

いつになく暑い夏も終わりました。皆様いかがお過ごしですか。今年の8月に酷暑を避けて車に乗って四国カルスト(天狗高原)に上りました。街中は33度から34度でしたが上に上ると外気温22度でした。来年の夏はぜひみんなと一緒に上りたいと思います。

●今月は家族支援の重要性と家族会の役割について

家族会の重要性は皆さん理解していると思いますが、あまりにも当たり前のことなので取り分けて詳しく考えてみたことがないという方が多いように思います。かくいう私も改めてその大事さを確認できました。

全国のKHJ家族会は56支部ありますが、いくつかの支部とは機関誌の交換などを行っています。その中から今月は静岡のいっぶく会の機関誌から家族会についての抜粋を掲載することにします。

家族支援の重要性と家族会の役割

家族は、当事者にとって、一番身近な理解者であると共に一番身近な支援者でもあることから、家族への支援は大変重要なものとなります。幾つかの先行研究では、「親の会」に参加することで本人との関係を改善するプロセス(下記)を見出しています。

・ひきこもりへの戸惑い → ひきこもりとの対峙 → 見方と関わり方の変容 → 本人の主体性の確立へ

・手の打ちようがない → 親の会での気持ちの立て直し → 本人の姿への直面化 → 混沌から整理 → 本人の立場で考える努力

親の会(家族会)は、下記に示すように重要な役割を果たしています。

- ・親自身が受容されて強固な心理的支持が得られる
- ・正しい知識を得られる機会と場が提供される
- ・長期的で継続的な心理的安定の場が確保される それによって、親自身が安定しゆとりが生まれ、親が本人の生き方を受け入れられるようになり、本人は自分の人生を主体的に歩んでいけるようになっていくものです。

家族会の役割

①相互支援(助け合い)

- ・語り合う:自分だけが悩んでいるのではない、受け止めてもらえる仲間がいる。
- ・相互交流:行事などへの参加で親睦を深めることが家族の活力アップとなります。本人が元気



になる ためには、家族が落ち着くこと、そして支援する家族として元気になることが重要
です。

・情報交換と手助け：インターネット上の情報（口コミなど）が正しいとは限りません。
実際に利用した家族会仲間からの生の情報は信頼感があります。

②学習（学び合い、知見を広める） 勉強会、研修会、施設見学などを通じてお互いに学
び、知見を広げることによって、本人への接し方に役立っていきます。

③社会的運動（外に向かった働きかけ：ソーシャルアクション） H28 年度に厚労省が
共生社会をめざす地域づくり（社会から見過ごされている・見離されている現状を、 専門
的な支援法の制定（支援資源の整理）で打開する。）を掲げましたが、146 万人にも上る
“ひきこもり問題”に対しては、当事者およびその家族への支援が滞っているばかりではな
く社会から見離されて いる状態です。“ひきこもり問題”が埋もれないように、現在 KHJ
本部が中心となって行っている活動、 -研究調査 -広報啓発 -人材育成 -政策会議・プラッ
トホーム参加 -ロビー活動（法制化など）・・・ を支部の皆さまも積極的に推進すること
が非常に重要です。 専門の法律がないと社会を動かすことは出来ません。反対に法律があ
ると社会は自ら動きます。組織化された家族会がなせる技です。

④. 受援力を高める ひきこもりの当事者を抱える家族は、外に
対して「助けて」とはなかなか言えないものです。本当に助けて
欲しい人ほど「助けて」とは言えないのです。 家族会に参加し
ていれば会員との交流の場で情報共有ができますが、地域で孤立
している家族は相談窓口 にも行けない状態です。これをどう打
破するかです。



⑤ ・援助要請能力（「助けて」と言える力）を高める

・受援力（「本人が・家族が・住んでいる地域」が今どのような状況なのかを支援者に積
極的に 伝え、助けを求め、支援を受ける力）＝生きる力）を高めることが大事です。
これにより、支援者による伴走支援が出来るようになります。 本人や家族の声を行政など
に届ける中間組織が必要です。これには、専門家団体もありますが、家族会の 役割も大き
いものがあります。地域の声を受け止め支援に繋げてください。また、住民が関わる支援
にもさまざまな形があります。相談・訪問ボランティアなどの直接支援から市民講座参加
など間接支援です。 地域に理解者を増やして上手く活用して下さい。

