

平成12年9月20日第3種郵便物認可（毎月25日発行）

平成22年8月28日 OSK 増刊通巻1183号

OSK KHJ岡山きびの会

<http://kibinokai.ciao.jp>

「メッセージ・21」

第83号（2010年8月）



（写真＝富田さん）

「KHJ岡山きびの会へのご案内」

2010年度の年会費＝10000円 会報の送付のみ(年間予約)＝4000円
各月例会のみの参加費＝1000円、ご入会・ご寄付は何時でも受け付けております。
郵便振込先 01380-6-77803 KHJ岡山きびの会
今年度の年会費はお早めに、振込み又は例会時をお願いします。

「KHJ岡山きびの会」連絡先 会長・川島・三（090-7541-5263）〒
708-0821 津山市野介代526-30

KHJ電話相談室 花谷幸芳（080-1908-3861）不在時あり

居場所・上之町ビル4階 岡山市北区表町一丁目4-64

火・11～16時、水・11～16時、金・11～16時、土・13～18時
曜日によって担当者が変わります。連絡時間など、詳しくは最終頁をご覧ください。

< 8月例会の日程 >

- 日 時 2010年8月8日(第2日曜日) 13時 ~ 17時
場 所 ゆうあいセンター(岡山市北区南方2丁目13-1) TEL(086-231-0532)
旧国立岡山病院・きらめきプラザ2F研修室分室1
内 容 *矢田初恵先生(東備生活支援センター「パレット」精神保健福祉士)
「支援が行き届いていない支援について考える」
~メンタルケア協議会・東京大会に参加して~
*ひきこもり相談会(役員による新会員へのオリエンテーション)
参加費 月例会のみの参加費 1000円

< 9月例会の予告 >

- 日 時 2010年9月12日(第2日曜日) 13時 ~ 17時
場 所 ゆうあいセンター(岡山市北区南方2丁目13-1) TEL(086-231-0532)
旧国立岡山病院・きらめきプラザ2F研修室分室1
内 容 *野口正行先生(岡山県精神保健福祉センター精神科医)
「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」について
*ひきこもり相談会(役員による新会員へのオリエンテーション)
参加費 月例会のみの参加費 1000円

10・11・12月例会予定

10月例会(10/10)は「ステップハウス わ!」の平井育子さんのお話の予定
11・12月例会は成年後見人制度や生活保護制度を勉強して、親亡き後の見通しを考えて行きたいと思います。講師は県職の中村謙治さんです。



＜KHJ岡山きびの会」役員会についての報告＞

「KHJ岡山きびの会」の定例役員会（原則第4日曜日・13時より・上之町ビル4F）が7月25日に開かれました。7月例会及び会報第82号の振り返り、8月例会の検討、5月20日に厚生労働省が出した「引きこもりの評価・支援に関するガイドライン」について、「岡山県精神保健福祉センター」野口正行先生にお話していただけることになりましたので、依頼状などの作成を検討することになりました。その他に、会報「メッセージ・21」第83号の検討、11月以降の月例会講師依頼、今年度の会計の状況、居場所活動の状況などについて話し合いました。最近の居場所活動は、土曜日以外には、参加者が少なく、居場所活動のあり方を再検討する必要があるのではないか、との意見がありました。ことによったら、居場所活動をやめることも視野に入れながら考えなければならないかもしれません。ここ数年減少傾向が続いています。

制度的な支援体制もできつつあり、他に様々な支援機関ができてきましたから、私達の活動も所期の目的を達成したともいえます。後は上手に様々な制度を利用して頂ければよいともいえます。もっと積極的に社会を改革して行く意志がないとすれば、会自身も無理に続けることもないかもしれません。自分の居住する夫々の地域で行政との協働を実現して行けばよいでしょう。「NPO法人津山・きびの会」が存続して行けば、私達の活動はそれなりに継続することは可能です。そんなことも話し合われました。

