

●親が活着ている間にしておくべきこと

子どもがひきこもって20年、そろそろ子どもがひとりで生きていく準備をしなくてはならない時期になりました。ひきこもりのファイナンシャルプランにも書かれている事ですが、一足飛びには無理ですので、できるところから準備をしていきましょう。近くの社会福祉協議会などの相談窓口を日ごろから利用して、いろいろと相談にのってもらいましょう。

子どもがひとりで生きていく手立てを講じておくことは必要ではありますが、もっと大事なことがあるように思います。人とは人の間で生きていく動物だと言いますが、人の間で生きるとはどのようなことでしょうか。人との交わりが好きな人も嫌いな人もいますが、全く人と会わないとか関係しないというのは難しいように思います。何らかの形で人と関わりあうのが世の中だと思います。その時に人を信頼できる存在だと思える場合は良いとして、人とは自分にとって競争相手であったり信頼できない相手だと思ったら大変生きづらい人生になるのでしょうか。一生生きづらさを背負って生きていくのは幸せな生きかたでしょうか。



今私は自分の人生の老後を生きていますが、もてる力はやいろ鳥の会と高知県の委託事業であるひきこもりピアサポートセンターの運営と、ひきこもりに関する相談業務に使って、多忙ではありますが充実した日々を送っています。こんな私ですが子どもがひきこもった時期にはうろたえ狼狽していました。毎日子どもを元気にする方法を探していました。親が良かれと思うことを探しては子どもに迷惑がられ親子関係が険悪になることもありました。

そんな日々の中で自分のしていることが何か間違っているのかもしれないという気づきを得られるようになったのは、親の会を通じての学びであり人との交流でありカウンセラーからの指導でした。生きるためにひきこもった人を変えようとしてもダメだろうということに気づき親が変わらなくては子どもは動けないと気づき、親の本心に気付いていくことを始めました。勿論親が変わることは簡単ではありませんが、親が自分の人生を捉え返し、新しい人生に向かって船出していくことで、親は自然と変化を遂げていくように思います。自分のことが分かった範囲で変わっていくことができるのかもしれない。

親が活着ている間に家族会としてできることは、子どもを変える事ではありません。親が活着ているうちに自分の人生を振り返り、自分は何を求めて生きてきたのか、もう一度捉えなおすことです。子どもの人生を親が何とかするよりも、親として子どもの人生に何

を願うのか、人から与えられた幸せを生きるのではなく、自分で幸せを作っている人になっていくことを願うのなら、親子の距離感も定まりやすいし、親は親として豊かな人生を生きることが子どもにとっても周りの人にとっても楽になれるように思います。

親として子どもに何ができるのか。それは子どもの話をしっかり聴くことです。子どもの生きづらさや苦しみを分かる努力を続けていくことだと思います。決して人生の答えを教えようとしてはいけないと思います。何故ならその答えは大抵は親の答えであり子どもの答えでは無いように思います。



親が活着ている間、学ぶことに努力し気づきを大切にし自分を理解する事、それで十分だと思います。地位や肩書や名誉や収入は人生のおまけの部分になるのかなと思います。親が自分を理解できる人間になり子どもとの間に信頼関係を作ることができれば、親がいなくなった時に子どもが人を信頼することができるようになっていけば、親が死ぬことは子どもにとって新しい人生の門出になりうるかもしれません。子どもが人を信頼できないままだと子どものしんどさはずっと続くかもしれません。

親が子どもを信頼することは大切なことです。信頼されたことのない人間は人を信頼できるでしょうか。親が子供に手渡す信頼とは無条件の信頼でなくてはなりません。無条件で子どもを信頼することは子どもに生きる力を与える事になるでしょう。

如何でしょうか？ そのような親になることを目指して生きていけば、親の人生は自然と豊かなものになりはしないでしょうか。

●ピアサポートセンターからのお知らせ

2月8日は四万十町精神保健ネットワーク会で『“ひきこもり支援者”について考える』研修会、2月14日は香南市で市職員対象の支援者養成研修会を実施しました。県下でひきこもり支援の輪がいくつもできて多様性のある支援が広がればと思います。ピアサポーターたちの評判はなかなかのものです。大変熱の入った研修会だったと思います。

四万十町庁舎



のいちふれあいセンター



ほおっちょけん相談会のマスコット。ピアサポーターが中に入っています。

●KHJ ピアサポーター研修

ピアサポートセンターで活動するためには KHJ 本部が実施するピアサポーター研修を受ける必要があります。令和 6 年度は 7 月ごろには研修講座が始まると思われるので受講希望者はピアセンの島崎君か坂本会長にお知らせください。講義はオンラインで、受講費用はピアセンが負担します。受講するにはやいろ鳥の会の会員になることと KHJ 高知県支部長(坂本会長)の推薦が必要です。受講のための手続きについては来年度講義予定が決まりましたらお知らせします。ひきこもりを経験した人とご家族の方も講座を受けられます。ピアサポーターとしてピアセンに登録して所定の活動をすれば県から日当が支払われますし、色々と勉強になります。

●日曜家族サロンについて (担当者から)

●日曜家族サロン(男性も参加できます。)

3 月の日曜家族サロンは 17 日日曜日午後 1 時から 4 時まで。

毎回午後 1 時から 4 時まで開催しますが、途中参加退出など自由です。

●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。参加は女性自認の方のみとします。

担当 田上弘子・楠瀬浩子・三谷愛香・藤原範子・西本朗子

初めての方、大歓迎です。いろんなこと話してみましょー !!

