

オリーブの会通信

2013年8月2日

発行：特定非営利活動法人KHJ香川県オリーブの会
〒760-0078 高松市今里町一丁目 499-2
連絡先 TEL/FAX 087-843-9877 (川井)
<http://khj-olive.com/>



第134回月例会ご案内

日 時	2013年8月17日(土) 13:30~16:30 (受付:13:00~) 注意
場 所	香川県社会福祉総合センター 6階 (第1・2研修室) 高松市番町1-10-35 Tel 087-835-3334
内 容	13:30 ~13:40 報告・連絡 (川井理事長) ・運営委員会の報告他 13:40 ~14:10 ビデオ学習「うつ病とひきこもり」 (予定) 14:10 ~15:00 お話 うつ病とひきこもりについて ポレポレ農園代表・教育カウンセラー 松田 勝 先生 15:00 ~15:15 休憩 15:15 ~16:30 グループカウンセリング
参 加 費	・会員1家族 1,000円 ・非会員1家族 1,500円

8月夏真っ盛り、猛暑日が続いておりますが、皆様如何お過ごしでしょうか。先月よりグループ別で月例会を担当する事になりました。8月は私達Cグループが担当します。宜しく願い申しあげます。

8月の月例会案内状をお送りしますので、皆様どうかご参加ください。

なお、月例会は8月17日(土)ですので、くれぐれもご注意ください。

【7月例会(7/28)の概要】

1 川井理事長報告・連絡

(1) 月例会のあり方について

2年前から全員参加型の親の会を目指してきた。今月からグループ別の月例会を開催することになった。今月はBグループ、来月はCグループです。よろしくお祈りします。

(2) 全国大会のお知らせ

2013.9.28-29 福岡県で第8回全代研九州大会が開催される。参加希望者は申し込んで下さい。若者の方へも参加を呼び掛けてほしい。

(3) 2013.7.23 ひきこもり対策推進事業関係都道府県、指定都市担当者会議が開催された。「家族が望むひきこもり支援のあり方について」～KHJ親の取り組みを本部から報告。

KHJ親の会から4名参加、厚労省社会援護局総務課から7名、67指定都市(各2名)から計134名参加。最後に厚労省の荒川課長補佐がひきこもり支援に必要な3要素を述べられた。

1. ひきこもりを持つ家族、経験者によるノウハウ
(親の会が果たす意義の大きさについて)
2. 社会問題である認識、たらいまわしの処理でなく問題解決していける機能の整備が必要。
3. 裏木戸から声なき声を聴いていくアウトリーチの意義
(早期発見・早期対応)

ひきこもり訪問サポーター養成研修・派遣事業では、オリーブの会で講師を招いて行うものは研修ということで認めてほしいなど、今後取り組み実施しようとする事項としてお伝えしている。香川県は来年度から事業実施の予定。

(4) 名古屋のなでしこの会からの資料 ひきこもりのアウトリーチ型支援(訪問サポート)について説明

(5) 助成金の申請について

堀井さんに一般財団法人「松翁会」を申請してもらっている。金額17万円です。(ひきこもり講演会2回分)

(6) 8月の行事について

8月4日運営委員会、8月10日松田先生の個人カウンセリング、8月11日「ひきこもり当事者交流会 1n 香川」を開催する。7月例会に参加されなかった会員の方にはチラシを同封。

グローバルシップスこうべの森下さんがチラシ作成、今のところ、参加者15名、香大の学生さん4名、高知から2~3名、徳島から2~3名を予定。

(定員30名) 親御さん同士も交流しませんか! (定員15名)

◎7月21日ポパイの会でお菓子(チーズケーキ)作りをした。香大の学生さんも4名参加され、レシピ等すべて準備して頂いた。暑い中ありがとうございました。参加総数16名。

(7) 香川県のひきこもり対策連絡協議会について(2013.7.9)