次の定例役員会は8月22日（日）13時より、上之町ビル4Fにて行いますので、ご意見などどしどしお寄せくださいますようお願い申し上げます。

6月6日に、身延山久遠寺（みのぶさんくおんじ）へ行き、河口湖畔の「湖山亭」つばやに泊まりました。朝5時に宿の前の景色を見て、「ワンダフル！」と、この逆さ富士を描きました。湖面に少しのさざ波があっても逆さ富士は現れないとのこと。感激して描いた一枚です。



スケッチ

東京都練馬区 吉河波奈子 (66歳)

4月下旬、自称「晴れ男」も無情の雨に祟られた、箱根めぐりの3日間。最終日の強羅公園でのひととき、雨に似合う花の七変化を写しました。アジサイのようでもあり、違う気もして、まあ、いいか。



フォト

千葉県市川市 渋谷祐次 (82歳)

7月例会報告（7月11日）

「元ひきこもり当事者の体験を聴く」

山本利美先生（全国 web カウンセリング協議会 心理カウンセラー）

I 君（31 歳） S 市在住

○ 初めに

こんにちは、本日はお忙しい中、月例会にご参加いただきありがとうございます。今日は、「元ひきこもり当事者の声を聴く」という内容で進めて参ります。私は、先ほど会長からご紹介いただきました山本です。おいでのほとんどの皆様とは顔なじみです。私のことは省略し、さっそく始めさせていただきます。

私の隣に、座っている男性が S 市から来てくれた I 君（31）です。彼との付き合いは、かれこれ 5 年になります。のちの話に出てくるとおもいますが、彼のお母さんは、KHJ きびの会の会員さんでした。（1 年半前に他界）平成 17 年の春頃の例会のあと、お母さんに呼び止められ、息子さんの話を聞かせていただくことになりました。後日場所を改め詳細を聞くことを約束し、本人と会える為のレクチャーをしました。その後、彼と会えることになったわけです。では、時間に制約があるので、さっそく彼の話を聴きましょう。

（話と同時に、図によりおおまかな家族構成、時間軸を追ってこの十数年間の流れを説明。プライバシーに配慮し、個人特定に関する事柄はカット）

- みなさん、こんにちは。僕は、S 市から来ました I です。きょうはよろしくお願ひします。人前であまり喋ったことがないので、書いたものを読ませていただきます。きょうは、隣にいる山本さんといっしょに来ました。約 5 年くらいの付き合いになります。僕が、きょう、ここで話すことになったのは、山本さんから「I 君、ぜひ、君の貴重な体験を、悩んだり、苦しんでいる家族会のみなさんに話をしてくれないか？」と頼まれました。僕のお母さんが「きびの会」というところに入っていたことは、聞いていたので、恩返しも含めて、あくまでも僕個人の体験ではありますが何かの参考にしていただければと、思います。僕は、現在 31 歳です。どのあたりから話せばいいか、よくわかりませんが、まず以前の家族構成から喋ります。理由あって別の所に住んでいる父、それから母と姉と僕の 4 人家族でした。現在は僕と父の 2 人です。

まず、学生の頃のことからです。僕は、おとなしくて、まじめな性格で、小学校、中学校の頃にいじめを受けた経験があります。今、思うと、この体験が大きなキズになっています。いじめたヤツもそうですが、僕を助けてくれなかったり、まわりで見えぬふりをしていた人達の話は、忘れられません。それから、高校へは電車で登校していたんですけど、ある日、きもちが悪くなって、嘔吐してしまったりすることがありました。体調が悪かったのか、電車の中が暑かったからなのかわかりませんが。この 2 つの体験

