



はるかぜの会便り

KHJ 群馬はるかぜの会
会報 No. 5 8
2021年3月21日発行

家族と家族をつなぐ「コミュニケーション」ペーパー（全国ひきこもりKHJ親の会組織会員）

はるかぜの会は、ひきこもり経験者本人・家族が、
仲間とともに明るく前向きに歩き、学び、成長することをめざして活動しています。

2月定例会 群馬県出前なんでも講座

「回復への道しるべ～私たちにできること～」

2月21日(日)、こころの健康センター内、ひきこもり地域支援センター職員のおふたりにお越しいただき、「回復への道しるべ～私たちにできること～」と題してお話しいただきました。

ひきこもりとは、「様々な要因の結果として、原則的には6か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態」で、症状や状態を表す言葉です。

社会的(社会環境・人間関係等)、生物学的(身体や精神の疾患、発達遅れや偏り等)、心理的(不安・緊張・自尊心の傷つき等)等、様々な要因が絡み合っており、社会から孤立している状態です。

こんな時は医療機関等に相談を

ほとんど眠れていない。座っていられないくらい落ち着かない。同じ言動を執拗に繰り返す。極端に悪いことばかり考えている。食事はしているようだが、全く活動している様子がない。過剰に疑い深くなっている。奇妙な発言や言動が多い。本人らしくなく別人ようになってきた。とてもつらそうにしている。等

回復への道しるべ

まず、安心・安全な環境、理解してくれる人の存在が大切です。こころのエネルギーと行動のエネルギーには、タイムラグがあります。こころのエネルギーが十分に回復してから、行動のエネルギーが高まってきます。行動は、後からゆっくり現れます。また、行きつ戻りつゆっくり回復していきます。

4月例会予定(開催については、ご確認をお願いします)

日時: 2021年4月18日(日) 午後1:30～4:30

場所: 群馬県社会福祉総合センター2階 203AB会議室
前橋市新前橋町13-12
(構内・構外専用駐車場 / 無料)

講演会 「個別支援のSST

～行動する家族・本人を育てる～第2回」

講師: 浅見 隆康 先生

群馬大学健康支援総合センター 昭理事業場
SST普及協会

対象: 本人経験者、家族、関心のある方

定員: 33名(先着順、予約制)

* 県や会場の感染対策に準じ、人数の制限をさせていただきます。参加希望の方は、事前申し込みをお願いいたします。会員の方も、参加不参加のご予定をお知らせください。(右欄参照)

* 当日は、体調を整えマスク着用等、対策ルールにご協力ください。

家族の変化を通して本人の変化へ

①アイ(I)メッセージ : 「私」 を主語にした話し方で、自分の気持ちを伝えましょう。

* ユー(You)メッセージ(「あなた」 を主語にした話し方)は、相手に対する非難や命令、指示に聞こえやすいです。

②あいさつ、さそい、おねがい、そうだん、かんしゃ
本人にだけでなく、他の家族にも心がけましょう。

③「困った行動」には本人も困っています。「外在化」して捉え
本人と一緒に「困った行動」を解決する方法を考えましょう。

④家族が元気になっていると、家庭の雰囲気が変わり、本人にも良い影響が伝わります。

自分たちで解決できないときは専門の相談機関へ

ひきこもりは、本人や家族の努力だけでは解決できないことが多いものです。思い悩んだ時は、第三者に相談してみることが解決の手がかりになります。無理せず、まずは家族や周囲の人が専門の相談機関を訪ねてみるようにしましょう。

ひきこもり支援センター

ひきこもり相談ダイヤル 027-287-1121

平日 9:00～17:00

住所 前橋市野中町368 (群馬県こころの健康センター内)

【相談方法】 まずは上記相談ダイヤルにお電話ください。

◆本のご紹介◆

「親から始まる ひきこもり回復」

心理学が導く 奇跡を起こす5つのプロセス
臨床心理士 枘田智彦 SCS カウンセリング研究所 ハート出版

◆情報のご紹介◆

群馬県「子ども・若者支援情報メルマガ」

群馬県子ども若者支援協議会では、困難な状況の子ども・若者に関する支援情報を配信しています。毎月15日頃に、支援協議会からのお知らせや自立支援に関するイベント情報、民間の支援団体の活動等を紹介しています。県内の講演会、講演会の動画配信の案内等もあります。どうぞご利用ください。

はるかぜの会 参加申し込み・お問い合わせ

〈KHJ 群馬はるかぜの会〉 Tel 090-2916-0346

✉ harukazenokai.gunma@gmail.com

〈その他 お問い合わせ〉

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会本部事務局

Tel 03-5944-5250

✉ <http://www.khj-h.com>