

# OSK KHJ岡山きびの会

平成 12 年 9 月 20 日 第 3 種郵便物認可(毎月 25 日発行)

平成 27 年 3 月 13 日 OSK 増刊通巻 293 号

<http://kibinokai.ciao.jp> 「メッセージ・21」

第 138 号(平成 27 年 3 月)



## 『KHJ岡山きびの会』のご案内

2014 年度 年会費 正会員 6000 円 賛助会員 3000 円

月例会参加費 正会員 500 円 正会員以外の方 1000 円

郵便振込先 01380-6-77803 KHJ岡山きびの会

※ご入会・ご寄付は随時受け付けております。

連絡先 会長 槌谷 富子 〒702-8002 岡山市南区福成 1-128-4 【電話】090-2094-9589

居場所 岡山市北区表町 1 丁目 4-64 上之町ビル 4 階 (市電・城下電停すぐ、アーケードに隣接)

月・水・土曜：午前 11～午後 4 時、金曜：午後 1 時～6 時 (詳しくは巻末をご覧ください)

## 「KHJ 岡山きびの会」のお願い

不登校・ひきこもりの子どものことで悩んでいる親どうしが情報を交換し、親の気持ちが癒され、元気づけられ、「この子がいてくれて本当に良かった」と心から思えるようになることを目指します。そして本人たちが自分の意思と選択と決定において生き生きとして社会参加できるようになることを支援します。

## グループでの話し合いの約束

- ここでの話はここだけのことにしましょう。
- 相手の話は受容しながら聴きましょう。
- 非難・批判はしないようにしましょう。
- 長く会に参加している人は新しい人に手をさしのべましょう。

### <3月例会のお知らせ>

日 時 平成 27 年 3 月 8 日 (第 2 日曜日) 午後 1 時半～5 時  
場 所 きらめきプラザ 2 階 ゆうあいセンター 大会議室全室  
岡山市北区南方 2 丁目 13-1 電話: 0 8 6 - 2 3 1 - 0 5 3 2  
内 容 ● 演題 「精神科の薬について考える—多剤処方・減断薬の体験から—」  
講師 岡山オルタナティブ協議会準備会 米田 <sup>おさむ</sup> 耕 さん  
●ひきこもり相談会 (役員による来談者へのオリエンテーション)  
参加費 正会員 500 円 正会員以外の方 1,000 円

### <4月例会のお知らせ>

日 時 平成 27 年 4 月 12 日 (第 2 日曜日) 午後 1 時半～5 時  
場 所 きらめきプラザ 2 階 ゆうあいセンター 大会議室全室  
岡山市北区南方 2 丁目 13-1 電話: 0 8 6 - 2 3 1 - 0 5 3 2  
内 容 ● KHJ 岡山きびの会 27 定期総会  
● 演題 「私のいきがい」  
講師 NPO 日本教育カウンセラー協会 上級カウンセラー  
松田 勝 先生  
●ひきこもり相談会 (役員による来談者へのオリエンテーション)  
参加費 正会員 500 円 正会員以外の方 1,000 円

## KHJ 親の会 ピアサポーター養成研修会の報告

ひきこもりピアサポーター

友野 順二さん

こんにちは、よろしくお願ひします。これまでに KHJ 親の会主催で計 3 回のピアサポーター養成研修会があり、それに参加させていただきましたので、今日はそれらをお話しさせていただけたらと思います。

一昨年の 11 月 9 日から 11 日の日程で、富山の宇奈月温泉でピアサポーター養成研修会がありました。あと 2 回は各サポーターの皆さんの活動報告や現状確認でしたので、今日は主に 1 回目の養成研修会のことをお話しさせていただきます。

