

2016年9月（第120回）例会のご案内

やいろ鳥の会 会長 坂本 勲

HP <http://khi-yairo.org/>

E-mail ja5cin@arion.ocn.ne.jp

○ 次回親講座・10月16日(日)

会場 高知市東部健康福祉センター

○ 9月は全国大会のためお休み

講師：たんぽぽの大崎博澄氏

テーマ：親を支える

毎年、8月下旬の土佐神社（しなねさま）のお祭りが終わると朝晩の暑さが違ってきますね。台風10号がまとまった雨を引き連れてきましたが、各地のダム貯水量は如何でしょう。夏バテに気をつけて子供との会話のキャッチボールを楽しんで下さい。

毎日子供に向き合いどのように接したら良いのか苦悩している親にとって自分の心の安定も大切ですので意識を向けてみましょう。今、自分はどんな感情を感じているのか、怒り？ 悲しさ？ 不安？ 恐れ？ 感情は感じ取ってもらうためにあるのかもしれない。自分に優しく感じとってみましょう。

前回の親講座の報告

4ヶ月ぶりに松田先生の指導とグループカウンセリングでした。先生の最初のお話から、子供に何かを手伝ってもらったり仕事を頼んだときには感謝の言葉とともに必ずなにがしかのお礼や報酬を渡しましょう。報酬はモチベーションを高めるのには良いです。誰しも給料が増えると嬉しいものですよね。それを貯金するもよし、何かを買うもよし、でもせっかく上げたのに無駄遣いをしたとは言わないでください。せっかくの心が萎えてしまうかもしれません。親の価値観で評価するよりも、子供のために何をしたら良いかを考えて日々活動してみてください。

後半のグループカウンセリングでは参加者の現状報告に対して先生からのアドバイスがありました。他の人のケースは自分にとって、自分の家族にとってはどうなのか、よく考えながら聴くとたくさんの気づきを与えてくれます。参加した19家族の話から。

★アルバイトには行くが、帰ると自分の部屋に入って母親以外とはあまり話が無い。

<悪い傾向ではありません。大体そんなものです。焦る必要はありません。>

★母親との会話が増えて、父親とは話さないが父親のことが会話に出始めた。

<やがて会話の相手が母親から父親に変わります。回復のための順序です。>

★洗濯物や調理をしてくれる。親戚の葬式で就労について問い詰められたが特別気にしている風ではない。<家の中での仕事を頼みましょう。会話の促進に留意。>

★就労支援に週5日行けるようになりました。<良いことですので焦らずゆつくりと。>

★母と娘の会話はよくある。でも母は言い過ぎたり上から目線だったりではないか。本当に娘の話を聞いてないのかもしれない。

★短期のアルバイトに行くようになった。

<いろいろあっても、子供の良い方、良い部分を見て信じて待つ。>

- ★居場所に行って何かしようか などと言う会話が出るようになった。
- ★子供と車で出かけている時は会話があるが、家の中では会話が續かない。
<出かけている時の話と、家にいるときの話では何が違うのか振り返ってみよう。>
- ★自分の食事は作れる。宅配物の受け取りはできる。風呂やシャワーは毎日使う。ひきこもる年数が増えて外出頻度は少なくなった。
<家の仕事をたくさん頼むようにする。>
- ★父親が亡くなくても子供にあまり変化は無く会話もない。
<会話が成立しない場合はしっかり手紙を書くといい。>
- ★遠隔地にいる子供から電話があったが、母は不在で話ができなかった。会いに行ったが会ってはいくれなかった。長い苦しい時期を乗り越えて今は母は安定している。
<苦しい時期を過ぎある意味達観でき心にゆとりをもって待てる状態になっている。>
- ★親がスマホに変えようかという話をしていると、以前はいらないとはいっていたのに、父親が変えるなら自分も一緒に変えたいと言い出した。ポケモン go の影響か。しかし、母親の通話料金が高くなるからだめという一言で頓挫。<会話をつなげることに留意すること> 孫が来ると嬉しいらしく子の動きが変わってくる。<小さな子供は本人にとって害がないのでつきあい易い。>
- ★子供は毎日一定のスケジュールで生活していて変化が無い。
<食べ物などのリクエストを根気よく聞く。ボランティアなど人のために助けになることがあるので役に立てるよという誘いかけを試みる。>
- ★ひきこもって4年くらい。自販機に買いに行くくらいで、夕食は一人で食べている。
<言葉のキャッチボールができるように親も練習する。>