は、のちの生活を大きく変えることになりました。

いじめでいえば、他人を信じられなくなりなした。悩みは全部、自分で引き受けなければならなくなりました。家族には心配かけたくなかったのですが、いじめのことを母に話しましたが、学校はそのころ本気で取り組んでくれませんでした。先生も味方ではありません。悲しかったし、くやしかったです。このときの気持ちは、今でもどう表現していいのかわかりません。みなさんの子どもさんの中で、もし、いじめの経験のある人がいたら、僕にはその気持ちがわかります。忘れられないんです、消えてくれないんです。次に、電車でのことです。そのとき僕のまわりには、人がいたんですが、手をさしのべて助けてくれる人は誰一人いませんでした。それに、はずかしい思いをした。ということが深くきざまれてしまいました。僕は、電車に乗れなくなりました。怖くなったんです。もし、同じことを繰り返したら、という気持ちが僕を支配していきました。その日を境にして、僕は不登校になり、日にちだけが過ぎていきました。学生は、学校へ行ってあたりまえ。そう思うと、平日に外へ出られなくなり、周り近所からも見られることを極端に恐れるようになりました。みなさんの子どもさんにも自分の部屋のカーテンを締め切ったり、明かりをつけなかったり、大きな音を出すのを控えたりしていませんか？　そうです、人の気配を消しているんです。自分が学校や仕事に行っていないことを知られないように。そうしているうちに僕は、学校をやめることになりました。今でもくやしき思いがあります。でも、あの時は自分で自分を守るために仕方なかったんです。で、なければどうなっていたかわかりません。

それからという日々は、少しずつ生活のリズムが変化していきました。ゲームやパソコン、テレビなど家の中だけが生活の中心になりました。そのころは、まだ若かったので、そのうち何とかなる、としか感じていませんでした。ただ、眠れない日があったりして、不機嫌な日も多かったかもしれません。そんなことがきっかけで、クリニックへ通うようになったと思います。でも、そこで悩みを話すというよりは、お薬をもらいに行くことが中心で、僕が行けない時は、家族に行ってもらいました。そういうふうにしながら、膨大な日々を過ごし、僕は、成人になっていました。そのころ少しづつですが、過去を振り返ったり、これからのことを考えるようになっていきました。

姉が結婚をして、家の中は僕と母の2人になったのはこのころです。父のことは言いたくないので、ここでは省かせてください。

自分のあせりや悩みでアルコールが増えたり、薬が合わなかったり、ずいぶん苦しい思いをしたのが、この20代初めから20代半ばでした。さっきも触れましたかもしれませんが、色んなことが僕に行動をさせませんでした。やろうと思っても出来ないんです。このことは、のちに出会う山本さんが、僕の正直な気持ちを受け入れてくれました。そんなころです、これはあとから聞いたのですが、母が「きびの会」という、ひきこもり親の会というのを調べて、参加するようになったそうです。何ヶ月かたって母が「ある人がI君に会って話したいんじゃないけど？」と聞きました。初めのうちは断っていたらし

んですけど、そのうちに「別に、どっちでも」と言ったそうです。今思えばこの十年、一人で苦しんできて、何もいいことはありませんでした。どうせ誰も僕の苦しさがわかってもらえない。という思いと、誰かこの苦しみから救ってほしいと願っていたのかもかもしれません。そしているうちに、山本さんが僕の家に来る日がやってきました。平成17年の夏のことです。

少し、疲れてきたので、この辺で山本さんにマイクを渡して僕は、質問に答えるような形で続けます。

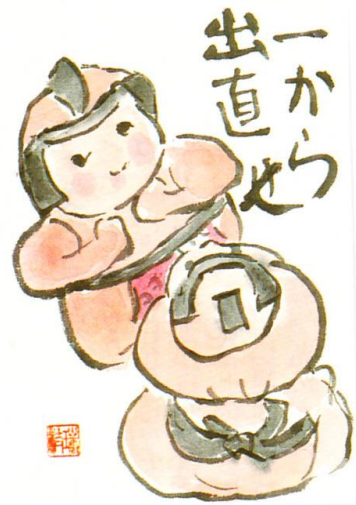
○ 前半のまとめ

これからは彼の話の補足、そのときの気持ちなど質問をまじえながら進めていきます。以下次のような質問を入れていきました。

- ① I 君が私（山本）と初めて会った時の印象や内容。
- ② ケータイでメールや電話をしていた中身でどんなことが役にたったか。
- ③ 一人暮らしの体験をしたけど、したかったきっかけやどんなことが不安だったのかな。
- ④ 夜中に電話があって、迎えに行ったことがあったけど、そのときのことについて。
- ⑤ 精神障害者健康福祉手帳や障害基礎年金について、話をしに行ったけどその時どう思った。
- ⑥ 現在の落ち着いた生活ぶり、これからについて。

