

●会長の回想録・・・御し難きもの、汝の名は「不安感」

梅雨空を眺めながらあなたは何を思いますか。あるいは毎日忙しくて物思いに費やす時間が無いのでしょうか。時には物思いも良いですし、振り返ることもあって構わないと思います。時間や仕事に追いかけていると大切なことを見落とすこともあるのではないかと思います。

十数年前のことになりますが、私はひきこもる子どものことを考えだすと不安感に囚われてしまい思考が堂々巡りになったことがよくありました。何とか気を紛らせて不安感から逃げ出そうとするのですが、またすぐに囚われてしまいました。本当に不安感というものは御し難いものでした。とめどもなく膨らんで、自分だけが救いようのない泥沼にはまっているような感じでした。

あなたにはそんな経験はありませんか？ ひきこもりの子どもをもつ親にしかわからない感覚なのかもしれませんね。不安感に苛まれた私は何とかしてその不安感から逃れたいと思ったものでした。不安感から逃れるためには不安の原因を直したらよいのではないかと思います、子どもをひきこもりから早く回復させようと自分が良かれと思う事をいろいろと試してみたものでした。

その結果は、親子関係がぎくしゃくして来てコミュニケーションも取りづらくなりました。私は再度手を変え品を変え試してみましたが、親子関係は益々険悪になりました。一通りやってみて、私は行き詰りました。どうしてよいか分からないまま不安感と戦っていました。それからしばらくは子どもを腫れ物に触るように扱っていたように思います。そして、ある日、それは多分何か物思いしながらぼうっとしていた時に、ある種諦めのような感じの中で思いついたのでした。何をしても芳しい結果にならないのなら、これは一つ指導してくれている先生の言う通りにしてみようという思い付きのようなものでした。

でもそれを始めたらやり続けなければならないと言われていたので、決断するには時間がかかったように思います。中途半端に辞めてしまえば、「やっぱり親はひきこもる自分を引き出すために策略を用いているのだ、信用できない。」という良くないメッセージを子どもに送ることになるかも知れないということでした。指導してくれている先生は、子どもを治そうとするな、分かったやれ。変えよう治そうとするのではなく、あるがままを認める。信頼して元気になるのを待つのではなく、ただ信頼し続ける。親として見返りを求めるのではなくただ信じる。信じ続けながら生きていくことだと。

でもそれを実行していくのは大変だったように思います。ちょっと油断すると不安感に



囚われて子どもを変えようとする誘惑に負けてしまいます。いつも自分に意識を集中している感じでしょうか。でも、そうすることで不安感から遠ざかることができたように思います。後から思うのですが、今ここに生きていたのだらうと思います。

変えよう治そうとするのではなく、分かってやる。あるがままを認める生き方を続けても子どもにはすぐに変化は見えません。その時に不安に囚われるとたぶん元の木阿弥です。子どもに変化が訪れたと感じたのは三年から四年くらい後だったように思います。今は本当に続けてよかったと思います。そして、これからも続けて行きます。

ひきこもりの長期化は良くないと言われますが「長期化」ではなく「状況を進展させるために必要な時間」と解釈すれば、時間経過は損失ではなく対応の助けになるのです。(丸山康彦氏のフェイスブック投稿から引用)

家族だけではなかなかこのプロセスを過ごしていくのは大変です。家族会で繋がりや安心が得られたからこそできたのかもしれない。毎月の学習会を企画するのは大変ですが皆さんが不安感から解放されることを願って続けて行きます。

●令和5年度総会

6月25日の月例会の前にやいろ鳥の会令和5年度総会を開催して監査の承認を得ました。会員の皆様には会計報告、自殺対策補助金、令和4年度活動報告、令和5年度活動方針を同封します。会場設営が終わりました→



●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	藤原範子
会 計	谷岡祥子	監 査	西本朗子	嶋祐子	

●ピアセン役員体制

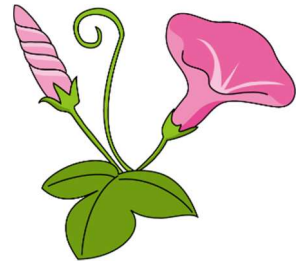
施設長	坂本 勲	ピアセンのピアサポーター	島崎健一郎	石川佑太	楠永洋介
サテライト長	坂元和子		大川雅義	藤澤尚樹	永井志穂
総務担当	石川 智		下田亮太	西尾真之介	
事務担当	田上弘子 谷岡祥子		横山江里子	谷岡祥子	柳 謙二
	久保田健志		石川 智	坂本 勲	