委員総数は20名。今年度特に香川サポステがすごく積極的になったと感じた。また委員の多くから訪問活動をされている報告があり以外に思った。

2 【若者と社会をつなぐ】プログラムから行動分析によって“気付かされた”ことなどを会員(Bグループから3名)が発表

～さぬきサポステ浅田先生の家族のための講座(徳島大学の境先生考案プログラムより)に出席して～

① Aさん

さぬき若者サポートステーションのプログラムに参加して

浅田みちる先生の講師によるプログラムを4回受けました。そのなかでも、私が今一番の関心であり、即家庭で実践できるコミュニケーションスキルの向上についてお伝えしたいと思います。

講義の形式はその日のテーマによる冊子を元に、参加者は円形になり、読み合わせや説明を聞き、回を重ねるごとに、自然に声かけができるように打ち解けてきました。十数人の参加者の中オリーブの会の方も多数参加しています。この講義の後家庭で実践学習して、学習を何回も振り返ることで身につくようです。

家庭ではつい最近まで息子とのコミュニケーションにたびたび失敗を重ねてきました。1例を挙げると「一人暮らししたい」と言った時に、私の対応がまずく「そんなん、無理やわ」とすぐに言ってしまい、それから半年ほど息子からの会話が途絶えたこと。逆に「だから何々」、「そうやけど」と言い訳が多く多弁になる会話を繰り返したようです。

ここでポジティブなコミュニケーションの方法の8つのガイドラインについて

1. 短く 相手の話をしっかり聴くことに意識をむける
2. 肯定的に 無条件の肯定的配慮、あらゆる発言に肯定的に反応する
3. 特定の行動に注意を向ける どの行動に注意を向けて褒める、叱る。漠然と叱らない
4. 自分の感情の名前を明確にする 自分の感情を自覚する
5. 部分的に責任を受け入れる 親の役割を考えようとしていることを伝える
6. 思いやりのある発言をする 共感的理解 そうするにいたった気持ちを理解する
7. 自省を促す 長期的に起こりうるネガティブな結果を必要最小限に伝える
8. 援助を申し出る 行き詰まった様子を示すとき、非難せずに協力的な支援を申し出る

その他 姿勢・視線・表情・声の大きさ・話す速さ・声のトーン・
伝わる雰囲気・印象に残った言葉など

実践例

(あるパチンコ屋の風景から) 会話 30~40分

「昨日腹たったんや」 私「どうしたん」

「俺の座っていた隣の人が俺の方をチョコチョコ見たり、落ち着かん
人で・・・と、」自分が怒っていたときの様子を繰り返す。

私「そりゃ 大変やったな」

「おまけにその人、タバコ吸って困った、頭痛くなるし、お母さん吸
ったらあんな風になるやろ」

私「こう とジェスチャー」 雰囲気 UP

同じような訴えの繰り返しを聞く。私は次第に外出の時間が気になり
伝える。けれどまだ言い足りない様子。

「いっぺん怒鳴りたかったけど、それも大人げないし」

私「よう我慢したな。落ち着かんかったやろ」

「ちょっと他人に思いやりのある人がええわ。・・・」と思いやりの
話になり快く会話が終了した。

息子との会話の中で、肯定的に聴く余裕のあるときにはうまくいき、マ
イナス思考の話になると、途切れてしまい会話が止まってしまう。

今回息子のいいたいことに注目し、外でおこる刺激のひとつの対処に、
感情を受け入れることで途切れずに話せたと思う。家族だからこそ、思
いやりのあるコミュニケーションを意識して、行う練習をして行こうと
思う。

② Bさん

今回のプログラムは、若者が社会とのつながりを回復するために家族が
出来ることについて学ぶ講座です。長期ひきこもりから脱して社会につな
がるためには、親が子供の気持ちを理解し、認めることです。そして、若
者が自信を重ねていくことにより、親子の信頼関係は回復に繋がっていき
ます。また、子供の問題行動は親の発言・行動がきっかけとなっている場
が多々あります。それを上手に回避するには、親が自分の感情を冷静に
見つめ、自覚してイライラ感を抑える力を身に付けることが大事です。