I 君、山本へ質疑応答（割愛）

彼の利用した社会保障制度の説明など
聞いてくれた家族会の皆さんへのメッセージ



トイレ休憩

○ 後半

菅原さんより 「第11回ぜんせいれん全国大会 in 岡山」 開催など事務連絡

- ・ 各個別家庭の現状について話し合い。前半の感想など。特に数家族の対応について必要と思われる事項について有益な話がありました。

○ 最後に

今後の選択肢を一度テーブルの上に乗せ、早くから除外しすぎることを考え直してほしいです。今日の体験談から少しでも何かを感じていただけたら幸いです。

ご清聴ありがとうございました。

以上

7月24日（土）の新聞各紙には一斉に
「ひきこもり70万人」「予備軍も155万人」
という報道がありました

このような調査を内閣府が行ったのは初めてで、「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」の裏づけにとっても、重要な調査です。時代がその様な状況にあることを真剣に受け止め、対策が急がれることを私たちは訴えてきました。根本的な対策を考えるためには、私達の声を届けることが何よりも大切なことです。遠慮せずに、自分の考えを素直に出すことのできる時代が来ることが望まれます。

これまでは、地域で、職場で自分の願いを素直に出せないような雰囲気を感じる人々が増え続けてきたように思います。自分に反対する人を、いじめの対象として意図的に排除しようとする雰囲気は、勢力争いの犠牲者を作り出し、ひきこもりへの親和性を醸成することになります。今日はそういう傾向がますます強まっていたわけですが、今、その根本的な転換ができるかどうかの瀬戸際に来ています。

第6回全代研・東京大会が

11月13日（土）～11月14日（日）に開かれます

参加希望者は予め予定しておいてください。奥山代表の健康が優れないので、来年度以降の開催が危ぶまれています。私達の知恵を集めて行く必要があるでしょう。

奥山代表のこれまでの努力は大変なものであったでしょう。「奥山の命運尽きるとも・・・今後の家族会の役割と本部体制改革案」というメールを7月31日22時24分に発信し、全国の代表者に檄を飛ばしています。ご本人はあと1年もつかどうかと言っています。「医療と福祉の谷間」に光が届けられるようになりかけた時、奥山代表はどんな感慨をお持ちでしょうか？

「ひきこもり地域支援センター」は「子ども・若者総合相談センター」と言い換えられるようになるかもしれません。「旅立ち」第56号（平成22年5月2日発行）から、そんな見方もできるでしょう。しかし、「ひきこもり地域支援センター」は動き出していますから、様々な名称が試みられるともいえます。

昭和23年小学校入学の同級生、竹馬の友人との古稀祝会で、ふるさと岩手県大船渡（おおふなと）市に帰省。碇石海岸、4時17分の日の出です。天気晴朗、波静かで絶好の撮影日和でした。西の空には、漁船群の天空に白の満月が冴えわたり、大自然と大宇宙をナンボカトヒヤッコバカリ（お国ことばで「ほんの少し」の意）体感し、感激の瞬間でありました。



