

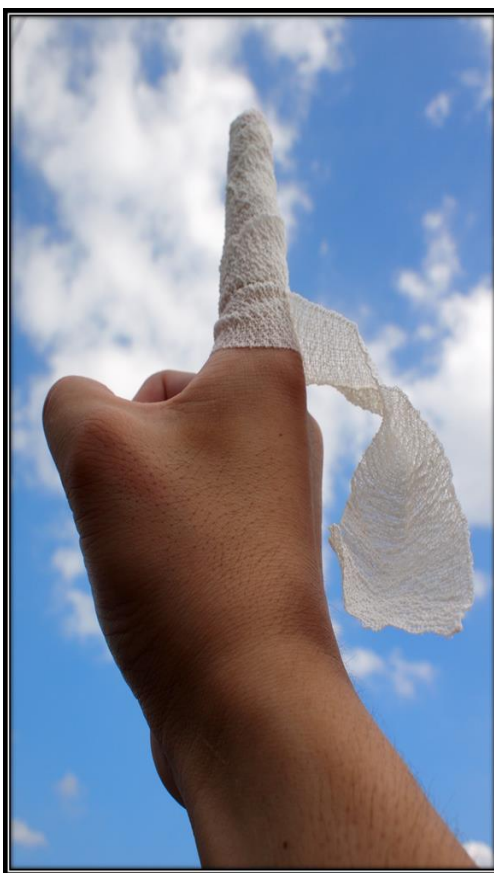
OSK KHJ 岡山きびの会

平成 12 年 9 月 20 日 第 3 種郵便物認可

(毎月 25 日発行)平成 29 年 3 月 2 日 OSK 増刊通巻 521 号

<http://kibinokai.ciao.jp> 「メッセージ・21」

第 161 号(平成 29 年 2 月)



下田つきゆびさんのペンネームのイメージ

『KHJ 岡山きびの会』のご案内』

2016 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 川島核三 〒708-0821 津山市野代 5 2 6 - 3 0 【電話】090-7541-5263

居場所 岡山市北区表 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。

<平成29年2月例会のお知らせ>

日時 平成29年2月12日（第2日曜日）午後1:00～4:00
場所 きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室
岡山市北区南方2丁目13-1 電話:086-231-0532
内容 ●「当事者主体の社会づくりをめざして」
難波規子さん（もみじの会会員・精神保健福祉士）
●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 1000円

<平成29年3月例会のお知らせ>

日時 平成29年3月12日（第2日曜日）午後1:00～4:00
場所 きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室
岡山市北区南方2丁目13-1 電話:086-231-0532
内容 ●「KHJ岡山きびの会に期待したいこと」
「ひきこもり地域支援センター」についての岡山県の構想
会員同志の自由討議
●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 1000円

僕の人生はエンターテイメント

下田亮太 (KHJ 高知やいろ鳥の会の若者)

自己紹介

活動的なひきこもりというふざけたことを大真面目にやっています

岡山のきびの会の例会でお話できることは大変うれしい。下田つきゆびというのは、僕のペンネーム。1983年生まれの33歳です。

今から自分の人生についてお話させてもらおうと思います。自分の人生を人に晒すことはリスクを伴う行為です。でも、「僕は僕の人生を面白い!」と、本気で思っています。無駄な部分も含めて自分の人生を全肯定しています。だから今回もここで晒すことが「面白い」ことにつながりそうな気がしているので自分の人生を晒してみようと思います。

※注意事項として最初にちゃんと言っておきたいこと。

僕が僕の過去を語ることは家族の悪口を語ることにイコールだったりします。だから読んでいて嫌な気分になってしまう人もいるかもしれません。でも、僕が今から語る過去話に出てくる登場人物の中に悪人はひとりもないってことをちゃんと宣言しておきます。それぞれがそれぞれの弱さを抱えていただけのことであって、みんな何かしら傷ついています。人間臭い人たちです。みんな今でも生きています。だから、安心して読んでやってください。