⑥. 持続的な家族会にするために 精神障害者家族会活動の歴史を振り返ってみます。

1965 年にトップダウン型で作られた家族会の組織で、精神分裂病の診断名変更や精神障
害者手帳創設などの大きな役割を果たしました。現在は、地域精神保健福祉機構と全国精
神保健福祉会連合会となっていますが、会員数は減少しています。その要因として、障害
者自立支援法の施行に伴って、家族会が運営していた作業所が不要となったことや、全国
組織が解散し新組織となったこともあげられますが、やはり会員の高齢化が大きな要因で
した。当該団体は構成員に本人や関心を持つ関係者などを加え活動しています。

「ひきこもり親の会のリーダーが、自らの役割の基軸を見出すまでの体験のプロセス」（齋藤まさ子著）

（静岡いっぷく会機関誌より抜粋） 2023.9.10

●やいろ鳥 の会役員体制

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			
サテライト長	坂元和子	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		
	久保田健志	横山江里子	谷岡祥子	柳 謙二	
		石川 智	坂本 勲		

●といろ当番 (下線部分が変更になったところです)

月曜日	<u>西原繁幸 永井志穂</u>	水曜日	<u>堀ノ内紀行(前半)</u>	久保田健志(後半)
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	女子会にはお母さん方がたくさん参加しています。		

●ピアセン幡多サテライト

事務所は無くなりましたが相談や訪問支援は下記の通り継続しています。

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 ひきこもり相談、訪問支援等。

●日曜女子会

9 月はバーベキューでお休みしましたが 10 月の日曜女子会は 15 日の午後 1 時から 4 時まで開催します。 担当 田上弘子・楠瀬浩子・藤原範子

●金曜女子会

毎週金曜日の午前 10 時から午後 4 時まで女子会を開催していますので構わない時間にご参加ください。

担当 田上弘子・楠瀬浩子・三谷愛香

初めての方、大歓迎です。いろんなこと話してみましよう !!

●家族サロン

毎週火曜日午後 2 時から 4 時までといろで開催してます。参加費無料、相談も受ける事ができます。途中からの参加、途中退出も構いません。駐車場あり。無料。

担当 坂本勲

●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たい方は担当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個別に相談してみてください。

連絡電話 といる 088-881-2350

10月以降の親講座、その他のイベントご案内

チラシ参照

●高知家 地域共生社会フェスタ 10月7日土曜日(高知県・県社協主催)

会場 追手前高校芸術ホール 時間 13:00~15:00 濱田知事と千原ジュニアの
対談&パネルディスカッション

会場 県立大学永国寺キャンパス A101&A106&A107&A108 つながるフェスタ
分科会テーマ ひきこもりでつながる ひきこもりを生きる 時間 15:30~17:00
分科会登壇者 下田亮太・楠永洋介

食支援 10月の食糧支援は18日水曜日の午後2時からといるで行います。

冷凍食品も入る予定ですので、入れ物を持参してください。

10月親講座 池先生の個別相談とひきこもりグループ相談会

日時 2023年10月22日(日) 10:00~12:00 場所 東部健康福祉センター3F

個別相談は10時からと11時からの2枠あります。希望者は坂本 090-3184-8109 まで。

日時 2023年10月22日(日) 13:30~16:30 場所 男女共同参画センター ソーレ

池先生のグループ相談会はソーレ3階グループ室ですので間違わないように。

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

名義 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。



私のお気に入りコーナー

『還る家』はありますか 富田富士也著 信濃毎日新聞社

親子関係に着目したカウンセリング。機能不全に陥っている家族関係に温かく寄り添う気持ちが苦しんでいる家族に染み渡る。 (わたげ)

(了)