フォト

神奈川県綾瀬市 村上弘三（69歳）

菅原裕介さんの推薦図書

- ①「精神障害者の自立した地域生活を推進し、家族が安心して生活できるようにするための効果的な家族支援等の在り方に関する調査研究」（白石弘巳、飯塚壽美、西田敦志、半澤節子、良田かおり、伊藤千尋、永井亜紀・編、A4・75p、形態はホームページからのダウンロード、全国精神保健福祉社会連合会、2010年3月）、この調査は、5/24,5/25、「福祉ネットワーク」で紹介されたものものですが、ここには「家族の苦しみ・悲しみ・叫び・主張」が満ちあふれています。ここで思い起こされるのは、今年は精神しょうがい者やニート？が関係していると思われる事件が、毎月、発生しているという事実です。特に、1/20・愛知県・知立(ちりゅう)市、4/12・北海道・北見市、4/17・愛知県・豊川市、6/20・香川県・丸亀市・飯山町、そして、7/8・岡山県・津出市。これらの事件では、すべて死亡者が出ています。今こそ、全職員、特に、行政・作業所系や、組織の役員が、この冊子を精読（ダウンロード）し、自らの業務を振り返り、今後の業務での課題を見出す事を強く願うものです。なお、編者のうち、伊藤は、月刊誌「みんな・ねっと」での解説の連載を担当しています。（2010年6・7・8月？、号と思われます）。
- ②「女神の詩が聞こえる・三谷純・詩集」（三谷純、綾子、正明ほか、203p、本体1400円、文芸社、2007年2月）、この本で印象的なのは、作者の母による追想、「いつまでも22歳」（93～202p）の章です。そこでは、彼の同級生たちを中心とした交友関係を母が解説していくという形式をとっています。ここで、印象的なのは、彼らの自然な理解の数々の場面（118、127～143pほか）です。このような理解が精神のみならず「ひきこもり」についても広がるように、理解の教育、啓発活動の重要性を痛感させられます。（なお、この本は岡山県立図書館から借りることができます）。
- ③「医療ルネサンス・心療内科」（出口博弥、中井吉英、神原憲治、瀧井正人、生野照子、千葉太郎、『読売新聞』・くらし・家庭面、2010年7月14～16,19,20日（水・木・金・月・火曜日）、このシリーズの最大の特徴は、「心療内科と精神科の相違点」を紹介していることにあります。特に、5回目。この他4・土曜日は摂食障害について。参考資料「病院の実力90」・大阪本社版での掲載日は5月30日（日）。さらに、読める環境の方には、以下の記事もおすすめ致します。「心療内科と心身症」（小山敦子、毎日新聞・大阪発・プラスアルファ 健康・医療面、現在は毎週・土曜。なお、2010年3月までは、毎週火曜、特に「摂食障害、からだ向き合う」（切池信夫、2009年7/14,28・8/8、2010年6/12,19,26、7/3,10、それぞれ5回の連載。また生野については、「摂食障害と向き合う」の「6」にも登場していました。（毎日新聞「くらし」面、2008年5/1+6/10付、可能な方は本紙57（2008年6月）号の14pを参照して下さい）。
- ④「統合失調症、早め治療 発症サインの脳萎縮、キャッチMRIなど手法駆使」（笠井清登、吉村敬介＜共同通信＞、山陽新聞・夕刊、「ヘルス&ライフ」面＜2面＞、2010年5/25、毎週・火曜）、この記事の最大の特徴は、これまで、NHKのテレビ放送や読売新聞（全国レベルでの掲載、最新記事は「医療ルネサンス・2010年5/10＜月＞付、で紹介された

「光・トポグラフィー、検査」の話題で「統合失調症のみを？」対象に内容をまとめていることです。なお、この記事は共同通信の配信と思われるので、山陽以外の新聞でも読めるかもしれません。ただし、その場合は朝刊の場合や掲載日に違いがあるかもしれません。インターネットでは掲載されていません。

支部活動等の予定

○「NPO 法人津山・きびの会」

定例会（第2火曜日）、居場所活動（第2以外の火曜日）、
就労支援活動（木曜日）、学習会、カウンセリング（金曜日）、
相談活動（土曜日）、第2土曜日パソコン教室、最後の土曜日・10時よりヨガ教室
定例会の場所と時間 成道寺（津山市西寺町18） 13:30～16:00
その他の場所と時間 トトロの家（津山市野村92） 13:30～16:00

今年度は、津山市との協働事業として、11月7日（日）にリージョンセンターで
”映画「アンダンテ～稲の旋律～」上映会”を行います。小説『稲の旋律』の作者・
旭爪あかねさんの講演会も、2回の上映会を挟んで予定しています。