10歳の時、2歳上の兄が「不登校」になり、兄の不満のはけ口として暴力を受けることがあったが、当時の僕は兄を可哀想と感じていて、兄から受ける暴力を辛いことだとは思わず自分の役割として素直に受け入れていた。兄の機嫌が悪くなると母と二人でよく家出をして兄の機嫌が良くなるまで車でドライブしたり大きな駐車場で休んだりしていた。そういった状況の中で自分の居場所が無くなっていき、応接間として使用していた部屋に逃げ込むようになり、色々な事情もあり、電気も付けられず、カーテンも閉め切ったままの暗い部屋でひとりぼっちの生活が始まった。トイレと風呂を除いて、食事を含む全てをその部屋で済ませるようになった。そんな生活をしていて、ある日トイレの使用、兄の機嫌がとても悪く「トイレを使うな」と言われた。兄の部屋の前にトイレがあり気に障ったのだろう。今思えばただの気まぐれだったようにも思うが自宅のトイレを使用できなくなった。その代わりに屋外にあった昔ながらの祖父母宅のトイレを使用させてもらっていたが、そこも祖父から使わないで欲しいと言われた。そういった事情から僕は自分の部屋にバケツを設置し、それをトイレ代わりにして用を足す生活をしていて。汚物の処理は大変で近所の目を気にしながら人が寝静まった深夜1時ごろに近くの川に捨てに行っていた。

僕は中学2年生の二学期頃に不登校になった。トイレが溜まりすぎて困ったことか何度かあったが、追い詰められると人は知恵を絞るもので、バケツを2個に増やして対応した。「バケツ二刀流」(笑)だ。

一年遅れて夜間の定時制高校に入学、20歳で卒業。その4年間で一番大変な時期だった。父は僕が幼い頃から借金をしていて、その借金はどんどん膨らんで祖父母が田畑を売ってお金を工面してくれたりしていたが、それが追いつかないほどに父は借金を重ねていった。一晚で300万円借金し、月20万円の利子とかいうアホな借金を背負ったのもこの時期。その間借金の督促状が毎日のように何通も届くし、金融業者からの電話も1日に何度もかかっていた。そのため今でも電話が苦手なガスや電気代等の支払い通知書を見るだけで不安感に襲われたりもする。兄が精神を病んだのもこの頃。父が自己破産したのもこの頃。親が離婚したのもこの頃。生まれてはじめてバイトをして2日で泣きながら辞めたのもこの頃。それまで住んでいた家を出て行かざるを得なくなったのもこの頃。父親が裏山に逃げこみ、ごっくん馬路村の容器に農薬を入れて

飲んで死のうとしたのもこの頃。祖母に「父を探してきてくれ」と涙を流しながら言われ、取るものも取り敢えずサンダルで駆け出して二時間近く山の中を必死で探し回った。山の麓の川の堤防沿いで見つけたときには背中を丸めて僕の存在にも気付かずちっちゃな声で「死ねなかった…」と繰り返しつつぶやいていた。ちなみにこの話は僕の周りではすでに笑い話として昇華されている。他にも色々辛いことはあったけれど、そのたびに定時制高校で知り合ったひとり暮らしをしている年下の友人の家へ一時避難させてもらっていた。事情も特に聞かれずただ一緒にゲームを遊んだりした。だから精神も壊れなかったし、命を投げ捨てるようなこともしなかった。その友人には今でも感謝している。それとこの時期にトイレが二段階目の進化を遂げた。ホームセンターで売られている介護用のポータブルトイレをバケツにかぶせるとバケツに直接お尻を付けなくても快適にトイレが出来ることが分かり、生活のクオリティがかなり改善された。バケツも三刀流になっていた(笑)

僕は13歳～20歳まで祝い事が一切無い生活をしてきた。貧乏だからと勝手に納得していた。けれど、20歳になる直前くらいだったか「クリスマスも正月もいない。でも、一年に一度自分が生まれた日だけは特別な日なんじゃないのか？」そう強く思うようになった。その思いを母に伝えてみた。母は泣きながら「そうだね」と言ってくれた。近くのコンビニ1番高いケーキとビールを母が買ってきてくれた。500円もしないケーキだったと思う。でも、10数年経った今でもあのときの特別な感覚は覚えている。20歳の誕生日は僕にとってとてもとても特別な日だった。ただただありがたかった。

定時制高校を卒業した僕は夜学の短大に推薦で進むことにした。その頃には父は自己破産して行方知れずになったが、両親が離婚して縁が切れたし、兄とは別々に住むことになったので僕にとっての諸問題はだいたい解決したかのように思っていた。けれど、幸か不幸か今まで持つことが出来なかった過去を振り返る余裕が生まれてしまい、もしかしたら過去のアレやコレは何だったのだろうか？僕は何の役に立ったんだろう？結果としては家族バラバラになったのだから僕がやってきたことには意味が無かったんじゃないか？等々、考えなくても良いことまで色々と考えて悩むようになってしまった。そうして悩んでいる内に色々な事情が重なって、再び兄と一緒に生活をしなければいけないことになった。最初はしょうがないことだと我慢していたが、どうして自分がこんなにも苦しまなければいけないのかという自問自答に耐え切れなくなり、兄に対してはじめて自分の思いをぶつけてみたりもしたが上手く行かず、どうにもならなくなった僕は兄に対して「頼むから死んでくれ」とメールを送ったことがある。そんなこともあって最終的には僕が兄を家から追い出す形になった。それから10年近く兄とは会えていない。