●という当番

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 いろいろ 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



●といるのパソコン教室

毎月 第1 & 第2木曜日の午後1時半からといるで開催しています。これ以外の時間に指導してもらい方は先生の西原繁幸さんに連絡をとりお願いしてください。パソコンの修理などもしてもらえますので相談してみてください。 連絡電話 といる 088-881-2350

7月以降の親講座の予定

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)
「心の窓を少し開いてみよう」～構成的グループエンカウンターを通して～

私たちは相手の心を、自分の枠組みを通して理解すると言われていました。
構成的グループエンカウンターは、自分の枠組みを広げ、自己理解や
他者理解を進めます。感じたことや、気づいたことを共有してみませんか？
ひきこもる子どもを理解するのに少しお役に立てるかもしれません。

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

いつ相談においでで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

一家庭あたり概ね月に一回程度の訪問をしています。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。

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。

チャレンジプロジェクト

6月分です



こうち食支援ネットさんやフードバンク高知さんの協力でひきこもり支援と食支援を組み合わせています。どうぞご利用ください。といろの玄関に置いてあります。持って帰るための袋をご持参ください。



👉 高知市が備蓄していた災害用の備蓄米と水 2～3杯の小出しにご飯を作ることができます。鍋に湯を沸かしてすぐに備蓄米を入れて蓋をして15分蒸し込むと美味しく出来上がります。付属のふりかけもあります。

私のお気に入りコーナー

お気に入りの本コーナー

●石川憲彦という児童精神神経科医の書いた本を推薦します。下記に一部分を引用します。石川憲彦という著者は7年ほど前ですが、ある病院の先生が教えてくれました。

『みまもることば』石川憲彦（児童精神神経科医）著 ジャパンマシニスト社 2013 発行
いまの子育て世代の親までは、「子離れすべき」といつつ、「親はこどもをまもらなくちゃ」と、言動が矛盾しかねない二重の構えを生きていた。つまり「文化ルール」と生き物としての本能の「自然ルール」の間でバランスをとっていた。でも、建前の「文化ルール」がどんどん肥大していく中で育ったいまの子育て世代には、それがすべてになっちゃった人が多い。そういう人は「子離れという誰がみても正しい子育て」を自らに強いる「子離れ信仰」にはまります。そして、自立できていないのでは、という不安、わが子を格差社会の下層に追いやるのではという怯えを強迫的なまでに高めてしまう。苦しいはず

です。
自立を考えてきたルール自体が通用しない時代になっているんですから。じゃあ、どうすればいいか。

一つは「最悪」から発想すること。「最下層にならないために」ではなく「最下層になったときにどうするか」をしっかりと考えておく。あるいは、「最下層でもいい」と居直る。すると現実が見えてくるし「文化ルール」に縛られなくなります。

もう一つが、親の自己修行。自らの「育て直し」です。自分自身に、石器時代を生き延びられるだけのタフさを育てる。それには、親子や家族とは違う社会的関係に飛び出すことが必要で、結果として多様な生き方を知って楽になるし、親子関係の風通しもよくなる。子離れなんか考える必要はない。大切なのは自分がどう生きるかなんですよ。（AN）

●『サイボーグ時代』吉藤オリィ著 きずな出版 2019 発行

人と人をつなぐ分身ロボット、オリヒメの開発者である吉藤オリィさんもひきこもった時代がありました。だれからも必要とされてないと感じ、自分の存在意義が見つけれなくなってしまう状態を「孤独」と定義し、その「孤独の解消」を人生のミッションに掲げて、今のオリィさんがあります。“大切なのは「できない」をゼロにすることではない。

「困ること」をゼロにする方法“

オーテピア高知図書館にあります。（YT）

俳句、川柳コーナー

* 死ねません 親亡き後を どうするの （わたげ）

* 子を変えて 親が安心 欲しいのよ （わたげ）

みなさまからのいろいろな俳句、川柳、短歌、詩、文章、コメントなど投稿をお待ちしています。会長までメールか郵送で送ってください。

（丁）