

会員・関係者 各位



特定非営利活動法人 KHJ 香川県オリーブの会
連絡先 TEL・FAX 087-843-9877 (川井)
ホームページ <http://khj-olive.com/>

朝夕凌ぎやすい季節となりました。皆様におかれましてはお元気でお過ごしのことと存じます。
さて、月例会を下記のとおり開催致しますので、ご案内申し上げます。

第87回月例会ご案内

1) 日時	<u>9月27日(日)</u>	
	13:00 ~ 13:30	受付
	13:30 ~ 15:15	講演 「ひきこもりと発達障害」 講師 香川県精神保健福祉センター 所長・医学博士 藤岡 邦子 氏
		質疑応答
		休憩
	15:30 ~ 16:30	「ひきこもり地域支援センター相談窓口開設に むけた活動報告」 (KHJ高知やいる鳥の会) 連絡事項他
2) 場所	香川県社会福祉総合センター <u>6階</u> 研修室 TEL 087-835-3334 県庁の斜め向い	
3) 参加費	会員：1家族 1,000円 非会員：1家族 1,500円	

【今後の月例会】

10月25日(日) 香川県社会福祉総合センター 13:30 ~ 16:30
臨床医師による「社会不安障害について」の講演(予定)

11月22日(日) 高松市生涯学習センター2階(まなびCAN) 13:30 ~ 16:30
注意 講演「家族の再生」 講師 前高知県教育長 大崎 博澄 氏

【居場所活動予定】

9月6日(日) 運営委員会 (13:30 ~ 16:30)
9月12日(土) 松田勝先生 個人カウンセリング (9:00 ~ 13:00)

9月26日(土) 松田勝先生 家族相談 (9:00~12:00)

9月5日(土)・19日(土) ポパイの会 パソコン教室 (13:30~16:00)

【ひきこもりネットワーク検討会開催】

9月1日(火) 13:30 ~ 香川県庁北館3階305会議室

このたび、県(障害福祉課)の、ひきこもり対策の一環として、各関係機関のひきこもりに関する相談支援状況等を把握し、関係機関相互の連携を図ることを目的に「ひきこもりネットワーク検討会」が開催された。出席者17名と障害福祉課から課長他3名出席され計21名。オリーブの会のみが親の会で16名は各関係機関。順番に自己紹介と事前に提出した調査表を説明。なかには何でこの会に呼ばれたのか分からないという方もいたり、出席者の方でひきこもりの相談は殆どないという方もいたり、また反対に若者の自立支援に向けた取り組みを熱く語る方もいて、ひきこもりの正しい理解、支援に対する考え方、取り組みなどに出席者のかなりの温度差を感じた。ネットワークに精神科医、民生委員の方も入れて欲しいと思った。

【全国引きこもり家族会~支援者代表交流・研修会：仙台大会のおしらせ】

11月7日(土)13:00~8日(日)9:15~ 仙台市民会館(宮城県仙台市青葉区)

大会テーマ 官民協働で「引きこもりの未来に大きな光を！」

副題：-新法を学び、参画し、発展させよう-

本年7月1日修正可決成立した「子ども・若者育成支援推進法」の法律施行への大綱の策定、及び既存法との整融合性の検討論議、さらには「引きこもり対策基本法」へのアプローチが是非とも必要となって参りましょう。「ひきこもり地域支援センター」の全国的設置とその機能アップも課題であります。現実化しだしてきた法律、施策に官民協働の視点から 家族会は何を願い・何ができ・如何に取組み・如何に家族(会)に浸透させて行ったらよいのか? 具体的局面に関わる大会となります。

(案内メールより)

【ポパイの会】

若者からの一言メール

『愛媛の本倉さんのご案内で、湯ノ浦温泉近くの料理屋で寿司とあらだきをいただきました。新鮮な魚でとてもおいしかったです。その後でタオル美術館 ICHIRO を見学しましたが、タオルの出来る様子がよく分かり、いい経験になりました。』
(T・Mさん)

総勢7名でタオル美術館 ICHIRO を見学しました。芸術的なデザインのタオルが壁面に展示され、また魚や動物などタオルを自由自在に使って製作展示していました。東ちづる・内海桂子2人展は、何かほんわかするような戦争反対の東ちづるの絵と、内海桂子の風刺の効いた色紙を展示していました。お昼のお寿司は一口で食べられないほど分厚いネタで、しかも安いのでとても繁盛している様子でした。本倉さん 有難うございました。