お手元にその研修会のカリキュラムを配布しました通り、合計 15 時間の研修内容でした。

講師の方々は

- ・池田 佳世 全国ひきこもり KHJ 親の会（家族会連合会）代表 臨床心理士
- ・中垣内 正和 なかがいと 全国ひきこもり KHJ 親の会（家族会連合会）副代表 精神科医
- ・牟田 武生 NPO 法人教育研究所所長 教育コンサルタント
- ・境 泉洋 全国ひきこもり KHJ 親の会（家族会連合会）理事 徳島大学大学院 SAS 研究部準教授 臨床心理士
- ・鈴木 美登里 NPO 法人 名古屋オレンジの会理事 社会福祉士
- ・三善 克弥 NPO 法人 KHJ にいがた「秋桜の会」代表
- ・藤江 幹子 NPO 法人 KHJ 千葉県「なの花会」理事長
- ・石川 清 NPO 法人 KHJ 埼玉「けやきの会」訪問サポーター フリーライター
- ・高橋 晋 NPO 法人 KHJ 東京都「楽の会リーラ」カウンセラー 家族相談士

の各先生方でした。

講義の内容は、「自己紹介ワークでウォーミングアップ」から始まり自己紹介と参加者の緊張をほぐすために「笑いヨガ」で大いに笑い、体も心も大いにリラックスしました。「ひきこもりの理論と対応」「訪問支援実践講義①～ひきこもりピアサポートの心構えと準備～」「ピアサポートする人、される人のメンタルケア、見たての実践」「当事者の気持ちを感じ取り、家族・第 3 者とつなげていく～ケース検討～」「家族の葛藤場面の対応&ロールプレイ（家族&本人）」と続き、日程前半は理論と実践例といった内容でした。

ここで「ひきこもり本人と家族への傾聴訓練&ひきこもり疑似体験ワーク」という講義の DVD を見ていただきたいと思います。私に取って、すごいインパクトのある内容でした。その後、会で実際に取り組んだところもあると聞きました。今 30 歳 40 歳代のひきこもっているお子さんをお持ちの親御さんとはいうと、その時代背景もあってひきこもるという事は、どんな気持ちなのか良く分からないのではと思います。

私の場合も、学校に行くのは当たり前で、行かないことはあり得ないという状況でした。それを、親の立場の人にひきこもり疑似体験をしていただくという講義内容です。まず、当事者 10 数人の方は廊下に出ます。そこで親に言ってほしくなかった言葉を考えるグループと反対に言って欲しかった言葉を考えるグループに別れます。一方家族支援者は部屋に残り、前以って持参するように言われていたシーツを頭からかぶって、寝転がっても良しで、照明を落として、暗い中「ひきこもった」疑似体験をします。

その時、ドン・ドン・ピシーと大きな音が響きます。（講師の方が机を叩いたり、壁をこすったりしました）。外にいた、当事者・元当事者だった人たちが部屋の中に入り、親に言ってほしくなかった言葉と親に言って欲しかった言葉をかけました。親や支援者はシーツをかぶって真っ暗になった部屋で何か不安な気持ちになられたのではないのでしょうか。例えばこんな言葉でした。

### 親に言って欲しくなかった言葉

- ・ご飯ができているのにいつまで寝てる。
- ・ほらもっと頑張れ。
- ・そんなことでは将来やっていけんぞ。
- ・おまえは難しくてダメな子だ。

など、声かけがされました。

体験された参加者の方から、参加して本当によかったなど活発な感想意見がありました。DVDを見るだけではなく、実際に疑似体験をして頂けたら、何かもっと深い感慨が起こるかもしれません。他のDVDも見てみたい方がありましたら、役員にまでお申し出ください。

### 次に親に言ったほしかった言葉

- ・そのままいて大丈夫だよ
- ・貴重な時間を作ってくれてありがとう
- ・心配せずに、思ってくれてありがとう

次に、ひきこもりからの回復 「新・親の10ステップ」のワークをします。ご協力いただける方は前に出て頂けると有難いのですが・・・(6名の方が協力して前に出てくださいました)。

