

やいろ鳥の会月例通信

2022 年 12 月 Vol.195

HP : <http://khj-yairo.org/> E-mail : ja5cin@arion.ocn.ne.jp Tel 090—3184—8109

ピアサポートセンター Tel 088—881—6301 居場所といろ Tel 088—881—2350

●アンケート協力をお願い

KHJ が毎年続けている境先生(KHJ 本部理事・宮崎大学教授)のひきこもりの当事者と家族へのアンケートを同封してあります。世界で唯一の継続したひきこもり家族と当事者に関する調査で政府も研究者も参考にしています。

人によっては回答するのに辛さを感じる場合もありますので、無理のない範囲でご協力してくれたらありがたいです。

●会長のコメント

年の瀬になると来た道を振り返ることが多くなるように思います。ひきこもりピアサポートセンター(ピアセン)開設から後4か月で3年になろうとしています。いろんなことがありましたが段々と知名度も上がり訪問支援や研修会についても遠方からも依頼されることが増えてきました。やらなければならないことが増えてピアサポーターの心労も嵩んできているように思います。

一つ一つの相談や訪問支援に関わるたびに新しい学びがあり、ピアサポーターは成長してきていると思います。もっと沢山ピアサポーターを養成していろんな訪問支援、相談、ひきこもりの研修会やイベントに対応していきたいと思います。

12月には松山市のNPO どんまいさんからオンラインの研修会、徳島県三好市のNPO ピアゾラさんと保健所からというピアセンの視察、高知市塩田町の保険福祉センターでケアマネージャーさん対象の80-50問題の研修会があります。また去年に引き続き内閣府から視察の予定が入っています。政府もピアセンに興味を示してくれているのでしょうか。1月は四万十町の社協さんから家族会を立ち上げているので協力して欲しいとの事で親の会に参加する予定です。2月には土佐市社会福祉協議会さんでひきこもりの研修会を開く予定です。

これからのひきこもり支援を考える時、ひきこもりの経験者が「ピアの力」を発揮して役割を担っていけることが大事かと思います。そのためには専門機関や他の支援機関との連携、市町村とのひきこもり支援のための繋がり作りなどが大事になってくるのかなと思います。縦割りで動いている機関に横ぐしを通すような困難さがありますが頑張りたいと思います。内閣府調査で全国のひきこもりの人数が115万人と推計されそれを単純に高知に当てはめると6000人という人数になります。それだけの人々に利用できる形で支援を届けるためにはどうしたらよいのでしょうか。おそらく行政の力なしでは難しいのではな



いかと思っています。そして家族会の存在も大きくなってきていると思いますので皆さんのご協力を頂けたらと思います。

活動カレンダー

- 12月2日(金) といろのパソコン教室 13:30～
- 12月7日(水) こうち食支援ネットから食料配布。13:30～といろで。

食料をといろに取りに来られる際は、エコバックをご持参ください。冷凍食品も取って帰られるときは、保冷剤と保冷バック等もご持参ください。(食支援係)

●12月11日(日) 13:30---16:30 親講座ラップ(WRAP)講習会

会場 高知市東部健康福祉センター3階和室 (高知市葛島 4-3-3)

講師 岡田里恵子 島崎健一郎

WRAP(元気回復行動プラン)とは 毎日を元気で豊かに生きること、また、気分を乱すような状況への気づきを高めて調子が乱れた時に元気に向かうことを促してくれる、自分で作る自分のための行動プランです。普段の生活を意識的に営むことのとてもシンプルなガイドです。 ぜひ皆様の日々の生活の中に取り入れてください。

- 12月16日(金) 9:00～10:00 内閣府の視察。 10:30～12:00 NPO ピアゾラさんと三好市保健所さんが視察に見えます。 パソコン教室 13:30～
- 12月25日(日) 池臨床心理士によるグループ相談会 13:30～16:30
会場 東部健康福祉センター3F 高知市葛島 4-3-3 電話 **088-882-9391**
- 1月6日(金) といろのパソコン教室 13:30～
- 1月20日(金) といろのパソコン教室 13:30～
- 1月22日(日) 親講座 松田勝先生(さぬきポレポレ農園主宰)
午前中は個別相談(概ね30分で3000円 直接松田先生に申し込んでください。携帯 090-8695-0904)
- 2月7日(火) 土佐市社協さんで研修会のため家族サロンはお休みです。
- 2月26日(日) 池臨床心理士のグループ相談会 13:30～16:30 東部健康福祉センター