そのほかに

<<原則的に家の仕事はお願いしてみる。アスペルガーの子供にも犬を飼う効果はあるので飼えるかどうか検討してみる。アスペルガーの子供には最初から教え込まない。まずは信頼関係が大切である。信頼関係ができてからなら教えたり指示したりはできるようになる。動ける力がある人には人の役に立てるチャンスを作ってやることで動き出すきっかけ作りになる。>>

KHJ全国大会について

第11回KHJ全国大会を9月18日～9月19日の予定で山形県米沢市で開催します。高知から役員1名、当事者3名が行く事に決定しました。当初は補助金で全国大会参加を独立した事業として申請してありましたが、自殺対策としては認められないとの事で、といるの事業の中の人材育成として申請し直しました。未だ補助金は確定していませんが開催が迫っているのでチケットを買いました。

家族サロンの移転について

精神保健福祉センターの立て替えのために何ヶ月か家族サロンを別の場所で開催しなくてはなりません。10月にはどこかに場所を移す予定です。

癒やしのいろ

「心と体 癒しにおいでませんか？」

始めました

皆様、小松美すずです。9月からといろの二階で、柑橘系の oil を使った簡単なハンドマッサージ(1時間で1500円)とアートセラピー(1時間で1000円)をはじめます。当面、第1と第2木曜日の12時～16時の予定で開催しますので、ご希望の方は私の携帯へ予約をお願いします。

電話での予約は午後5時までに 090-7148-7711 へ

メールでの予約はアドレス z.203-mk@docomo.ne.jp へお願いします。

10月16日の親講座はたんぽぽの大崎博澄氏です

テーマ 親を支える

- 1) 日時 10月16日(日) 13:30～16:30 無料です
- 2) ★13:00～13:30 受付 年会費徴収等
★13:30～13:40 やいろ鳥の会事務連絡他
★13:40～16:30 講義、休息、質疑応答など
- 3) 会場 高知市東部健康福祉センター2階研修室
高知市葛島4-3-3 ☎088-882-9380

やいろ鳥の活動カレンダー

- ◆ 9月18-19 全国大会 山形県米沢市
- ◆ 10月16日 親講座 たんぽぽ大崎博澄氏 テーマ 親を支える
- ◆ 11月親講座 企画中です
- ◆ 11月23日 当事者交流会 in 小豆島
- ◆ 11月26日 KHJ本部主催中四国ブロック会議/80-50問題に関して

年会費

年度が替わりましたので平成28年度の会費を集めます。平成28年8月から平成29年7月までの年会費です。(家族サロンと親講座の会場でも納入できます。)

振込先は 四国銀行 山田支店(普) 0602101

全国ひきこもり KHJ 親の会高知県支部やいろ鳥 代表 竹中あおい

家族サロンのご案内

毎週火曜日(13:30～17:00) 県立精神保健福祉センター(高知市丸ノ内2-4-1 保健衛生総合庁舎2階 高知城の北・県警の南側の建物の2F)で開催されています。世間話や、体験談など何でも話し合えるところです。何時に来て何時に帰っても構いません。予約も不要ですのでお気軽においで下さい。当事者や兄弟姉妹の方も参加できます。駐車は入り口の守衛所で「精神保健福祉センターに行きたい」と言えば入れてくれます。 **ひきこもり相談**はどなたでも月曜～金曜に県立精神保健福祉センター ☎088-821-4966 又は ひきこもり地域支援センター ☎088-821-4508 で受け付けてもらえます。(電話相談可・無料)



8月14日ひきこもり大学 in 岡山の会場です。大変立派な施設で高知にもこんなのができればなあと思いました。



駐車場の秋ナスがやっと一本できました。

ひきこもり大学最後のグループ討議の後で振り返りと集約をしました。



モロッコから兄弟がといろを訪問してくれました。生まれて初めての7並べを楽しみました。また来年の夏休みも待っています。多言語入り乱れてのコミュニケーションは慣れると面白い



救世軍さんからといろに寄付をいただきました。インスタント麺、お茶、サイダー、コーヒー、お菓子などです。大変嬉しいです。

夏の終わりの虹 in 南国市内