20～24歳の時期、僕にとっては生まれて初めての反抗期だったようにも思うが、父は行方知れずになっていたし、兄は精神を病んでいたし、母は母で一所懸命に生活を維持しようと身も心も削りながら働いてくれていた。みんな、僕と真正面からぶつかる余裕が一切無かった。僕は自問自答を繰り返すことしか出来なかった。答えの出ない自問自答を繰り返すすぎたせいか精神的に安定しなくなり、短大へ通うことも辛くなってしまい、元々は2年で卒業するつもりだったが結局のところ4年もかかってしまった。けれど、自問自答するうちに気付いたことがあって、それは家族を許せば僕は楽になるんじゃないのか？ということ。許すという行為は自己完結ができる。相手の考え等がどうであれ、自分の心の中で相手を許すことが出来れば、自分の中にくすぶっている面倒くさい気持ちや考えや思い出を全て手放すことが出来るようになるようになった。そのために前々から興味があった歩き遍路をすることにした。修行をして心の容量を大きくすれば許すことなんて朝飯前なことだろうと考えたからだ。

24歳で短大を卒業後、歩き遍路で一日300円以内で旅をした。四国八十八箇所を47日間かけて巡った。この体験で人の暖かさを知った。そしてコンビニでウォシュレットに出会い大感動し

た!!!人生で3度目のトイレ革命だった。そして達成感を持つことができた。ただ、そのあと燃え尽きたのか一年ほどひきこもることになった。

26歳から、一年に一カ月ほど「ショウガの収穫」の短期アルバイトを始めて、年に20万円弱お金を稼げるようになった。そのお金で自宅にウォシュレットも購入することができた。電気代さえ払えば彼は24時間僕のお尻を温めてくれる優しい存在だ(笑)

父親が65歳になったころこのままでは父は無縁仏になってしまうと考えるようになった。父は無茶苦茶だったが無縁仏はさすがに…とどうにか行方を捜しだし、10年ぶりに再開することができた。ホームレスになるギリギリのところまで支援団体に助けってもらったようで、まずは生活保護を受けるようになり、その後なんとか生活を立て直し生活保護を抜けて住み込みで働いていた。父は僕の訪問を歓迎してくれた。「極生」という発泡酒でささやかな乾杯をした。スーパーで売れ残った半額の刺し身をたくさん買ってもてなしてくれた。貧乏くさいけれど父なりに精一杯もてなしてくれていることは十分すぎるほどに理解できた。そのときの感覚も本当に特別な感覚だった。今でもずっと僕の中に残っている。

現状を変えようと、市内近郊の精神病院を5~6か所廻ったが、「3分診療」で、ある医師から「私も忙しいんだけど」などといわれ、短期のアルバイトで稼いだお金をこんなことのために使うことに泣いた。信頼できない医師の処方した薬は飲むことはできなかった。30歳を機に、精神保健福祉センターで相談員の方に話を聞いてもらうようになった。30歳を節目に、母親の知り合いに紹介してもらった四万十市の精神病院で診てもらっている。診断は強迫性障害及びADHDである。思考の多動性があるということ。話を聞いてもらって、寄り添ってくれる先生。薬も納得した上で飲んでいる。先生と出会うまでは家で寝込んで動けない日がずっと続くことが多かった。先生と出会ってからはだいぶ動けるようになった。そして何より、客観的に過去のことや家族のことを見る事が出来るようになった。父の人間臭さも、兄の苦しみも、母の必死さも元々分かっていたことではあったが、思考に余裕が出来てからは前よりもさらに認めることが出来るようになった。

過去に辛い目にあったせいで生きていることを実感しづらいのだと思っていたが、実はそれだけで片付けられることでもなく、僕は元々家族を恨んでいないことにも気付けた。そのことに気付けたことが1番の収穫だ。だから家族を許そうと四国遍路修行をしてもモヤモヤしたまま生きづらさが解消されなかったのだ。そもそも誰のことも恨んでいないし憎んでもいないのにそういった方向で自分を納得させようとしていただけだった。