こうち食支援ネットさんから頂いた食料です。



といろ下の河川敷の草刈りをしてくれました。おかげで綺麗になりました。



*11月26日、ひきセン主催で白梅学園大学子ども学部の長谷川教授の講演会に参加しましたが、大変勉強になりました。講義録から少し抜粋します。

本人も家族も孤立しないために「ひきこもりを生きる」を支援する⇒その意味は、「ひきこもり」のゴールは「ひらきこもり」⇒本人が本音・本心を語れること。快適にひきこもれていること。社会活動に参加する場合、過剰に適応しない(強迫的にならない)。安心安全と穏やかな関わりを持つことを支援することが重要。自立という事は人の力を借りずに自分で最後までやることでせはなく⇒他者との繋がりを育み共に生きていく(依存先を増やす)。外出したり就労したりは本人が望んでいるのであれば良いが、望んでいるかどうかわからない或いは望んでいない場合は、本人にとって暴力になるかもしれない。「ひきこもり⇒外出・就労」という<わかりやすい物語>は本人を傷つけたり絶望させることもある。本人の許可なく導く事、過剰に心配する事の暴力性に気付く。少数派の本人たちを社会へ近づけるのではなく、社会が本人たちへ近づいていくことの大切さ。少数派の本人を理解することは多数派の価値観を棚上げして、或いは社会常識を疑ってみる事から可能となる。本人の心の中には特有の傷つき易さがあるかも知れないことを心得ておく。

本人を変えようとしな。本人との関係、本人を取り巻く環境を変えてみる。問題を解決しようとしな⇒本人をコントロールしようとしな。本人たちの自己決定を育む。

親や大人の欲望で子どもの人生をデザインしな。本人たちと苦楽をともに一緒に生きていく。コントロール・フリー(非管理的・非暴力的・被抑圧的)の「対話」を育むこと。社会常識や多数派の考えから自由になること、本人たちに強要しな。本人や親が「助けて!」と言えること。

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から金曜まで県立精神保健福祉センター
☎088-821-4966 又は 地域ひきこもり支援センター☎088-821-4508 で受け付けて
もらえます。気軽に相談や個人面談を申し込んでください。車は新庁舎の駐車場に
止めることができますので入り口の守衛所で精神保健福祉センターに行きたいと
伝えてください。面談の場合は前もって電話で予約をとってから訪問してください。

やいろ鳥の会年会費の払い込み 年会費は一家族3000円です。

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

入会ご案内 やいろ鳥の会の年会費は3000円です。会長に入会しますと伝えて会
費を振り込むか親講座・家族サロンなどで支払って住所と携帯番号、あればメール
アドレスを登録すれば会員になる。退会は会長にその旨伝えれば退会になります。

追伸

お役に立てるかもしれません。

2022. 11. 25 フェイスブック

不安の対処法

竹内成彦

《 不安を小さくする方法 》

あなたが不安にさいなまれたら、あなたは、あなたの身体と心の全部が、不安に包まれていると考
えないようにしてください。

あなたが不安にさいなまれたら、あなたは、あなたの脳の一部である扁桃体が過剰活動していると
考えるようにしてください。

扁桃体は、不安や恐怖を感じる部位で、人間にはなくてはならないものとされています。

「今、自分の脳内にある扁桃体は、過剰活動している」そう思えば、あなたの不安は少なからず小さ
くなります。ぜひ試してみてください。

あなたが不安にさいなまれたら、あなたは、あなたの身体に注意を払ってください。そして、心臓が
ドキドキしていることに気がついたら、優しくそっと胸に手を当ててみてください。そして、心臓
が発する声に耳を傾けてください。「そっかあ、怖いんだね」と、優しく受け入れてあげてくださ
い。そして、優しくつぶやいてください。「大丈夫。想像しているような怖いことは起こらないか
ら」と。そうすれば、あなたの不安は少なからず小さくなります。

(了)