

●新年のご挨拶と会長コメント ***希望を持つ***

皆様、新年あけましておめでとうございます。希望の光指す一年になりますようにどうかよろしくお祈りします。

年の瀬は一年を振り返り、新年にはこの一年のことを希望と共に考えるようですね。ひきこもりの子供と共に日々生きている親にとって希望とは何でしょうか。こどもがひきこもった当初は、なんとかして元気にしなくてはと親は焦りますので希望どころではなく、親が考えてよかれと思う事をいろいろとしてみるものです。その結果親子関係が険悪になったりコミュニケーションがとりづらくなったり口を利かなくなったりという事を経験したご家族もあることでしょう。

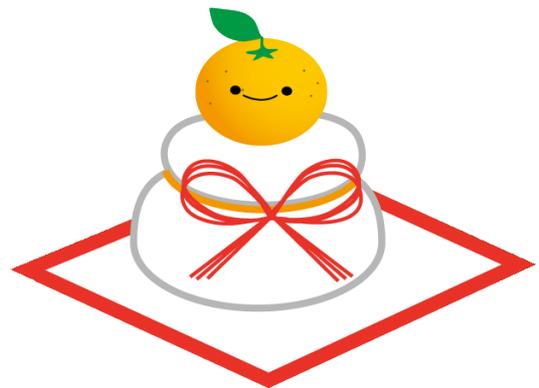
そんな時には親同士の語らいは助けになることが多いです。そこで親の気持ちのリセットをすることは効果があると思います。

私も子どもがひきこもった頃には、子どもの人生の「幸せ」は親の責任だとばかりに勝手に思い込んでいました。もちろん、ひきこもるといふ生き方もその人の人生の一つだとは到底思えませんが、なんとなく精神科医やカウンセラーに指摘され「親の良かれ」という思いは子供を追い詰めているのかもしれないと感じるようになって

いました。それから何年間かたくさん本を読みいろいろな講演を聞きに行き、勉強会やワークショップにも参加し、県外で活動している人を訪ねてはその言葉に耳を傾けましたが、十分な気づきと理解が得られたわけではありませんでした。長い家族会活動の中でも子供に変化が現れないと、諦めにも似た気持ちが湧いて来ることもありましたが、子どものことでイラついていた時期もありました。そして、ついには娘からも言われました。

「お父さんは弟を信用していない。」

わたくしはそんなことは無いと否定しましたが、信じるとはいったいどういう事なのか、何をどう信じれば良いのかと考えるよい機会になりました。その時の私の考えは、どんな生活をしていてもよいが、生活費を稼がなければ困るという思いが強くなり、そのことに自分の価値観が上塗りされていることに気付いていませんでした。



紆余曲折を経て私自身いろいろと変化しましたが、それは親の執着を脱ぎ捨てる過程であったのかもしれませんが。

信じるということは、元気になり就労することを信じるのではなく、子どもの命そのものを無条件で信じること。そう思える親になれば日々の多くの苦悩から解放されていくように思います。ひきこもりを卒業する道は子どもを変えるのではなく親が気付いて変化することから始まるように思います。梶田智彦カウンセラー「親からはじまるひきこもり回復」

長い間私は無条件で我が子とその命を信じようとしていたのではなく、元気になれる命は元気になれない命よりも良い命だと無意識のうちに命に対して条件や優劣を付けていたのです。それを意識化できるまでの長い間、私は多くの人を傷つけてきたのかもしれませんが。子どもを信じるとは子どもの命に条件や優劣をつけずに無条件で向き合う事、命に命で向き合うときに子どもとの間の信頼関係も強くなり親子関係も好転していきました。

子どもがひきこもってから長い時を経て、多くの人々の導きによりこれからどうすべきかが見えてきたように感じられる新年になりました。子どもにはこどもの人生、私には私の人生があるという当たり前のことを新しい意味合いで感じています。

残り少ない人生ですが、命ある限り自分には進むべき道があることに気付いたことは希望です。その希望は私の中にあつたことに気付いたことと、気づくまでその希望は気長に私に付き合ってくれていたことに感謝したいです。諦めず共に歩いていきましょう。

人が希望を諦めても 希望は人を見捨てない

活動カレンダー

というもピアセンも新年は1月4日から始まります。

- 1月6日(金) & 20日(金) というの パソコン教室 13:30～
- 1月8日(日) 午後2時～4時 日曜サロン 場所：という お話に来てください。
- 1月10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火) 午後2時から4時まで家族サロンを開催しています。場所は県立精神保健福祉センター(高知市丸の内2-4-1) 電話 821-4966

●1月22日(日) 13:30---16:30 松田先生の親講座

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)
午前中は個別面談があります。申し込みは直接松田先生の携帯へ 090-8695-0904
有料で概ね30分3000円です。面談の後松田先生にお支払いください。

- 2月7日(火) 土佐市社協さんで研修会があるので**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
- 3月19日(日) **ひきこもり大學** 会場:東部健康福祉センター3階 時間 13:30---16:30
ひきこもりの経験者の思いを発表する場です。一組25分程度での発表になり、ひきこもりの中で思ったこと、家族との事仲間との事、回復したその先の事、今の生き方やどう生きていくかなどについて。我が子の思いを理解するためにも聴講においでてください。当日は東部で子ども食堂があり駐車場が込み合うことが予想されます。

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。

<<12月の活動から>>

12月16日には徳島県三好市のNPOピアゾラご一行様がといるとピアセンの視察に来てくれました。大きなバスで駐車場が一杯になりました。



12月16日 内閣府から3名の方がピアサポートセンターの視察に見えられました。施設長とピアサポーター1名が対応しました。高知発のピアサポートセンターが全国で広がって行ったら素晴らしいと思います。

12月7日、こうち食支援ネットから食料の配分がありました



といろのチャレンジプロジェクトです。食支援の必要な方に持って帰ってもらえるようにしています。廃棄される食料の多さも凄いので、少しでも廃棄量が少なくなるようにご協力いただけたらと思います。取りに来るときは袋を持参してください。冷凍食品もあります。

池臨床心理士(高知工科大学教授)の相談会について

12月25日の午後に東部健康福祉センターで開催しました。年の瀬とコロナの第8波の影響で参加者は少なかったですが、ズームでの参加も試験的に実施しました。ひきこもりの子どもをもつ親として相談に参加するというのはいろいろと勉強になると思います。参加して他の人の相談を自分事として聞くのはいろいろと気づきが得られると思います。

話を聞くだけでも勉強になりますが、自分の日々の子どもの関係の中でふと感じたことや疑問に思ったこと、こんなことを子どもに言いたいのだが言ってもいいものかどうかという具体的な疑問や相談内容を準備して持ってくるのはより効果的だと思います。

令和5年度も助成金が続くようであれば相談会は継続できると思いますので、ご活用ください。

(了)