パソコン教室 第1回 9月5日(土)開催

さぬき若者サポートステーションの鷲見所長様から、中古のパソコンを寄付して頂きました。有難うございました。

13時30分からの講習が、デスクトップのパソコンの据付をしてから15分遅れで始まりました。講師はサポステからキャリアコンサルタントの岡本様が来られ、パソコンの講師もされているとのことでした。午前中 山登りのイベントがあり、その足で駆けつけて下さったそうです。最初はワードで文字、数字、アルファベットの入力などを少ししました。各自パソコンが使えるように、本体にディスプレイ、キーボード、マウスの接続も自分でできるよう、また使用後もケーブルを抜いて自分で片付けました。終了後 若者4人は森下さんと一緒におしゃべりしました。親は親で自然に話し合いしていました。

受講者：3名 見学1名 森下さん 親の見学5名



【前回(8/23)の例会より】(概要) 13:30～13:50

【体験談】 Aさん 50代(徳島県)

人と接するのが苦手な孤立し易く、成長の遅れがあった。大もとの根っこがあったので、学校でみんなと遊んだり勉強もついていけず特殊学級に入った。親は甘やかして厳しく指導することが出来ず、アスペルガーの欠点を強める方向に。言葉の発達の遅れやみんなと遊んだり出来なくて小学校2年から3年間特殊学級に入り、小鳥の世話、餌やり、水かえ、花壇の世話、公園で遊んだり3年間勉強より遊びのようなことをしていた。普通学級に戻ったが、どうしてもついていけなかった。塾に行ってもとてもついていけないので、3年生ごろにおとして家庭教師に個人的に一つずつ教えてもらって、6年になって勉強が最低でもついていけるようになった。それでも4年生くらいの程度で、勉強してもクラスの人々と話したり遊んだりしても孤立し易い。40人クラスに2,3人いる輪の中に入っていけない中の一人だった。

中学2年になってやっと親友ができクラスの中に入って行けるようになった。3年になって女の友達ができ、普通に話せるようになった。その女性は友達と恋人の間くらい存在でとにかくいろいろ話しました。それで勉強もできるようになって、みんなと遊んだり話が出来るようになった。高校に上がったがアスペルガーの弱点が出てきて、孤立し易くなって、不良グループができてその人たちに暴力を振るわれ、体調を崩してしゅう形恐怖とか強迫神経症がでて、しゅう形恐怖があるから結婚できないと思って自傷行為を繰り返した。生きることに絶望していた。高校卒業しても二十歳くらいまでは事故か病気で亡くなってしまいたいという気持ちがあって、過食症が10年くらい続いた。高校卒業して4年間ひきこもりがあったが、過食症がきつくひきこもりというのが分からなかった。外へ出て仕事をしないと過食が治らないと思い仕事を始めた。土木作業3年したが人とコミュニケーションがうまくとれないので、セールスをしたら人と話ができるようになると思い保険の仕事をしたが1年ほどでやめレベルの高い仕事をしたが難しく、自分を成長させてからレベルの高い仕事をしようとして、また5年半くらいひきこもりが続き雨の日とか台風の日とかでなければ、昼間外に出られなかった。お金が行き詰まり車で寝泊りするようになり、県内で恥ずかしくなり県外へ行った。電気工事難しい仕事となるのでできない。運送会社に2年間いった。レベルの高い仕事をするため準備期間として、また3回目のひきこもりとなり16年間続いた。横浜で11年、東京で3年、主に本の立ち読みとか家の中にずっといることは少なかった。3回目のひきこもりから立ち直るキッカケは母親の調子が悪くなり実家へ帰った。母親が亡くなってから就職がなかなかできず、警備員の仕事についたが、収入が下がってきたので介護職のほうについたが、みんなと同じにできないので、やめさせる方向に向けられて3ヶ月でやめることになった。仕事が見つからず生活保護にたより、何とか生活できる仕事を見つけた。アスペルガーをもっているとその場の雰囲気

を読むのが苦手なので、自分を成長させるために断酒会、AA、ACAの会に参加させてもらっている。ひきこもりは表面のもので、ひきこもりをさせる根っこのようなもの、それを成長させる親の生活、環境、成育過程があって、ひきこりという花が咲いているのだと思う。社会に適応するのが難しいと思う。自分を成長させるために結婚のほうへ進んで、深くお付き合いをしないと人間的に成長させることができないと思う。

