

●やいろ鳥の会の活動

高知県から頂いている補助金の決算も確定してやいろ鳥の会も会計監査ができました。7月の親講座の最初の部分で総会を開きたいと思います。よろしくお願いします。

2020年4月からはじまった高知ひきこもりピアサポートセンターも今年で5年目に入りスタッフの経験値もあがり安定した運営ができています。今年はピアサポーター養成研修の受講者も10人を超えたいと思います。より一層ピアサポーターの布陣を厚くして相談・訪問支援業務に励みたいと思いますので皆さんもご活用くださればと思います。

高知のピアサポーターはひきこもりの経験者としてのピアサポーター(当事者ピア)とその家族で親のピアサポーター(親ピア)がありますが会員の皆様に自分の経験をひきこもりで困っている人々のために役立てたいと思われる方は会長までご連絡ください。現在ピアサポーターたちはピアサポートセンターでの相談業務の他に県下市町村、保健所、社協さんなどで企画される研修会への参加や訪問支援、いろいろなピア活動に無理のない範囲で参加してもらっています。同じ経験を積んだ者同士の共感もありますので寄り添い型の支援には必要な存在です。

●回復と就労と親の関係

全国どこの家族会でも大半の親は子どもを就労させようとしたり就労することを望んでいます。しかし、就労できたら(親は安心できるかもしれませんが)本人の心理的な問題が解決するわけではありません。むしろ生きづらさの上に就労に伴うストレスが重なります。それに耐えられるのかよく考えなくてはなりません。耐えられなかったら心に傷を負ってリバウンドという事になります。そうしたら、再度就労を目指そうとしたときにどうでしょう。簡単には就労に向けて進めないのではないかと思います。

就労できなければ何をしても無意味だという強固なお考えの親に出会うことがあります。そんな時にどう説明したらよいのかを悩むことがあります。人間の心は自信を無くしエネルギーを失っている時には頑張れないように思います。その時に大切なのは心の休養ではないかと思います。安心してひきこまれる環境が家にあるのと無い



のでは回復までの時間に大きな違いがあるのではないかと思います。回復のための手順を無視して就労させるのはお勧めできません。

どんな将棋の名人も大切な局面で差し手を間違えると勝てないかもしれません。同じように心の回復には手順があるように思います。疲れ切った心には休養を与え傷を癒すのが大事だと思われます。心のケアを十分に遂げていく中で、心にエネルギーが溜まるようになると心は自ずと外の世界に向いていくのではないかと思います。ひきこもっている本人がなんとなく退屈だと感じるようになったらある程度回復してきているように思われます。その時は居場所などの情報を与えられるように情報収集しておくのが良いと思います。居場所で安心と安全が担保された中で、人間関係のリハビリをしていくのが良いでしょう。長い回復過程を子どもに寄り添って親も安定して生きていくには一人よりも仲間がいるほうが良いと思います。その意味では家族会は大切です。

心がケアされてエネルギーが溜まる、その範囲で就労という事も射程に入ってくるのかもしれませんが、心のケアよりも就労を先に持ってくるのはお勧めできません。では、子どもの心のケアはどうしたら良いのでしょうか。

それは親講座で勉強しているように話を聞ける親になるという事が最初の一手になると思います。しかし、この話を聴くという事は簡単ではありません。特に自分の子どもの話を聞くという事は思いのほか難しいと思います。親は心を落ち着けて子どもの思いを受け取って行かなくてはならないと思います。時には居場所に来て当事者の話を聞く訓練をしておくのも良いでしょう。子どもの生きづらさや苦しさを分かってやるためには子どもの話が聞ける親でなくてはならないと、私の反省も込めてそう思います。傷つき自信を失ひひきこもっている人にとって、その苦しさを思いをわかってもらえることは結構な薬になると思います。医療で処方される薬も大事ですが、人の心には人薬も大切だと思えるこの頃です。



