

## 2013年11月（第86回）例会のご案内

やいろ鳥の会

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

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

会長 坂本 勲

○月例会・11月24日

○農園の日11月19日

食べ物の美味しい季節になりました。夏の暑さで消耗した体をいたわって、やがて来る寒さに備えておきましょう。

夏の暑い最中、高知新聞からコラム閑人調の投稿依頼がありました。ひきこもりの社会啓発と親の会の周知のためにも書いて欲しいと勧められ、引き受けました。期間は未定ですが月に2回の投稿の予定です。毎月11日と27日前後の掲載ですが、日曜日はお休みです。

夏の暑い間に親達は元気をなくしていましたが、子供達には嬉しい変化が現れました。ウォーキングを始めた、近所の中学生の勉強を見てやりだした。突然、東京の語学学校の見学に一人で行ってきた。イオンの早朝アルバイトに通い出したなどです。親が月例会や家族サロンに継続して通うことで、子供を信じて待つという心のゆとりのようなものが育ってくるように思われます。

11月の農園の日は19日火曜日です。農園で焼き芋をして楽しみたいと思います。子供さんにサラッと提案してみてもはどうでしょうか。焼き芋食べて帰るだけでも良いし、といろでお喋りしたりマンガを読むのも良いでしょう。気が向いたときに帰ってかまいません。近くまで来て、少し離れた所から農園を眺めて帰るといっても良いでしょう。

10月の例会では前半、事例報告の後松田先生の指導がありました。①家庭の中では子供が何を考えているのかを理解しようとするのが大切で、親の立場から子供をどうにか操作しようと思ったらうまく行かなくなる。徹底して子供を理解するように努めなくてはならない。②子供に対する指示命令は控えて決定は子供に委ねる。子供がしてくれたことには感謝を表明し、できたことには喜んでやることを忘れてはいけません。

後半は2つのグループに分かれてピアカウンセリングを行いました。

### **平成25年度親講座のご案内**

今年は人数制限をせずに実施します。会場は東部健康福祉センター2F研修室。  
(高知市葛島4-3-3 電話 088-882-9380) 午後1時半～午後4時半まで

第二回 11月24日 山光康雄氏 ひきこもり地域支援センター

第三回 2月23日 森下徹氏 グローバル・シッスこうべ代表、元当事者

上記の親講座は高知県の助成金で開催します。

11月例会 親講座第2回 山光康雄氏(臨床心理士)の親講座

- 1) 日時 11月24日(日) 13:30~16:30  
13:00~13:30 受付  
13:30~16:30 山光先生を囲んで  
先生のお話とみんなの語らい



- 2) 会場 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
- 3) 参加費 **今回は県の助成金で開催しますので無料**

◎年会費 1家族 2000円

振込先は 四国銀行 土佐山田支店(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  
年会費納入は月例会と家族サロンでも受け付けます。

### 松田先生の個人カウンセリング

松田勝先生は、香川県でポレポレ農園を主宰されている上級教育カウンセラーです。月例会のある日は、午前中に有料で松田先生のカウンセリングを行っています。(時間: 30分程度 費用: 3000円 会場: 東部健康福祉センター2Fにて)予約が必要です。ご希望の方は松田先生に直接お申込みください。連絡先 ☎090-8695-0904

\*\*\*\*\*

**農園の日《やきいも大会》** ◎◎◎収穫と農作業と仲間との語らい◎◎◎

11月の農園の日は19日(火)お昼頃まで開催します。  
作業の後はみんなでお昼を食べましょう。一人でも  
多くの会員の参加をよろしくお願ひします。  
秋空の下みんなでおいしい焼き芋を食べましょう。  
車は堤防の上か河川敷に駐車出来ます。



\*\*\*\*\*

### 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しお茶菓子もあります。予約も不要ですのでお気軽においで下さい。駐車できますので支援センターに問い合わせて下さい。ひきこもりに関する相談は・・・県立精神保健福祉センタ

☎088-821-4966 又は ひきこもり地域支援センター☎088-821-4508 で受けてもらえますので予約を取ってみてください。(無料/来所又は電話でも可)。

---

**今後の月例会の予定** \*12月22日(日)・・・松田先生  
\*1月12日(日)・・・[中垣内医師の公開講演会](#)  
会場 かるぽーと9階大講義室 午後1時半から  
準備に人手がいりますので是非お手伝い下さい。

---

当事者の詩(こらーる岡山診療所文集より)

変わってはいけない

私は何年間もノイローゼでした。私は心配し、落胆し、自分の事しか考えませんでした。皆が私に変わるように言い続けました。皆は私に、私はノイローゼだと言い続けました。そして私は皆を恨みました。彼らをもっともだと思いました。そして変わろうと願いました。でも変わることができませんでした。どんなに変わろうと努力しても。

私を何よりも傷つけたのは、親友も私をノイローゼだと言い続けたことでした。親友もまた、私に変われと言い張るのでした。

そして私も、親友の言うことをもっともだと思いました。でも私は親友を恨めしく思う気持ちを抑えられませんでした。私は気力を失い、何もすることができませんでした。

それからある日、彼が私に言いました。「変わってはいけない。君のままでいなさい。君が変わろうと変わるまいと、どうでも良いことだ。私はありのままの君が好きだ。君が好きなんだよ。」

これらの言葉は、私の耳に音楽のように響きました。「変わってはいけない、変わってはいけない・・・・・・私は君が好きなんだよ。」

そして私は安心しました。そして私は生き返りました。そして、ああ、なんという不思議！ 私は変わったのでした。

今、私は知っています。私が変わろうと変わるまいと、私を愛してくれる誰かを見つけるまで、私は本当に変わることは、できなかったのだということ。