●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	森 直子	

役員のお手伝いをしてくださる方を募集していますのでお声がけください。何かできることをしてもらおう事でご協力して頂けたらと思います。

●ピアセン役員体制

施設長	坂本 勲
幡多地域	坂元和子
総務担当	石川 智
事務担当	田上弘子 谷岡祥子 久保田健志

●ピアセン登録のピアサポーター

島崎健一郎	石川佑太	楠永洋介
大川雅義	藤澤尚樹	永井志穂
下田亮太	西尾真之介	森孝誠
横山江里子	谷岡祥子	柳 謙二
石川 智	坂本 勲	
坂元和子	坂元賢一	景平公彦

●いろいろ当番

月曜日 西原繁幸 永井志穂

木曜日 永井志穂

土曜日 西原繁幸

水曜日 堀ノ内紀行(前半) 久保田健志(後半)

金曜日(女子会) 田上弘子 楠瀬浩子 三谷愛香

西本朗子 藤原範子

初めての方大歓迎です。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

担当 坂元和子 ひきこもり相談、訪問支援等をしています。

電話 080-8632-9520

開所日 土曜日 日曜日

受付時間 午後1時～5時

●火曜家族サロン

毎週火曜日午後2時から4時までといろで開催しています。参加費無料、相談もできます。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

●いろいろのパソコン教室

毎月 第1 & 第2 木曜日の午後1時半からといろで開催しています。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 といろ 088-881-2350



3月以降の親講座、その他のイベントご案内

3月の食糧支援は3月13日(水) 午後2時からといろで行います。

今回は冷凍食品はありません。

オーテピアひきこもり相談会 3月3日 日曜日

午前10時から午後4時 一枠の相談時間は1時間です。相談の予約は月木金土の

午後1時から5時の間にピアセン☎088-881-6301へ電話で予約してください。

3月24日(日) ひきこもり大学 出演者募集中! 希望者は下田まで

会場 高知市東部健康福祉センター3階 PM 13:30~PM 16:30 無料 申し込み不要

ひきこもりの経験者の経験、思い、希望を話します。ひきこもりから回復までの移り変わりや仲間との交流と関わり合いから何が生まれたのか、これからの人生について。

体験的ベーシック・エンカウンターグループのお誘い 円座の会 守り人: 橋本久仁彦氏

日時 4月17日(水曜日) 13:00~17:00 < 駐車はといろを利用してください >

会場 龍馬の生まれたまち記念館 高知市上町2丁目6-33 電話 088-820-1115

自己理解のためのワークショップ 料金 3000円 申し込みは坂本勲 090-3184-8109 まで。

4月の親講座 21日(日曜日) 松田先生

ひきこもりの理解と対応の仕方について。午前中は個別面談がありますので

希望者は直接松田先生に申し込んでください。090-8695-0904です。30分 3000円

●ピアサポートセンターでの相談・訪問支援について

ピアセンでの相談には予約は必須では無いですが予約して頂けると助かります。電話相談はピアセンの開所時間に088-881-6301へ電話してください。メール相談は随時受け付けております。訪問支援は電話で予約してください。基本的にピアサポーター2名で訪問しますが、自宅以外での面談も可能ですので予約の時に話し合ってください。

●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や面談は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ので申し込みをしてください。車は駐車場があります。面談の場合は予約が必要です。

●やいろ鳥の会の年会費など

年会費は一家族 3000円で振り込み先は四国銀行 山田支店 (普) 0602101

口座名義 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

●やいろ鳥の会の入会案内

会長(090-3184-8109 又は ja5cin@arion.ocn.ne.jp)に住所氏名携帯番号、メールアドレスなどを登録して年会費 3000円を納入すれば会員になれます。退会のときは会長に退会の連絡をする事で退会できます。

●ファミリーマートのフードドライブ始動

2024年1月から高知市から香南市のファミリーマート店舗の飲食スペースでフードドライブが始まりました。食品ロスを減らし食品が必要な団体に配布する取り組みで【こうち食支援ネット】加盟団体が配布対象になります。やいろ鳥の会は南国岡豊店、東道路店が対象店舗になり、頂いた食品は随時といろの玄関に配置するようにします。



会員の皆様へお願い

居場所や訪問支援に利用したいので不要になった電子レンジ、電気ポット、ラジオ、パソコンなどありましたらといろへ寄付してください。また、といろには洗濯機と冷蔵庫が各一台ありますので欲しい方は坂本まで問い合わせてください。090-3184-8109

次回臨床心理士池先生の親講座は オープンダイアログの勉強会
を開催します。2月の月例会ではオープンダイアログの説明で時間が無くなりました

の

で次回は実際の対話の実演をします。開催の予定は決まりましたらお知らせします。

居場所に来てみませんか？

電話で問い合わせしても構いません。

ピアセン: 088-881-6301

といろ: 088-881-2350

