてもらえる医師を探すことが第一歩になります。そして、親御さんが想うことを正直に話して誠実に応答してもらえるかを見極め、それから本人を誘ってみるというプロセスが基本かと思います。

「専門性の前に人間性」と看破する医師に出会えばいいですが、その前に地道な「挨拶・声掛け・誘いお願い」と対話の積み重ねで信頼関係が盤石であること、そして夫婦間葛藤から目を逸らさないことも大切です。治療離脱による再ひきこもりに備えるためです。

## 「ジャッジを手放す」

今回は斎藤環さんの言葉を引用し、ひきこもる人の「問題」に注視して「発達障害」や「人格障害」とジャッジすることは、その方の尊厳を傷つけるのではないかと提起しました。そもそもひきこもることは「問題」なのか、さらにその人と「問題」をくっつけてその人を「発達障害者」とジャッジしていないかジャッジの背景に、「かかわりづらさ」があるのではと想像しています。小さな矛盾を執拗に追求してくる。こちらの伝えたいことを曲解して被害者意識を剥き出しにする。些細なことで怒りが噴出する。不安定になると巻き込まれる。このような一方的なコミュニケーションが繰り返された結果、消耗して「発達だから」と自分を納得させているのではないかと思うのです。かかわりづらさの背景に関心を向けてみるには、やはりこころのゆとりが大切です。関心の矢印はまず自分。それから相手。セルフケアができていないか、点検してみてもいいでしょうか。





## 桃の会 4月の活動

### ▶ 4月はオープンダイアログ・対話・対話実践を見て学ぼうと当事者スペースを行います

4月を迎えて少しずつ青葉が芽生え春を感じる頃となりました。3月初旬には大船渡市で山林火災が発生し多くの家屋が消失しました。被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

今月の活動は新たな試みで講師青山さんのご指導のもと「浦安市ここからの会」の家族会のメンバーの深堀純一さん（仮名）とオンラインでつながり篠原と桃の会のメンバー、講師の青山実さん、計4人で対話実践を行います。

「浦安市ここからの会」のメンバーの方や日野市、小平市の家族会のオープンダイアログに関心を持たれている方も数人視聴されております。その後、対話実践の感想を桃の会それぞれグループに分かれて対話をします。

最後に全員でシェアできればと思います。

今回は深堀さんが息子さんとの関係でご経験されたこと「親子の関係性」をテーマに対話を広げていければと思います。下記に手記の一部を掲載致します。ご家族だけではなく支援者の方々にも是非ご参加頂ければと思います

### ■ オープンダイアログ 4月6日(日) 10:00～ ぴゅあ総合 3F 音楽室

千葉の家族会とオンラインでつながり桃の会対話実践を見て学ぶ 参加費用 一家族 500 円

講師 青山実氏（公認心理師/社会福祉士/介護支援専門員/介護福祉士） 協力 マリさん

#### 深堀さんの手記より・・・

実は、「戸塚ヨットスクールみたいなのところへ行くか!」とか、冷蔵庫にある食べ物を減らしていき...要は兵糧攻めにしようとした時もありました。食べるものがなくなれば外へ出るだろうという考えでした。今、思えばかわいそうなことをしたなあと思います。そのとき本人が親に対して、怒りを感じていただけならいいのですが、このような扱いを受けることも自分の責任だと感じていたとしたら、さらに申し訳ない気持ちです。

戸塚の話しや叱咤激励をしても様子が変わらず、これはやはりもう一度ちゃんとひきこもりについて勉強しなくてはと思いました。そこからは月に8回つまり土日はどこかの家族会に顔を出すようにして...そして斎藤環さんの本を何度も読み返していました。心に誓ったのは、それらの知識を毎日に活かそうという気持ちでした。

具体的に行ったのは、コミュニケーションの改善。コトバを交わすことが難しいときは、彼の好きなお菓子をそっと冷蔵庫の中に入れて置くなど。要は気にかけているよというメッセージです。あと、雑談ですね、決して確信である将来はどうするということは一切ふれずにいました。そして、コミュニケーションだけではなく、関係性を変えることに注力しました。

### ◆ 5月の予定



■ オープンダイアログ 5月4日(日) 10時～ ぴゅあ総合

■ 当事者スペース 5月4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