

2017年3月（第126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・3月25日(土)

会場 男女共同参画センター:ソーレ

時間 9時30分から12時00分

講師 濱川博子カウンセラー

濱川博子カウンセラーの講演の後で、
おかまいない人は近くのレストランで
ランチ会をしましょう。

スギ花粉が飛びんでいます、今年は例年より多そうですね。私は30年間スギ花粉症に苦しめられましたが体質改善が進んで薬無しでも随分と過ごしやすくなりました。ひきこもる子供のことを考えるとできるだけ長く健康で生きていきたいですね。それとひきこもりのファイナンスについても勉強しておきたいと思います。親が死んでから水道電気などの基本経費を子供の口座から支出するのではなく親が活着ているうちに子供の口座から引き落としをして、親が定期的にその口座に補充していくようにすれば親が急死しても子供は対応しやすいと思います。

親亡き後にこの子はどう生きていけるのかと親は悩みますが、実際には親が認知症や重い病になり多額の治療費が必要になったりと親亡き前の問題が立ちはだかります。子供のことを悩むだけでなく親の終活についても、生活経費のスムーズな移行方法についても、兄弟姉妹関係の再構築についても親が元氣なうちに筋道を立てておきたいですね。

前回の親講座

2月26日たんぼぼの大崎先生に来ていただきグループカウンセリングをしました。19名の参加があり、参加者のほとんどの方が気づき欄への書き込みをしてくださいました。お話の内容はブレが無く同じような事を話されましたが、不思議なことに聞かされた時に新たな気づきを得られます。参加者の心に染み入るような感じがするのは我々以上に大きな苦悩を乗り越えてきているからではないかと思ひます。

第一部は大崎先生の家庭のこと、ひきこもりの理解の仕方と向き合い方、ひきこもりの解決をどう捉えるのかについてお話がありました。ひきこもりは本人や親や家庭の責任ではなく現在の社会が作り出した社会現象である。ひきこもりの解決について、人並みであることが本人の幸せとは限らない。ひきこもりの解消よりもひきこもりを理解することがより大切である。本人が自分で自分を許すことができたとき、本人が安心してひきこまれるようになったときにひきこもりは解決する。

大崎先生が心がけていること。それは自分にできることを少しずつやっけていく事。その少しずつというところに大きな意味がある。最善の対応策はないので、より良い方法は①親子の信頼関係を構築する。そのためには子供の話を聴いてやる。②子供の言い表せないこと(空白)を補いながら聞いてやる。③体全体で聞いてやる。聞くとは共感と励

ましである。子供の話を聞いてやる以上に大切なことは自分の人生にはない。親の価値観や社会通念や常識を押し付けない。親は自分はどう生きるか自分に向き合う。④自己肯定感を育てるような聞き方やサポートを心がける。子供にはささやかな達成感を経験できる場面を作るように心がける。完全な親などないのであるから、完全な親になろうとすることから早く卒業してありのままの自分であり最善を尽くすのみ。⑤本人を「治す」という立場に立つのではなくひきこもりを生み出すような世の中のほうを「直す」という生き方を親自身が目指す。ということをお話されました。

第二部は2グループに分かれて話し合いがありました。参加者の心にいろいろな気づきがありました。

★かみしめるように話される先生の胸の内を共感しながら聞かせてもらいました。親たちの大きな支えになっていただきありがとうございます。★大崎先生のお話は毎回心を打たれ、ひきこもりの当事者の気持ちを理解するうえでとても勉強になるし腑に落ちる気がします。みんなオープンに話せてよかったです。★「やはり親の価値観を言いたくなる」ので注意しないと・・・と再認識したことや、達成感を持たせて褒めてやり、自己肯定感を育てる関わりも大切だと再認識しました。★まず親子の信頼関係を築き上げていくこと、そして親が今の社会の中でどういう生き方をしていくのか？世間の非常識や歪んだ競争社会、格差社会を深く考慮しささやかでも心豊かに生きていくことができるのか、今自分にできることを実践していきたい。★「自分の価値観や社会の常識を押し付けない」と思っているのもつい、経済的なことを考えてしまいます。まだまだです。先生のパーフェクトな親でなくていいには励まされました。★いま関わっている精神障害者家族会の活動と重なるものを改めて感じました。家族が元気になると、つながること・伝えることが大切なのだと思います。大崎さんのお話で基本的な大切なことが整理できた。★自分の立ち位置でできることを各々が一生懸命やることが大事だと思います。といったコメントが寄せられました。

また、初めてのことでありますが精神障害者家族会の次期会長も参加されました。ひきこもりの家族会よりも長い歴史をもち全国に展開する団体ですが、ひきこもりの家族会との連携は全国的にもあまり進んでいません。しかし、精神障害でのひきこもりも少なからずありますので横の連携を深めて支援の取りこぼしのないネットワーク化を目指したいと思います。

親講座でどのようなことを学びたいですか

親講座にどんな人を呼びたいですか、またどんなことを学びたいですか。坂本勲までご意見を寄せてください。手紙でもメールでも直接言ってもらってもいいです。

Mail ja5cin@arion.ocn.ne.jp ファックス 088-862-0740 携帯 090-3184-8109

住所 〒781-8130 高知市一宮しなね一丁目 14-10-1

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。

3月25日土曜日は 濱川先生の講座です

日時 **3月25日(土) 9:30~12:00** 無料です

1) ★9:00~9:30 受付 年会費徴収等

★9:30~9:40 やいろ鳥の会事務連絡他

★9:40~12:00 講義、休息、質疑応答

2) 会場 高知男女共同参画センター ソーレ3階会議室

高知市旭町3丁目115番地 ☎088-873-9100

やいろ鳥の活動カレンダー

◆3月16日 13:30~16:00 木工教室 材料代500円 松岡さんの指導です。
若者、ご家族どなたが参加されてもかまいません。

◆3月22日水曜日 13:30~16:00 集い@高知 チラシ参照

◆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。
会場は高知市旭町のソーレです。お間違いないようにお願いします。12時終了後
ご希望の方を募って近くのレストランへランチ会に行く予定です。

◆4月23日・日曜日 親講座 講師は松田勝先生 会場は東部健康福祉センター

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



さび落とししてから二度塗りの予定。
ディスクグラインダー2台借りてきて
ペンキも準備できたし・・・



紙も敷いたし、いざさび落としだ。
初めてにしては上手だね・・・
他の人は真剣に見ている。



外は任せて内側からもさび落としをす
ることにしようか・・・今日中に
塗らないと明日は雨らしい。



昼ごはんの後で交代でペンキ塗りをし
ました。結構楽しいですよね・・・
一生懸命塗っていて髪の毛にペンキが
付いたけど、大丈夫だよ、若白髪みた
いでおしゃれです。



数日後に二度塗りして出来上がり。
結構きれいになるもんだね。皆さんお
疲れ様でした。出張塗り替えも承りま
すなんちゃってねハハハハハ。



2月26日の大崎先生の親講座です。大変な苦悩を乗り越えてきた人の言葉は心に染み込むように思います。早く解決しなくてはという焦りに自縛されることもあります。一旦心を軽くして一番大切な子供との信頼関係はどうなっているのか、心に手を当てて感じてみましょう。



製本準備中のつきゆび倶楽部冊子 Vol 1.5です。表表紙と裏表紙と40ページ以上を綴じつける大型のホッチキスです。まもなく完成します。乞うご期待!!!

.....

配信アドレスを登録してください。

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 です。