連絡先 川島・三（0868-23-3294）、携帯（090-7541-5263）

○「東備・きびの会」

石橋宅で、第2・第4金曜日（祭日は休み）、14時から17時まで、集まっています。「ひきこもり相談会」もやっています。相談希望者はお気軽にお立ち寄りください。

連絡先 石橋洋子 携帯（090-2807-7418）

○本城先生「希望を見出す学習会」の予定（津山会場）

場所 成道寺（津山市西寺町18）

日時 8月の予定 10・31日（いずれも火曜日）10時～12時

9月の予定 21・28日（いずれも火曜日）10時～12時

10月の予定 12・26日（いずれも火曜日）10時～12時

参加費 2000円

連絡先 服部純子（成道寺 0868-22-3981）

○本城先生「希望を見出す学習会」の予定（岡山会場）

場所 「きらめきプラザ」2Fの「ゆうあいセンター」交流室

日時 8月の予定 11日・18日（いずれも水曜日）14時～17時

9月の予定 3日（金）、22日（水）14時～17時

10月の予定 6日・27日（いずれも水曜日）14時～17時

参加費 2000円

連絡先 坂本光子（086-421-3796）或は（050-1268-3796）

○本城先生は、その他に、有料の個人カウンセリングも行っています。希望者は先生に直接お申し込みください。個人カウンセリングの料金に関しては、別途、先生とご相談ください。

「KHJ岡山きびの会」 8・9月行事予定

「月例会」以外はすべて上之町ビル4Fにて行っています

日	月	火	水	木	金	土
1	2 萩尾勉強会	3 場所居	4 場所居	5	6 居場所	7 居場所
8 月例会	9	10 場所居	11 場所居	12	13 お盆休み	14 お盆休み
15	16	17 場所居	18 場所居 西家族教室	19 PC教室	20 居場所	21 居場所 松田相談日
22 役員会	23	24 場所居	25 場所居	26	27 居場所	28 居場所
29	30	31 場所居	1 場所居	2	3 場所居	4 場所居
5	6 萩尾勉強会	7 場所居	8 場所居	9	10 場所居	11 場所居
12 月例会	13	14 場所居	15 場所居 西家族教室	16 PC教室	17 場所居	18 場所居 松田相談日
19	20	21 場所居	22 場所居	23	24 場所居	25 場所居
26 役員会	27	28 場所居	29 場所居	30		

月例会 原則第2日曜日、きらめきプラザ2F・ゆうあいセンターにて、13～17時

役員会 原則第4日曜日 8月は22日、役員の方以外でもどしどしご参加ください。

西家族教室 13:30～16:00 指導 西 紀子先生。原則毎月第3水曜日（6月から変更）。

参加費無料

居場所 年末年始とお盆と祝日は休み。総括責任者 原田、山本、平井（086-222-8686）

火・水・金は11時から16時まで、火曜日は、萩尾(086-264-5183)17時過ぎ、水曜日は、平井(086-222-8686)10時～17時、金曜日は、阿部(086-262-2743)19時過ぎに、詳細をお尋ねください。土曜日は13時から18時まで、詳細は花谷(080-1908-3861)までお尋ねください。利用料は頂いておりません。

松田相談日 松田勝先生相談日9～18時、定員8名、予約先・植谷（086-262-9335）、カウンセリング料1時間3000円

萩尾勉強会 萩尾寛江先生選択理論勉強会 14～16時（7月より第1月曜日に変更）、問い合わせ先/原田(0869-22-1711)、参加料500円

PC（パソコン）教室 原則木曜日月一回、13:30～16時、ワードとエクセルを中心に練習します。詳細は花谷(080-1908-3861)まで。

今後の月例会の予定 8月、9月、10月、11月、12月、1月（第2日曜日）の月例会の場所も「ゆうあいセンター」予約済み。

平成12年9月20日第3種郵便物認可（毎月25日発行）平成22年8月28日発行 OSK 増刊通巻1183号

発行所 岡山障害者団体定期刊行物協会 702-8025 岡山市浦安西町74-9 脇 妙子 (TEL086-263-7537)

(定価100円は会費に含まれています)