

2017年1月（第124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

○ 次回親講座・1月22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

ひきこもり大学を開催します

ひきこもりを経験した若者の意見発表会を一年ぶりに開催します。講師は3～4名を予定しています。時間が余ればグループ別に分かれて話し合いをします。

年の瀬も押し詰まり気ぜわしいことと存じます。来年もよろしくお願ひします。

今年には会員さんの中には連れ合いを亡くされた方もおいでになります。親も年を重ね体力気力ともに衰えていきます。

全国親の会でも「親亡き後の心配」は共通の大問題です。高齢化した家族でも少しずつ変化を取り込んできた家庭と膠着して新しい変化がない家庭とでは抱える問題に違いがあるように思われます。高齢化するまでに何とかできる方策を厚労省に提言することになっていますが、各家庭で何とかしていくことも大切で親講座などを活用して親が積極的に動いていくことや支援機関とパイプを作ること、親同士が繋がれる関係づくりが必要だと思ひます。

前回の親講座

参加者が子供の状態について発表しそれについて松田先生が答えるという形式で行われました。他の家族のことを自分の家族のことに置き換えて真剣に聞くことは自分の子供の回復にとって大変プラスになります。

質問>>松田先生のホレホレ農園→高知の事業所→今やっと会社の清掃の仕事のトライアルという過程を辿ってきた。

答え>>少しずつステージを上げてきているので急がないこと。急がずに今のやり方を継続するのがよい。

質問>>親の収入が減ってきたので子供にタバコの量を減らすよう協力をお願いしたが、子供は量を減らしたまま頑張っている。

答え>>減らせた努力を誉めてやることが大事。褒めることは心のミルク。褒めるほど子供は元気になる。

質問>>子供は相変わらずだがテレビのカタログをもらってくるように言った。なにかやりたいことが芽生えかけているのかもしれない。

答え>>テレビやゲームばかりしているのは今はそれしかできないからで、何か別にやりたいことができれば動き出す。そのことに気づける親になること。

質問>>子供と会えるようになった。母と娘の時間を増やすことができているがちょっとぎこちない。山へ一緒に行っている時はひきこもること以外の話題を話している。

答え>>子供はどんな気持ちでいるのでしょうか。甘えたいと言っているのではないか。

質問>>子供と一緒に住みだしてから初めて、朝の出勤時に荷物を車に積み込んでくれた。
しかしまだ30m離れたごみステーションにごみを出しには行かない。

答え>>動き出すきっかけが必要なかもしれない。新しい提案をしてみたらどうか。

その後>>といろのクリスマスパーティーのプレゼントとケーキの残りを持って帰った
らすんなりと受け取ってくれてケーキは母親と分けて食べた。といろに参加する
きっかけがあればいいと思案中。



24日のといろでのクリスマスパーティーの様子。お母さん二人がお好み焼きやケーキ、飲み物などのお世話をしてくれて若者が入れ替わり7名参加しました。ささやかですがプレゼントを受け取り長い時間お話をしました。来られなかった二人にプレゼントとケーキの残りを届けました。まだといろに来られない何人かにはクリスマスカードを発送しました。

1月22日の親講座はひきこもりを経験した若者たちの『ひきこもり大学』

テーマ ひきこもって思ったこと、元気になれたことなど

- 1) 日時 1月22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 グループ別話し合い
- 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

- ◆ 1月22日 ひきこもり大学 午後1時半から4時半 東部健康福祉センター
- ◆ 2月親講座は未定。
- ◆ 2月16日 といろの白い門扉のさび落としと再塗装を予定しています。
手伝ってくれる人はペンキがついてもかまわない服装で。
- ◆ 3月親講座は25日の土曜日の午前中です。AM9:30~12:00 講師は濱川先生。

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

推薦図書その 1

『拒絶される恐怖を克服するための 100 日計画』 ジア・ジアン著

生きていくということはいろんなストレスがあるものです。なにかを言おうとして言葉を飲み込むのには拒絶されるかもしれないという恐怖が付きまとうからです。それを私は自分の引っ込み思案のせいだと思っていましたが、より深く洞察すれば別のことが見えてきます。今現在、親が日々の生活で活用でき、将来子供が元気になっていくときにきっと役に立つ本だと思います。心理学的にもおもしろいので推薦します。

この本の中から一文を抜き出します。

「誰もが人生で数えきれないほど拒絶に遭う。けれども、そのせいで人生が脅かされたり、運命が変わってしまったりすることはほとんどない。拒絶の一つひとつが僕らに成長の機会を与え、自分に挑戦する機会を与え、そして可能性をつぶす不安感の克服へと導いてくれる。どんな拒絶にもプラスの面が隠れている。」

推薦図書その 2

同封のチラシを参照してください。