7月以降のスケジュール

- 毎週火曜の午後2時から4時まではといろで火曜サロンを開催しています。おしゃべりと相談など承ります。 担当:坂本勲 無料・出入り自由です。
- 7月7日(日) 日曜サロン 午後1時から4時 居場所といろ 参加費無料
日曜家族サロン(男女の区別なく参加できます。途中参加退出など自由です。)
- 7月10日(水) 自分研究 ファシリテーター 横田隆先生(はまゆう教育相談所) 参加無料。
就職氷河期世代の自分研究と銘打って対話を通じて自己理解と自己肯定感の向上を目指します。参加対象年齢は概ね35歳から55歳、男女区別なし。
会場:といろの二階 お茶菓子あり。

●7月10日(水) 食料の配付(こうち食支援ネットさんから) 午後2時からといろ玄関にて。
冷凍食品もある予定ですので適切な入れ物をご持参ください。

●7月14日(日) 総会と親講座 最初の20分ほどでやいろ鳥の会の総会を開催します。
事業報告、会計報告、新役員の承認、活動方針案について審議します。その後は、安芸保健所の公文一也氏に進展著しい農福連携の勉強会をお願いします。いの町に続き高知市でも活動拠点の計画があり、試験就労のチャンスも増えますので情報を仕入れにおいでください。(無料)

会場 高知市東部健康福祉センター2階研修室 午後1時30分～4時30分

●7月21日(日) 手仕事研究クラブ 居場所といろ 午前10時～午後4時 材料費実費
いろいろな手仕事を研究します。かけつぎ、水引アート、染め物、ロープワークなど。
講師:楠永洋介氏

●金曜女子会について

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・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 !!

8月以降の親講座、その他のイベントご案内

●8月18日(日) 総会と親講座 松田先生 ひきこもりの理解と対応の勉強会
午前中は松田先生の個別面談ですので希望者は松田先生に申し込んでください。
携帯 090-8695-0904 料金は概ね30分で3000円です。

●9月22日(日) 公開講演会 小野龍光氏 テーマ:不安について 参加料無料
会場 ソーレ(高知市旭町) 3階大講義室 午後1時半～4時半

●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	田上弘子	藤原範子
会 計	谷岡祥子	監 査	西本朗子	楠瀬浩子	

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。坂本(090-3184-8109)まで連絡ください。

●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 坂元和子
大川雅義 藤澤尚樹 永井志穂 坂元賢一
下田亮太 森孝誠 景平公彦
横山江里子 谷岡祥子 柳 謙二
石川 智 坂本 勲

●といる当番

月曜日 西原繁幸 和田竜也
火曜日 家族サロン
水曜日 和田竜也(前半) 久保田健志(後半)
木曜日 西原繁幸
金曜日 **女子会** 田上弘子 楠瀬浩子 **女子会には**
西本朗子 藤原範子 **お母さん方もたくさん**
土曜日 西原繁幸 **見られています。**



●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



●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。来所相談の時間は1時間以内をお願いします。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。ご家族の方が話しを聞きたい時や相談したい時にも訪問できますし自宅以外での面談も可能ですので予約の時に伝えてください。

●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ります。 退会の際は会長に退会の連絡をする事で退会できます。携帯とメールアドレスを登録しておくとう便利です。

編集後記

5月29日東京の自助会 ひ老会 を運営しているぼそっと池井多氏とスタッフの方が視察においでて長い時間意見交換しました。後日コメントを頂きましたので同封しておきます。

こうち食支援ネットさんからの食料提供も軌道に乗り毎月基本的に第2水曜日の午後2時くらいからといろの玄関で食料の配付をしています。

会員さんや知り合いの方で食品の余剰ができた場合はといろの玄関に持ってきてください。必要な人に持ち帰ってもらう取り組みをしています。農家さんなどで出荷しない野菜などができたらといろで配布できますので連絡してください。



6月16日の手仕研究クラブでは久しぶりに草鞋(わらじ)も作りました。興味のある方は講師の楠永洋介さんにリクエストしてみてください。

6月の坂本県議の議会だより封緘作業は内職仕事始まって以来最多9名の方が参加。

(了)