

楽々通信

第 123 回 NPO 法人楽の会リーラ 月例会

【日時】2024 年 9 月 21 日 (土) 13 時～17 時

【場所】豊島区立産業振興プラザ IKE・Biz 6 階 多目的ホール

【主催】NPO 法人楽の会リーラ 【共催】

1. カウンセラーシンポジウム

テーマ：「なぜ本人は回復するのか。本人視点のサポートとは？」

～家族にできること、できないことを知る、家族だけで抱えないために～

2. シンポジウム要旨

阿部達明氏：回復事例を中心に説明した。ご本にそれぞれテーマを持っているので、対応もそれぞれに行う。自分らしい生き方を共に探す。本人と対等の視線でサポート。人との繋がりをもって関わることで回復を目指す。

上田理香氏：(当日、上田氏が都合により来場できなかったため、上田氏が用意した原稿を代理の O 氏が発表)。上田氏のひきこもり経験(幼少期から感覚過敏で集団が苦手)あり、小学校でそうぜつないじめを受けた時親が理由を聞かずすぐに学校を休ませてくれたことに感謝している。

大卒後、社会への拒否感から自分探し。20代の時、自分を守るため、ひきこもった。夫婦、親子関係や親族関係の疲弊で、母も家を出て、その後、母子でひきこもりながら、互いを干渉し合わず、自分と向き合う時間を持った。それは自分を取り戻す時間だった。家族それぞれの関係が和らぎ、生きる意欲を回復させた。辛い時は静かな場所へ逃げる。自分のペースを得られれば、きっかけをつかみやすいと思う。

本人には動けない理由が必ずある。ゲームも唯一の外部とのかかわりの一部。家族の一員として家事など役割が得られる機会があるといい。安心の環境を作るとは家族にしかできない、安心して眠れる。ご飯がおいしく食べられる、自分がいてもいい場所を(家庭のなかで)つくること、衣食住の補償、外部からの信頼、承認(自分を認めてもらえること)が大切。

高橋晋氏：回復については、①硬直(心身)、親子(家族)関係固まる、生活パターンも固まる、考え方もこだわり(固まる)。→固まった状態を緩める。安心できる家、愛情、本人をひとりの人間として尊重する。本人に関わることは本人に確認して進める。返事がないのは、ノーではない、家にいて安心できること、固まっているのを緩めるのが、出発点。②葛藤(苦しさ)、自己否定、自分を責める。親子関係のわだかまり、回復の過程で親にぶつける。回復の過程である。葛藤に対してよりそうことが大事。親の学習会等で学ぶ。本人の抱えるものが軽くなる。③意欲：使えているものを、吐き出しエネルギーがたまる。

成長の段階でつぶれたものを取り戻すにはエネルギーが必要。親としては、悩みを聞くと一緒に気持ちに寄り添い、本人の考えを聴く。親の体験、考え方を本人に伝える。本人の考えの助けになる。回復への意欲につながる。大きな穴を少しずつ満たす。愛情、かもしれない。

三橋氏：親の成長=子供の成長

過程が安全基地であること。家族がみな明るく安全であること。本人の気持ちになって親が考える。家族にしかできないことが多い。外部では課題を客観的に見てもらう。回復には親の力が必要。笑顔が緊張をほぐすの大事。カウンセラーは、本人の悩み、課題、等を親を通じて読み取っていく、

増淵氏：事例を交えて説明。安心安全な場所にするには、自分の親から価値観をもらって生きている、親の自覚が必要。親が話を聴く準備が整っていること。本人がノーと言えないのでは、安心の場所ではない。本人のいうことを受け止める。人は心話を話す。自分で抱えると安心できない。月例会も安心安全ななぼしょ。お矢も持つこと、仲間もいる。

【いつまで回復をまつか】

阿部氏：親の気持ちがゆるくなると家でも緩くなる。本人と会わなくとも今本人はバイト始めている。本人の味方なると伝えてもらう。訪問すると、本人に会えるチャンスある。会えないのはじきがきていない。ひきこもり社会（綺麗）が悪と思う限り一般社会（汚い）へ出てこない。を親として理解しつつ現実を向きあうこと、折り合いをつける。話せるようになる。どう思っているか質問したほうが良い。

高橋晋氏：状態によりちがう。固まって動かない状態では、親の状態を改善必要。親の変化が子に伝わること。本人自体のかたまりでは、手紙などで関わる。子に寄り添い、カウンセラー等と相談する。事例では、別居で伝わりづらいこともある。親の手紙で本人の負担の関わらい手紙で、3週間に1度で、本人が実家にたすけをもとめて、親子関係が改善した例がある。日々の積み重ねと困った時の助けが良かった。

三橋氏：精神年齢を理解する。子供の育てなおし。待っているだけで得なく、生き方を考える。親の課題を一つ一つクリアする。事例：子どもの気持ちを分かるようになる。カウンセラーが気持ちを翻訳し、親が実感できる。精神年齢と実年齢との兼ね合いを理解してやってみる。本人のバイトから JR の職員になった。家族みんなが笑顔になって、本人も元気になる。

親の課題乗り越えない例もある。弱音のはける人が強い人。ノーと言えるカウンセラーがいる。

増淵氏：見守るは無視ではない。理解し、本人を守る。事例では、本人の状態を受け止め、今は働いている。どんな状態でもいいので、生きていてだけでいい。本人に訴えた。これが良かった。本人は嬉しかった。3年ひきこもり元気になった。息してくれるだけでいい、とにかく生きていてだけでよい。親の扶養からも外れた。丸抱えでうけとめる。

3. グループに分かれて話し合い：シンポジウム登壇の各カウンセラーがファシリテーターとして関わった。

文責：運営委員