演題「ひきこもりの家族と出会って思うこと」(概要) 13:50～16:00

竹森元彦氏(香川大学教育学研究科)

体験談について Aさん、有難うございました。お話を聞きながら考えることとか、なるほどと思うところが多く、いろんなことを考えるいい機会になったと思う。これほど長いスパンのお話を実際に聞く機会がなかった。小学校時代からのお話もアスペルガーという言葉もでてきたように、コミュニケーションがうまくできないという特徴をもった子ども、青年期になると人と関われない深い葛藤、それはある種の障害であり、ご自身が問題ではないが、そういう障害をもつことにより、二次的、三次的にいろんな負の経験を繰り返してしまう。それが悪循環を繰り返していくと、いろんな失敗経験をすることで、挫折に繋がってきて、ひきこもってしまう。他との関係をもてなくなってしまう。アスペルガー症候群という診断があったということで、大変な経験をされ、ここでお話された。自分の人生がこういうことだったとお話をされるということ自体、意味があり、自分の経験を少しでも生かして欲しい、意味もちたいという願いというか非常に純真な方だと思って伺わせて頂きました。非常にインパクトがあり、考えさせられることもたくさんあり、それとも絡みを遣わせながらお話をしていきたいと思います。

ひきこもり家族の相談機関 ひきこもりの家族とお会いする機会が最近増えてきている。一度相談されると数年に及ぶ。相談に来られる家族が増えてきていると思う。ひきこもり家族の相談を受付ける相談機関があまりないというのが現実。例えば児童相談所は18歳以上になると受けられない、精神保健福祉センターは受け付けると思うが、一般の病院、心療内科でもドクターだけではなかなか難しく、心理士、カウンセラーがいるところでなければ、引き受けられないだろう。

アスペルガー症候群という問題も大きな問題ですが、その問題によって心の中に悩みが生まれているという、障害であることと、障害にともなう悩みが生じている自体のほうが大きな問題である。聞き取ってもらえる場所がない。障害ですよと言ってくれるがそれ以上のことは、なかなかしてもらえない。医療にはそういう限界がある。

安心して話せる場所 AさんはAAとかACAのなかでは話ができる。同じ人達が来ているのでお話しをする。他の人も同じなんだと言ってくれる。つまり、ひきこもっているという経験をしている人達が集まってこないと、安心して話ができない。経験のない知らない所で話したりすると、なんて特殊な人なんだと思われてしまう。言っても分かってもらえない。カウンセリングの場所で安全に話ができるというのは、とても大事だと思う。分かってもらえない所で話しても後で嫌悪感がでたり、何で話してしまったんだろうと思う。分かってくれる人達が居る場所で話をするのは意味がある。

ひきこもり問題はすぐに解決される問題ではないが、なかなか解決できないというのはカウンセラーとしても聞くのはとてもしんどい。すぐに答えが出ない。

1. 「何も変わらないこと」の援助 少なくとも分かるうとする人であること。

「何も変わらないね」と言える場所の重要性 ひとつは分かってくれる場所がそんなになく、変

わらないからカウンセラーもしんどい。

「変わらないこと」を話せたという“変化” 何も変わらないことを相談受けるというのは、どういうことなのか。まず話せたという変化が大事、言えなかったときと言えたときでは全然違う。Aさんもいろんな例会に行かれていて、まず喋る、喋らないと心の中の気持ちの整理がつかない。

全く変わらないので困っている、いくら困っていると言っても変わりませんが、実は変わった点がある。困っていることをチャンと話せた。話してはじめて そうですか、大変ですね と聞いてくれる人がいて、はじめて自分のことを少し冷静に見れる。話す場所がない 自分のなかでグルグル回っている状態。

家族のなかにある、自分と自分との戦い、その悪循環 家族の相談が多いが、一番困っているのは子どものこと。こういう状態で困っている 我慢しないといけない、育て方が悪かった、湧いてくる感情を自分で一生懸命殺そうとする。自分との闘いが24時間起こってくる 回答も無い、我慢しなくてはいけない、諦めないといけない、でも やっぱり腹が立つ。許せないみたいな根っこの部分で、湧いてくる怒りの感情とそれをどうにかして処理しようとする二つの気持ちが自分の中に生じてきて、葛藤がでてきたとき、抑うつ的心情が非常に落ち込む。この闘い、自分と自分の闘いを繰り返すということ。腹が立つという気持ちが勝つとそれを子どもに投げつける。それを子どものほうは、やっぱり言われたと奥の方へ入ってしまう。そういう気持ちが自分の中にあり、どうしようもないということを話すことが大事、話さないと自分の中で処理できる葛藤ではないと思う。

