

## 2017年9月（第132回）例会のご案内

やいろ鳥の会 会長 坂本 勲

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

E-mail [ja5cin@arion.ocn.ne.jp](mailto:ja5cin@arion.ocn.ne.jp)

### ○ 今月の親講座・9月24日(日)

会場 高知市東部健康福祉センター2階研修室

時間 午後1時半から午後4時半

講師 石川智氏 ファイナンシャルプランナー

テーマ

「親亡き後のひきこもりファイナス計画」

土佐山田町に事務所を開いているファイナンシャルプランナーで高知で障害者の親の会などで講演をしています。

暑さも峠を越えて秋の気配が感じられる季節になりましたが皆様いかがお過ごしですか。一日中子供のことで頭が一杯になっていないでしょうか。悩み苦しむことに少しお休みを上げてみるのはどうでしょうか。親の人生と子供の人生をゴッチャにせずに分けてみる。そして、親は親の人生を心豊かに生きてみることにしてはどうでしょうか。親が明るくなれば子供も明るくなり、親が前向きになれば子供も元気になりやすいということが全国の親の会の長い活動で分かってきました。人によっては「親が変われば子が変わる」と言います。親がどう変わっていけば良いのか、みんなで考えてみませんか。親の会の繋がりはいろんなところで支えになります。

この夏に親たちも若者たちも少し元気になれたように感じているこの頃です。

### 前回の親講座

前回の親講座は近年ない大入り満員で31名が参加しました。そのうち5名は初めての方でした。名古屋でNPOの仕事しながら自助グループの運営や講演活動などを行っている元当事者の森下徹君に来てもらいました。親講座当日の午前中にはいろいろの視察に来てくれて若者たちとも交流できました。早いもので森下君との付き合いも9年になり、彼も50歳になりました。

森下君の講演から。いろんな働き方があるのですが所謂一般就労ではなくいくつかの仕事を掛け持ちしながら自立した生活を続けています。一般就労だけが働き方ではないので、自分に合っている働き方で良いと思います。長いことひきこもっていた時期には、他との関係が少ない、自分の中で自分を活かせていないという気がしていました。今は少しずつ周りとの関係ができるにしたがって元気になれているように思います。今でもひきこもっていた時間は大切だと思っていますが長すぎたのかもしれない。

シェアハウスをやりたかったけど、自分でやりたかった事はうまく行かなくて人に頼まれてしたことはうまく行ったように思う。私はイベントを企画することが好きなので、その意味では今の生活は生きがいを感じています。

ひきこもりからの回復で自己肯定感がはたす役割は大きいと思います。私も自己肯定感が徐々にできてきて自分の自我を守る必要を強く感じなくなってきた。しかし、自分の父親との関係では言いたいことが言えないのですが、そのことを父親に言う事もでき

ない状態です。自分の気持ちを父に伝えないままに年をとったのは心残りです。親との間を調整してくれる人がいたら良いなと思います。

ひきこもっていても人の役に立ちたいという感情はあるので、家にも人の役に立てる仕掛けを親御さんが作ることは良いことだと思う。親は働くことにこだわるのですが一般就労すると自分の嫌な事もさせられてすり減っていく気がします。このまま年をとっていくことに対する困惑はあります。

親に済まないという気持ちはあります。お金を掛けてもらったのに親の期待に応えられないし子供も作らず申し訳ないとは思いますが。

強迫神経症があるのですが、ひきこもっていたら段々とひどくなりできないことが増えました。今はだいぶ改善しましたが忙しく暮らしていると確認作業をすることも忘れてしまっている時がある。

もしも昔の自分に会えたらどんなことを言いたいかという、もっと好きなことをいろいろやったほうが良い。自己規制しなくてよい。

親が子供にしてはいけないとは、「おまえどうするつもりだ!」と親なりの結論をもって上から目線で迫るように問い詰めること。「おまえどうしたいの?」という問いかけをするのは構わない。親も余裕が無くなってきている。自分の子供のことで手一杯なのは分かるがひきこもっている子供全体の事も考えて欲しい。生きていて良かったという経験が無いと回復がうまく行かないように思います。例えばひきこもりの当事者がいくらでも稼げる仕掛けを考えるのも親の役割だと思います。

親講座のアンケートから。★森下さんが引きこもっている時、自分のためには(例えばドライブとか)なかなか動けないが、他人のためには動ける感じがしていたという言葉聞いて、以前息子がヒトの役に立ちたいと言っていたことを思い出した。息子のこういう気持ちを大切に行動につなげていけたらいいなと思いました。★何かやりたいこと、やってみたいことがないか、思い切って子供に聞いてみようとおもいました。★ひきこもりの人とは、自分でイベントを企画したり折衝したりは一番苦手な避けて通りたいことだろうと先入観を持っていましたが、まったく違う人もいるという事に驚きました。自分の好きなことやりたいことを見つけられるのが一番いいことだと思う。★当事者の人の思いがよくわかった。自分の子どもとのすれ違いの原因も見えた。こんなにひきこもり経験者の心を近くに感じたことはなかった。

反面、初めての人や親講座に参加する事が少ない人からは前回の親講座からすくい取る事は少なかったとコメントが寄せられました。



写真や県外の親の会の会報やタイムリーなお知らせを適宜配信しています。ご希望の方は会長あてにメールを送ってください。 [Ja5cin@arion.ocn.ne.jp](mailto:Ja5cin@arion.ocn.ne.jp) です。

**電話相談** 随時電話相談をお受けしています。携帯 090-3184-8109(坂本)まで。

## 9月24日(日曜日)は ファイナンシャルプランナーの石川智氏

親講座は高知県の自殺対策緊急強化事業の補助金で運営されています。

日時 9月24日(日) 13:30~16:30 無料です

★13:00~13:30 受付 年会費徴収等

★13:30~16:30 講義、休息、質疑応答

★テーマ 親亡き後のひきこもりサバイバルプラン

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

- ◆10月22日 親講座 大崎博澄氏
- ◆11月12日 ひきこもり・つながる一かんがえる 対話集会ファシリテーター研修会  
高知から二名まで参加できます。残り1名。
- ◆11月26日 親講座 講師未定
- ◆来年1月21日・日曜日 公開講演会 講師 森田洋司鳴門教育大学大学院特任教授  
午後2時から4時 かるぽーと11階 大講義室
- ◆来年2月25日・日曜日 ひきこもり つながる一かんがえる 対話交流会 in 高知  
KHJ家族会本部主催 赤い羽根基金補助金で全国展開している交流会です。

### 地域ひきこもり支援センターでの相談などについて

ひきこもりに関する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  
られます。庁舎は移転しましたが(移転先は高知市丸ノ内1-7-36 興林会館4階)電話番号は変わりません。お気軽に相談や個人面談を申し込んでください。車は県庁の駐車場に止めてください。面談の場合は先ず電話で予約をとってから訪問するようにしてください。

### 年会費の払い込み

平成29年8月から平成30年7月までの年会費を集めています。

(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

京都エスポワール/ 高齢家族の全国交流会 2017-8-27 / に参加しました



翌日の毎日新聞に写真がのりました。早めに会場に行って設営の手伝いをしました。



120-130名が参加しました。



シンポジウム。手書きしたテーマが温かさを感じますね。

京都の居場所ライフアートで交流会。山梨県の会長さんも参加していました。



全国的にひきこもりの高齢化が進行しています。どうすればよいのか政府も知恵を絞っています。自分の家族だけで何とかしていこうとするよりもできるだけ繋がるのが大切だと思います。