<p><b>ステップ1</b></p> <p>今までのやり方ではうまくいかなかった 今までのやり方では逆効果であった 親子ともども古い価値観にとらわれていた やみくもな被害者意識にとらわれていた 頑張れば解決すると誤解していた</p>	<p><b>ステップ2</b></p> <p>世間体や人なみを焦り、堂々巡りから深刻化した 深刻化の原因を探った 家族関係や教育の限界に気付いた 本人の不安・抑うつや身体の病が進行することに気付いた</p>
<p><b>ステップ3</b></p> <p>ひきこもりの一因は、母親の過保護・過干渉と父親の妻任せ・過剰な圧力にあると気付いた 母性の過剰、母子密着、過剰なお世話に気付いた 父性の過剰(叱責)、父性の不在(仕事に逃避)に気付いた</p>	<p><b>ステップ4</b></p> <p>世間体を恐れることなく、問題解決のために「第三者の風」を求めた 地域単位の取り組みが有効である 医療、NPO、親の会が有効である</p>
<p><b>ステップ5</b></p> <p>夫婦そろって「親の会」「家族会」に参加し、安心と癒しと勇気元気を得た 家族の閉鎖性・密室性を避けた 夫婦で取り組むことにした 仲間の必要性を理解した</p>	<p><b>ステップ6</b></p> <p>若者の全体状況を把握し、親の価値観を基準にしないことにした 高度成長時代の古い価値観を押し付けていた 社会的困難にある若者の状況を理解した 長引く若者期間を理解し時間を与えることにした</p>
<p><b>ステップ7</b></p> <p>親自身が人生を楽しむことが必要であることに気付いた 仕事生活はあっても、家族生活は無かった 年齢主義に取りつかれ「親の死後」が心配と考えた</p>	<p><b>ステップ8</b></p> <p>問題を見極め、解決が可能と知り、一喜一憂しないことにした わが子の現実と回復の可能性を見極めた 仲間とともに根気強く取り組むことにした</p>
<p><b>ステップ9</b></p> <p>動き始めた息子・娘と、ともに歩むことにした 親子・夫婦の距離を変えることにした 母親の過剰な密着・父親の過剰な圧力仕事への逃避をやめた</p>	<p><b>ステップ10</b></p> <p>自分の経験を今だ苦しむ親や当事者に伝えた 若者が社会の大切な子であることを理解した 親たちが連携して若者を支援した 回復した経験を今だ苦しむ親や若者に伝えた</p>

これらのステップを、前に出ていただいた皆さんに読んでいただき、その後各々のご家庭がどの段階にあるかを話し合いました。

# お知らせ掲示板

## 居場所活動の読書サロン

読書サロンが若者達でいっぱい！！  
文学少女シリーズの短編集に入った頃から異変！ 担当者はうれしい限りです。  
アニメ・音楽・TV・映画等々第4土曜日の若者学級も同じ担当者世話人です。  
※第4土曜日の居場所活動若者学級が午後1時から午後6時までになります。

### 連絡先

槌谷 富子 090-2094-9589

## NPO法人津山・きびの会

『トトロの家』のご案内

『トトロの家』は、不登校・ひきこもりの方が安心して集える居場所です。相談や就労支援もしています。若者を中心にして、赤ちゃんからお年寄りまで、みんなが知恵を出し合っって安心できる居場所を目指しています。どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。

トトロの家 (0868-23-0028) の住所  
708-0863 津山市小桁 137-2  
連絡先 川島焔三 (090-7541-5263)

### 感想・ご意見をおきかせください。

- シーツを使った取り組みは良かったと思います。当事者と周囲の視点の違いはとても大きいです。  
当事者通しでもかなり違う時もあるので、同じ視点の共有とても大切で難しい問題ですね。
- DVD, 傾聴体験とひきこもり疑似体験を聴いて、参考になりました。
- シーツをかぶって暗い中での経験は一度試してみたらと、思いました。