何とかしないといけないという問題と常に格闘し合っていて、その相撲は自分の相撲だから勝ち負けがない。会社の中で常に他の人と同じくらいの働きをしなくてはならないと頑張ったさきで、抑うつ病で頑張り過ぎて精神状態が落ち込むこともあるが、それでも頑張らないといけないと思っていると、症状が悪化していく。勝つことも大事だが負けることもいるんじゃないですかと言うと、随分救われる感じがあった。

同じことが、当事者の中にもあることへの気づき、“本当の理解、共有、共感”へ

つまり、家族の中にある闘いというのは、「もう世間様に見せられない、どうしようもない、自分達の中に抑えておかないといけない、話してはいけないことなのだ」と思っていると苦しいと思う。それを話しても大丈夫なところで話す 状況は何も変わってない 気持ちの上で変わってくる 話せた、聞いてもらえたことで気持ちの持ち方が明るくなる、気持ちが元気になる。家族が弱みを見せれた = 自分の弱みを受け入れたということ 当事者の弱さも許せるようになってくる、理解していける、共感できる。状況は何も変わってないが、変化に繋がっていると、お父さん、お母さんがグルグル回っていたのが、相談に行くことによって違う「輪」線が出てくる。

自宅にかえると循環の仕方も変わってくる、物の見方も変わってくる。

家族が家族にとって一番の治療者である。他の人がお父さん、お母さんの代わりをするというのは限界がある。Aさんの話にでました恋愛とかはもの凄い効果のあるもの、人を好きになるというのは相手の気持ちが分からないと関われないので、一生懸命相手のことを考えようとするし、教えてもらおうとする。

2. ひきこもりのダイナミックス、悪循環

家族の中で悪循環を親と子が繰り返している。そのサイクルからなかなか抜けられない状態、それが相談に行くことで流れが変わってくる。家族の生活全体にかなり影響を及ぼしてくる。家族は大事な単位ですが、ひとつの役割が決まってしまうと、延々その役割を繰り返してしまう部分があ

る。家族のなかでよく分からないけど、役割や機能を担ってしまっている。子どもがひきこもりという役割を担ってしまうという家族力動の問題がひきこもりの背景にはあると思う。そうしなくても、そうしてしまう。保護者なりが相談に行くことによって、ダイナミクスが変わってくる。心掛けているのはこの変化を引き起こすこと、少し変化を引き起こすと、家族自身が自信を持つてくる。こうすればいいんだと発想が湧いてくる。従来のような、中へ中へ入っていくような循環でなくて、外へ向かう循環が生じてくる。家族全体の悪循環を少しでも肯定的な循環に変えていく。その背景にあるのは家族のことが十分わかっているわけでもない。同時に家族が当事者にとって最も有効な治療者であり得る。家族が変われば当事者も変わるし、当事者が変わると家族も変わるというふうに考えている。

ところが家族の中で決まった物語、あいつはどうせこうなんだから、こういう風になるに違いないという物語が当事者に対して出来上がっていたり、当事者もどうせ出来るはずが無い、話しても父親が聞いてくれるはずも無い、やってくれるはずが無いという物語が出来上がっていて、第三者（私）から、普通はこうなんですけど、どうして息子さんを責めちゃうんでしょうね！と言われると、夫婦間に問題がある場合、非常に正しい意見をお母さんがお父さんに投げかけたとしても、お父さんは冷静になかなか受け止められない。お母さんの知恵、お父さんの知恵を受け入れるのは難しい。そうかも知れないと思えるように、第三者が家族の中に関わっていく必要性かなと思う。第三者の感覚として、悪循環を繰り返していますね。もっといい知恵がありませんかね。お母さんどうですか？ お父さんどうですか？と聞くと、それぞれいい知恵を出して下さる。お父さん どう思われますか？ 僕もそう思っているけど、うまくいくはずがないとおっしゃる。少し思われているのであれば、やってみませんか？というふうに、実は家族の中でこうしたほうがいいのか、こうかも知れないという知恵みたいなのは存在するのですが、お母さんがお父さんに言っても、何か自分のほうが責められてしまっているとか、何か主導権を握られてしまっている感じがして拒否してしまう。

続きは次回案内状に掲載（文責：川井）