今は縁にも恵まれ、KHJと繋がり、やいろ鳥の会の坂本会長から、つきゆび倶楽部という形で、自分の頭の中を表現できるようになった。そのおかげもあって県内外を問わず、色々な生きづらさを抱えた人たちとの交流が増えてきた。自分の経験が誰かの心にひっかかったり、誰かの役に立つこと、そういったときに僕の心は震える。「生きていて良かった」と思える。「生きていてもいいんだな」と思える。そういう経験をこれからも継続していきたいと考えている。

家族について

兄は本当に優しい人だった。今は10年近く会えていないし、会いに行けば兄を追い詰めると思っているから会いにも行けない。そんな関係だけれど母から伝え聞くところによると、いつも兄は「亮太のことを気にかけてやってくれ」と、毎回言うらしい。本音だと思う。ただ、兄は優しすぎたがゆえに色々なモノに傷付けられすぎた。

兄は僕に殴られる痛みを教えてくれた。そして同時に殴る痛みを感じていた。僕も殴り返すべきだった。兄を殴って殴る痛みを知ればよかった。兄に殴られる痛みを感じてもらえば良かった。そうしたら僕らは対等でいられた。僕らは対等ではなかった。同じ痛みを共有すれば良かった。

母とは必死さ、一所懸命さを競った。それが正しかったか正しくなかったのかなんてどうでも

いい。僕は母に僕の凄みを見せつけた。母は僕に母の凄みを見せつけた。それだけで良かった。ごちゃごちゃ考える必要もない。他の人に理解してもらう必要もない。父も兄も僕も母も生きている。それ以上もそれ以下も無い。それだけで十分だ。大満足だ。

父には人間臭さを学んだ。色々と父には苦勞をさせられたが、今思い返してみれば父の行動には筋が通っている。ハッキリ言って父親としても人間としても正しくは無かった。ただ、正しくはないが生き方としては筋が通っていた。だから今では父の思い出はエンターテイメントとして僕の中では昇華されている。事實は小説よりも奇なりとはよく言ったもので、世に発表出来ないような話も含め、父の人生はネタだらけの人生だ。

父も母も兄のことも僕は大好きなんだろう。だから恨めなかったし憎むことも出来なかった。おかげで凄く遠回りをさせられたし、苦勞もした。だけど結局僕は家族が好きなのだ。父にしても兄にしても母にしても何一つ完璧じゃなく、凄く人間臭い人たちだった。そんな家族だったから僕は特等席でエンターテイメントを味わえたのだと思う。

体験しようと思って出来るものじゃない。(体験したい人もいないだろうが) 狙って出来ることじゃない。ひたすらにいびつで完璧じゃない家族が人間臭く必死に生きた。生き抜いた。だからこそ僕の人生は一大エンターテイメントになったのだ。

僕の人生は素晴らしいエンターテイメントだった。父と母と兄の家族に迎えてもらって本当に良かった。僕は不幸なんかじゃなかった。生まれてきたことは間違いじゃなかった。生きていて本当に良かった。ありがたい、ありがたい、ありがたい。ただただひたすらにありがたい。ありがたい。

ひきこもり当事者やその家族が「表現」をすることによって生まれるモノの話

年齢をできるだけ重ねてから、社会へ出た方が面白いと思える場作り。40歳や50歳になってから社会に出た方が面白いと思える居場所づくり。そんな話の方が需要がある。それらは財産とよべるほどのもの

時と場所と相手を選ぶことの必要性

無駄やマイナスと思われる体験や経験にも、付加価値をつけることができる。後付けも可能。親兄弟の表現にも需要はある。「つきゆび倶楽部」という冊子を60刷発行した所、県立図書館で「郷土資料」として蔵書されている。表現することは「楽しい」「面白い」そして、「何かが生まれる」ということを知ってほしい。

「言いつ放し」と「聞きつ放し」を大切にす。相手を否定しない。正しいか正しくないかではなく、その人の体験から紡ぎ出される言葉を尊重し合う。「受け入れる」必要はない。ただし「受けとめる」ことはとても大事なこと。

下田個人の経験として、

- ①自分自身をさらけ出すと友達が増えやすくなった。
- ②楽になれた。
- ③無駄なモノが無駄ではなくなった。

表現は、文字・言葉・絵画・場への参加・うなづき・共感・共有と、多様性を持っている。イベントに参加すること自体が自己主張でもあり、表現となりうる。それこそイスに必死で座っていることも表現のひとつ、イベントへ参加しようと思断したこと、それも間違いなく表現のひとつ。同時に、表現をすることは怖さを持つ。時と場所と相手を選ぶことの必要性が重要である。そして「つきゆび倶楽部」や「ひきこもり大学」や今回のような「体験発表の場」があることを広く知ってもらいたい。そしてその人なりの表現をしてほしい。僕はその表現を見てみたいと思っています。