### 居場所活動のおしらせ。

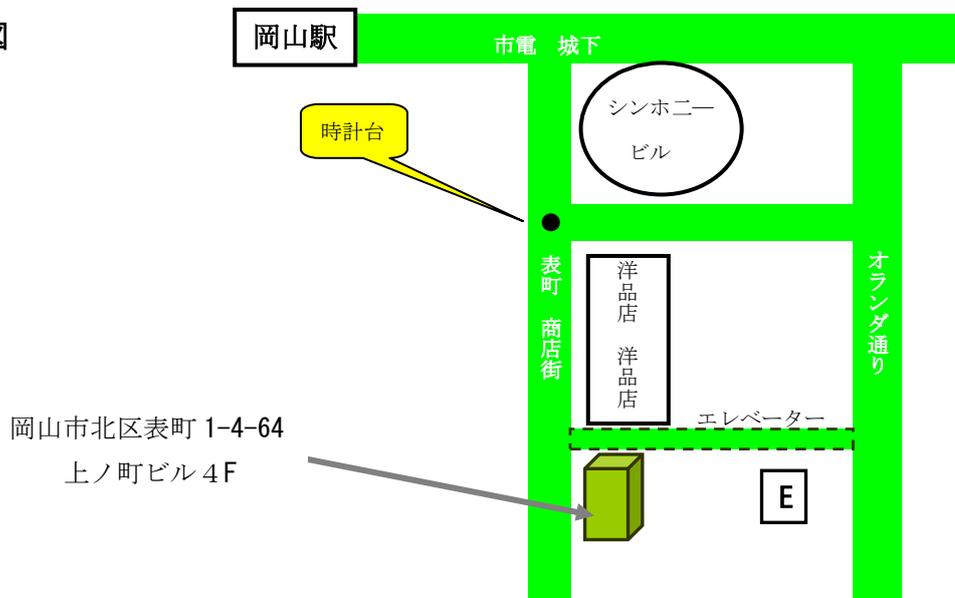
2月23日(月)に担当者会議を開き気付いたことなどを話し合いました。  
今年度は若者の参加が増えました。  
松田先生のカウンセリングは定員の月がほとんどでした。  
山本カウンセラー(月)も相談者が増えました。  
家族教室・母親学級も順調に開かれました。今後とも、皆様のご利用をお待ちしております。

きびの会 居場所・行事カレンダー

3月

日	月	火	水	木	金	土
1 休日	2 居場所	3	4 居場所	5	6 居場所	7 父親学級 居場所
8 定例会	9 居場所	10	11 居場所	12	13 居場所	14 家族教室 居場所
15 休日	16 居場所	17	18 PC 教室 居場所	19	20 役員会 居場所	21 松田先生 居場所
22 休日	23 居場所	24	25 母親学級 居場所	26	27 居場所	28 若者学級 居場所
29 休日	30 居場所	31				

きびの会 居場所 地図



- 家族教室 (原則)第2土曜日 午後1時半～4時 担当:西紀子さん  
 松田相談日 (原則)第3土曜日 午前9時～午後6時 担当:松田勝カウンセラー  
 ご 予 約:中西 電話 090-9500-9618 または 086-955-2857  
 料 金:会員は1時間3,000円 ※定員8名とさせていただきます
- 母親学級 (原則)第4水曜日 午後1時半～4時  
 父親学級 (原則)第1土曜日 午後1時半～4時  
 若者学級 (原則)第4土曜日 午後1時半～4時  
 パソコン教室 (原則)第3水曜日 午後3時～5時  
 お問い合わせ:花谷 電話 080-1908-3861

平成12年9月20日 第3種郵便物認可 (毎月25日発行) 平成27年3月13日発行 OSK 増刊通巻293号  
 発行所 岡山障害者団体定期刊行物協会 702-8025 岡山県岡山市南区内尾 739-1 綾部小百合 (TEL 086-263-7537)  
 無断での掲載、転写は禁じます。(定価100円は会費に含まれています)