

ゆっくりと台風が北上する季節になりましたが被害もなく通過して欲しいものです。

## ●月例会 はまゆう横田先生の傾聴演習

5月の親講座は28日に開催されました。今回は親の変化の過程について勉強しました。子どもがひきこもると本人と家族は奈落の底に沈むようなどうしようもない苦悩に出会いますが、その有様は簡単には書き表せません。子どもがひきこもりから回復していくまで親はいろいろな苦悩に苛まれますが、それら一連の過程はいくつかの状態に分けることができます。

横田先生の長い経験から、親の五段階の変化過程(仮説)を元に親の心の移り変わりや気づきについて勉強しました。

第一期 親が不安・混乱(なぜ・どうして? 戸惑い)する時期。

第二期 親が「治してやる・変えてやる」と自己努力をする時期。(背景には、怠け・甘えているという認識がある) (或いは不安感に苛まれる時期の始まり)

第三期 親が怒りや、悲しみ等を有する時期。(攻撃的な対応・逆に、子どもにどのように接したらよいか分からなくなり腫れ物に触るような対応をする時期)  
無力感・自己否定をする時期

第四期 援助希求期(解決方法の探索と実践期) 解決に向けて親が学習し色々と理解を深めていく時期。

第五期 親の変化期・無条件の肯定期(あるがままを受け入れる)

親が第五期にはいると子どもははっきりと回復傾向を示し始めます。しかし、第四期から第五期の間には意外と高い壁のようなものがあります。今回の親講座はこの壁が何でありどうしたらよいかを明らかにしようとするものでした。

実際には各期の移行には、例えば第二期から第三期に移るのにある程度の時間がかかります。或いは第二期と第三期と第四期が併存してそれらの間を行ったり来たりする親もいるかもしれません。親が孤立しているといつまで経っても次のステージに移行できない場合があります。その時に家族会に出会えるか良い指導者に出会えるかは決定的な違いになるかもしれません。相談機関、居場所、勉強会などが身近にあるのと無いのでは回復には違いがでると思います。しかし、それらがあっても親がそれを活用できるかどうか結果を左右するかもしれません。孤立しているとそれらの社会資源を活用できない場合が見られます。



ひきこもりの家族を孤立させない努力は回復には大事なことです。孤立させない繋がりや安心して苦しさを吐き出せる場が必要になります。相談機関や安心できる居場所などが社会の中にたくさんできることを願ってます。

ところで第四期と第五期の間にある壁のようなものとは何でしょうか。いろいろな言い方ができると思いますが、親が自分の執着を捨てることができるかどうか。自分は子どもを変える(元気にしたり治したり)ことができないと悟るかどうか。心の中にある不安を捨てて心に空きスペースを作ることができれば、現実をあるがままに受け入れることができるようになりはしないでしょうか。現実をあるがままに受け入れようとしても心が一杯いっぱいなら入らないのではないかと思います。

あるがままに受け入れることができれば親の心は随分楽になります。そうすれば子どもも楽になります。楽になれば心にエネルギーが溜まりやすくなります。そこから回復に向けての歩みが始まります。子どもそのものを変えるのではなく、親子の関係性を変えると希望が見えてきます。



#### ●やいろ鳥の会令和5年度役員体制

会 長	坂本 勲	県西部担当	坂元和子	
副会長	石川 智	役 員	石川佑太	安岡和恵
会 計	谷岡祥子	監 査	西本朗子	嶋祐子

#### ●ピアセン役員体制

施設長	坂本 勲	島崎健一郎	石川佑太	楠永洋介
総務担当	石川 智	大川雅義	藤澤尚樹	永井志穂
事務担当	田上弘子 谷岡祥子	下田亮太	西尾真之介	
		横山江里子	谷岡祥子	柳 謙二
		石川 智	坂本 勲	

#### ピアサポーター

#### ●といろ当番

月曜日	谷岡祥子	谷岡 恭	水曜日	谷岡 恭	久保田健志
木曜日	永井志穂		金曜日(女子会)	田上弘子	楠瀬浩子 三谷愛香
土曜日	西原繁幸				

●家族サロン 毎週火曜日午後2時から4時 場所 といろ 担当 坂本 勲

●ピアセン幡多サテライト 宿毛市平田町戸内 2121 電話 080-8632-9520

開所日 土曜日 日曜日 開所時間 午後1時～5時  
施設長 坂元和子 ピアサポーター 坂元賢一  
ひきこもり相談、訪問支援等



## 6月活動カレンダー

- 6月1日(木) といろのパソコン教室。PM1:30から。パソコンの修理も可能ですので直接西原氏に問い合わせは、といろ電話 881—2350 へ。
- 6月4日(日) オーテピアでひきこもり相談会開催予定。AM10～PM4  
まだ相談枠が空いていますので予約はピアセン 881—6301 まで。
- 6月6日(火) 家族サロン PM2～PM4 出入り自由で無料。駐車場あり。
- 6月7日(水) といろで食料の配付。PM2～
- 6月13日(火) 家族サロン PM2～PM4 出入り自由で無料。駐車場あり。
- 6月15日(木) といろのパソコン教室。PM1:30から。パソコンの修理も可能ですので直接西原氏に問い合わせは、といろ電話 881—2350 へ。
- 6月20日(火) 家族サロン PM2～PM4 出入り自由で無料。駐車場あり。
- 6月25日(日) 親講座 PM1:30—PM4:30 東部健康福祉センター

6月25日(日) **親講座** ひきこもり家族のファイナンシャルプラン  
講師 ファイナンシャルプランナー石川智氏 PM1:30—PM4:30  
東部健康福祉センター 3階和室 (高知市葛島 4-3-3) (無料)

## 7月以降の活動カレンダー

7月22日(土) 親講座 はまゆうの横田先生の構成的エンカウンターグループ  
東部健康福祉センター 3階和室で午後1時半～4時半 (高知市葛島 4-3-3)

8月27日(日) 親講座 松田先生 ひきこもりの理解と対応。午前中は個別相談。  
希望者は直接松田先生に申し込んでください。携帯 090-8695-0904  
概ね30分で3000円です。会場: 東部健康福祉センター2階研修室

## ピアサポートセンターでの相談について

いつ相談においても当番のピアサポーターが対応しますが、予約の電話を入れてくれると大変助かりますのでよろしくお願いいたします。相談時間は概ね一時間以内でお願いします。

## ピアサポートセンターからの訪問支援について

概ね月に一回程度の訪問をしていますが、訪問の日程などについては電話で相談させてもらっています。訪問時間は概ね1時間ですが、無理なく話せる場合は延長することもあります。

## 家族サロンについて

自殺対策補助金で運営している家族サロンは補助金の要綱が変わり、相談業務も一体として運営する事となりましたので、相談やお困りごともお聞きすることになりました。

## ピアセンの年間実績

大分認知度も上がり、ピアセンで扱った相談、訪問などの合計は年間約850件くらいになっています。ピアサポータの皆様ご苦労様です。

## 地域ひきこもり支援センターでの相談など

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☎088-821-4696 又は地域ひきこもり支援センター☎088-821-4508 で受け付けています。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。

(了)