お知らせ掲示板

岡山県における「ひきこもり地域支援センター」の構想をどうするか。2月例会に予定していましたが、県の都合で3月にすることに変更しました。1月20日に健康推進課と話し合い、再度お願いしました。ところが、急いで構想を立てるより、しっかりと状況を把握して構想を立てるべきと考えるので、3月例会でお話しできるような構想はないとのことでした。ただ、一人ひきこもりコーディネーターを配置して、保健所などの協力のもとで、今までの相談事業を充実させたいとのこと。そこで私たちは、一人一人何を望んでいるのかをできるだけはっきりしておく必要があります。3月例会の頃には、県の方針ももう少し具体化することと思います。コーディネーターに何を望むかを一人一人できるだけはっきりさせましょう。

NPO法人津山・きびの会

トトロの家の住所

708-0863 津山市小桁 137-2

連絡は川島の携帯にお願いします

連絡先

川島カイ三 (090-7541-5263)

1月28日(土)には、「一品持ち寄り新年会」をトトロの家で行いました。当日は参加者で団子汁を作り、皆さんが持ち寄ったご馳走を頂きました。会員さんが太鼓の演奏をご披露して下さい、昔懐かしいデモ行進の歌を歌い、元気を頂きました。次は3月末の「カタクリの花を愛でる会」が楽しみです。

ご感想・ご意見 (1月例会)

ご感想・ご意見 (1月例会)

*下田さんはお話の中で何でも(困難・人が見て苦しいだろうと思うこと)前向きに楽しく考え、困難を良いことにつなげて行き、自分で理解を深めています。今までの話よりもずっと助けられたように感じました。

*お父さんやお母さんのお話が大変面白かったです。血の採取が家でできる話や阪神・巨人の話など。岡山に来てよかったです。有難うございました。

下田亮太

当事者学級

(AU会)

2月はお休み

おねがい!

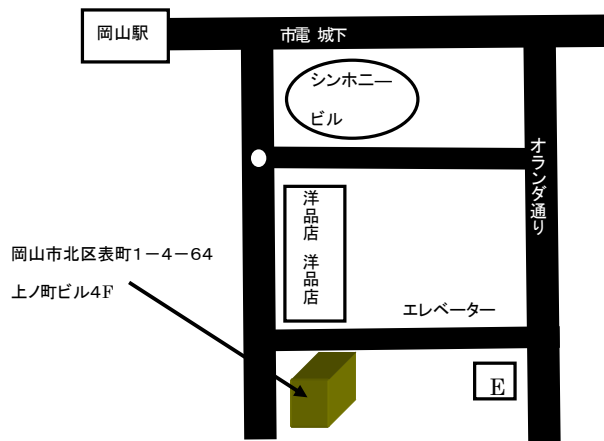
「月例会」のお手伝いいただけませんか(樋谷まで)

- 会場設営と片付け
- 受付、会報配布
- 案内版を書いて出す
- 駐車券の手配
- その他の手伝い

2・3月岡山きびの会 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			2月1日 居場所	2	3 居場所	4 父親学級 居場所
5	6 居場所 12時～17時	7	8 居場所	9	10 居場所	11 建国記念日 家族教室
12 月例会	13 居場所 12時～17時	14	15 PC教室 居場所	16 健康教室	17 居場所	18 松田先生 居場所
19	20 居場所 12時～17時	21	22 母親学級 居場所	23	24 居場所 役員会	25 若者学級 居場所
26 AU会	27 居場所 12時～17時	28	3月1日 居場所	2	3 居場所	4 父親学級 居場所
5	6 居場所 12時～17時	7	8 居場所	9	10 居場所	11 家族教室 居場所
12 月例会	13 居場所 12時～17時	14	15 PC教室 居場所	16 健康教室	17 居場所	18 松田先生 居場所

岡山きびの会 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 当事者学級(原則)最終日曜日 午後1時半～6時
 父親学級(原則)第1土曜日午後1時半～4時 健康教室 (原則)第3木曜日午前11時～4時
 若者学級(原則)第4土曜日午後1時半～6時 担当 大阪府療術師会会員 大塚桂子さん
 PC教室 (原則)第3水曜日 午後3時～5時 役員会 第4金曜日 午後1時半～4時
 お問い合わせ:花谷 電話 080-1908-3861 関心のある方はどなたでもご参加ください

平成12年9月20日 第3種郵便物認可 (毎月25日発行) 平成29年3月2日発行 OSK増刊通巻521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 086-298-1162)
 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)