③ Cさん

「若者と社会をつなぐ」プログラムは3つのことを目的としています。

1. 家族自身の負担の軽減

家族はストレスを強く感じているが、子供に対して適切な対応をする
ためには親自身が健康な状態を維持している事が重要です。

2. 家族関係の改善

子供に適切な対応をするためには親が「自信」を取り戻すことと良好
な親子関係が必要です。

3. ご本人の相談機関の利用の促進

医療機関等の相談機関につなげることも必要で、本人に利用を促すに

はタイミングも大事です。

ひきこもりからの回復過程

人の体験にはポジティブ体験とネガティブ体験があります。ネガティブ感情は視野を狭め、委縮させる効果があるので、ポジティブ感情の体験から始めると効果的で視野を広げさせ、緊張を緩和する効果があり、また、好奇心や新たな事への挑戦の足掛かりになります。

できる事を重ね、成功体験を多く経験して自信を回復し、新たな事に挑戦するというやる気が芽生えてくるのです。

ひきこもりの回復において困難を乗り越えるのではなく、できる事を重ねる中で自信を回復することが重要で、そこには親の支援や認めてやる事が大切です。

家族関係の回復過程

支持とは母親的なかわり方で、指示とは父親的なかわり方があります。家族関係には二つのしじがバランスよく使い分けられたコミュニケーションを言います。優しくもあり、厳しくもありという事です。慢性化したひきこもり状態では、家族関係はあきらめ、放任の状況になる事が多くあります。叱咤激励が奏を功せずどうしていいか分からなくなってしまったからです。頑張って生きるという考えは世間で受け入れられる「普通の考え」であるから、本人も頑張って乗り越えようと感じているはずですが。

では、あきらめの境地からポジティブなコミュニケーションをするにはどうすればよいか。先ず受容、共感を身に付けることです。そこから信頼関係を回復し、心を開いてもらうことです。受容・共感とは相手の気持ちを理解することで、許容とは相手の行為を許すことです。大事なものは行為を認める、受け入れることではなく気持ちを認め、受け入れることです。

十分な支持的対応によって信頼関係を回復したうえで、指示的対応を必要最小限(くどくどしないで、短い言葉で)で行うことが重要です。信頼関係がある時の叱咤激励は受け入れられる効果があるのです。

以上プリントされた一部を御紹介しましたが私自身冷静に対応できるかどうかわかりませんが、こういう機会を得られて、前進あるのみと考えております。

3 ビデオ学習「人とうまくつきあえない」

いじめ・虐待と自閉症スペクトラム 2013.6.29 再放送分 NHK

自閉症スペクトラム傷害(ASD)とは最近の研究で、自閉症・高機能自閉症・広汎性発達障害・アスペルガー症候群等の発達障害を総称した新しい疾病概念である。自閉症スペクトラム障害は、いじめ・虐待の対象になりやすく、また、不登校・ひきこもりさらにはうつ・過食拒食症・自傷

行為等に繋がるといわれている。負の連鎖を起こさないためには早期発見・早期対応が大切である。

日本でも最近、幼児期からの超早期療育がなされ、成果をあげている所がある。

4 グループ別話し合い

全く条件を設けず、また香大生もそれぞれ3グループに分かれ、本日の家族の発表、ビデオ学習等についてグループミーティングを行った。


以上



【8・9月 居場所活動予定】

内 容	月	日	曜日	時 間	担 当
2013年度第4回運営委員会	8	4	日	13:30～	川井
個人カウンセリング (松田先生)	8	10	土	9:00～	加藤
ポパイの会	8	11 28	日 水	13:30～アイパル香川 13:30～	川井 森下 加藤
家族交流会	8	11 28	日 水	13:30～アイパル香川 13:30～	川井
2013年度第5回運営委員会 予定	9	1	日	13:30～	川井
個人カウンセリング (松田先生)	9	7	土	9:00～	川井

【おしらせ】

四国の若者 交流会	「ひきこもり当事者交流会 in 香川」
対 象	四国のひきこもり当事者、生きづらさを抱えている若者、ゲスト。 親の交流会も開催。(当日は別に部屋を借りています。)
日 時	2013年8月11日(日)・ 13:30～16:30
場 所	アイパル香川、第一会議室 (高松市番町1丁目11-63)
参 加 料	500円 ※懇親会に参加される方は実費個人負担です。
お問い合わせ	NPO法人グローバル・シップス こうべ  kobe@global-ships.net