

2016年11月（第122回）例会のご案内

○ 次回親講座・11月27日(日)

会場 高知市東部健康福祉センター

時間 13時30分から16時30分

やいろ鳥の会 会長 坂本 勲

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

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

講師：山崎正雄 精保センター長

テーマ：ひきこもりと精神疾患

朝晩はめっきり涼しくなり秋本番となり

食べるものも美味しくなってきたのではないかと思います。皆さん如何でしょうか。

9月に香川の親の会で講演させてもらった原稿の圧縮版をつきゆび倶楽部に投稿しました。編集長の下田君がスピーチ原稿を簡潔にまとめてくれたので大変助かりました。

香川の小野先生に指導してもらった自己理解という事を基礎にして親はどう変わるのかというテーマでの講演でしたが、さてどの程度お役に立てたのか心許ない所です。

前回の親講座

大崎先生の講座にしては参加者が12名と少なかったですが、その分先生との距離感が近くなり質疑には今までに無い雰囲気がありました。

親を支えるというテーマでしたが大切な視点は、ひきこもりは親の責任でも子の責任でもなく特異な個人の問題でも無い。社会が人間を自然な育成や発達から阻害しているという視点に立つことです。本人のひきこもりを直すという考えに立たず社会のほうを直すという視点に立つこと。社会全体のひきこもりに対する理解を深めていくために親が繋がり合って理解者を増やしていく。敵を倒す戦いではなく味方を増やす戦いです。

親を支えるための原則として①話を聴く。心ゆくまで話を聴いてもらうと親の心が癒やされる。②聴くことで信頼関係が築かれる。支援する人と当事者が心ゆくまで信頼関係を切り結ぶ。③親の責任を追及しない。問題を持つ親は当たり前。相談に行って支援者に責められてはたまったモノではない。④ひきこもっている子供にとって外に出ることが最終目的ではない。安心していられる家庭を作る。子供を受容し親を受容しその家庭を受容する。⑤軽々しくアドバイスしない。親の心を安定させるためのアドバイスを心がける。⑥親同士が経験を共有できるピアカウンセリングや親同士の交流が有効である。⑦自分を解放するために価値観を見直してみる。⑧自分にできることを少しずつやってみる。パーフェクトな親はいないので、自分が人間として成長していけるようにその時々で最善を尽くす。子供に後ろ姿を見てもらえるように生きていく。

鳥のさえずりや道ばたの花に美しさを感じられなくなっていはしないか。そういう美しさを感じ始めることは効果の始まりなのかもしれません。

しかし、親を支えるということとは最終的には親の価値観を変えることに繋がるので、そこには難しさが伴います。とのことでした。

質疑では、

質問>世の中を変えるにはどうしたらいいのか。

答え>自分の生きる原則を持つこと。人を変え世の中を変革するのでは無く、自分の周
りから人の関係を再構築していく。

質問>当事者としてひきこもる子供にどう向き合うか。

答え>①自分は珍しい体験をさせてもらっているとプラスに考えて良いです。

②人生で大切なことは自分が何を大切にしているか。

③自分の人生を心豊かに生きる。

④自分の心の痛みを通して他の人の痛みに共感していく。

ひきこもる子供に対しては子供の話を聴き信頼関係を築く。子供の気持ちを自分で補
って聴く。体全体で受け取るように聴く。自己肯定感を育てるように聴いていく。

質問>コミュニケーション力を上げるにはどうすればよいか。

答え>コミュニケーションとは人と上手につきあうテクニックの問題ではないし、総て
の人とうまくつきあう必要は無い。自分の基準にてらして大切な人とつきあうこ
とが大切です。自分自身の基準を作り上げること。

家族サロンの移転について

精神保健福祉センターの建て替えのために**二年半くらい**家族サロンを別の場所で開
催しなくてはなりません。高知市の社協、東部健康福祉センターなど検討した結果アク
セスは良くないですが、10月3日からといろに移動して月曜日に開催することになりま
した。新庁舎が完成したら精神保健福祉センターに帰る予定です。

11月27日はといろのすぐ北にある八幡古城に上がって城主天竺右近花氏と長宗我部氏
の関わりについて学習しました。



上がり口にある大津天竺城の案内板。
1547年頃長宗我部元親の父、国親によ
って滅ぼされたらしい。長宗我部氏の
岡豊山城は北へ4キロほどにある。

標高40数メートルの山上にある古城
神社。堀切と思われる遺構も残って
いる。当時はといろのあるところは
港だったらしく、城の周りは浅い海
だった。

11月27日の親講座は精神保健福祉センター長 山崎正雄氏です

テーマ 引きこもってから発生する精神疾患などについて

- 1) 日時 11月27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

- ◆ 11月23日 当事者交流会 in 小豆島 参加希望者は坂本まで連絡下さい。
- ◆ 11月26日 **KHJ本部主催中四国ブロック会議 in 岡山/80-50問題に関して**
[親と子供の高齢化問題にどう対応するか] 参加者は確定しました。
- ◆ 11月27日 親講座 山崎正雄高知県立精神保健福祉センター長
《 テーマ ひきこもってから発生する精神疾患などについて 》
- ◆ 12月11日 親講座 松田勝先生 午前中は松田先生と個人面談ができます。
申し込みは先生の携帯へ 090-8695-0904 有料です 30分3000円
《 テーマ ひきこもりの理解と対応について 》

地域ひきこもり支援センターでの相談などについて

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)で引きこもりに関する相談を受け付けてもらえます。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) ほどなく庁舎が移転しますが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。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

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