



# よつば会だより

2019年6月号

発行:NPO法人

尾道こころネットよつば会事務局

尾道市 栗原東 2丁目 17-86

TEL・FAX 0848-37-6600

よつば会だよりの原稿を書き始めたのが、平成23年の3月号からでした。以来、この令和元年の6月号まで、病気で休むようなこともなく書き続けることができました。6月号の原稿を書いていて、ふと何となく、何回書いてきたのか数えてみました。すると、ちょうど100回でした。よつば会だより今年の1月号に、寄る年波のせいで原稿づくりに時間がかかるようになった、集中力が薄らいできたと言いましたが、100回続けてきたことを発見してちょっとうれしくなり、記録を伸ばそうという元気が湧いてきました。



## よつば会通常総会の報告



5月22日によつば会の通常総会を開催しました。議案は平成30年度会計収支報告書・事業報告、令和元年度事業計画、理事・監事の任期満了に伴う新役員の決定の3件でした。会計報告、事業報告、事業計画はいずれも全員一致で承認され、新役員は前回の役員が引き続き任に当てることで、これも了承されました。

議案審議の後で、その他意見や要望を求めたところ、二点が出されました。一つは、家族教室や家族のSSTを現在は向島を会場に行っているが、旧尾道市内でも行えないかという要望と、二つ目は会員を増やす努力をする必要があるという意見で、二つとも理事会で検討することにしました。以上で、総会は終了しました。



## 子供への対応の在り方を親も学ぼう



「こころの元気プラス」誌に「家族の相談カフェ」というシリーズがあります。家族からの相談に専門家が紙面上で回答するというもので、相談は次のような内容です。

「統合失調症と診断されて15年経つ娘を持った父親です。母親がずっと娘を見ていましたが、体調を崩して入院中です。最近被害的な幻聴が出てくるようになり、『そんなわけないよ』、『思い過ぎだよ』と言っていたら、話をしなくなってしまうました。娘とどうやってかかわっていけばいいのか、困っています」

この質問に対して専門家は次のように回答しています。

「奥さんの体調も心配でしょうし、娘さんのことで混乱するのは当然のことと思います。父親の場合、正論と常識を振りかざして説得や説明をしがちなので、本人との関係が良くないことが多いようです。『そんなわけない』とか『思い過ぎだ』等の言い方は、本人の言うことを否定することになるので、『わかってくれない』という思いが強くなり、話すのをあきらめてしまうこともあります。まずは、親子で会話ができるようになるため、娘さんから話してくるのを待つのではなく、親から動くのです。本人の言うことを傾聴し、話の内容を受容し、感情に共感することが必要です。これは親子間の場合、特に必要なコミュニケーションの基本です」

回答はさらに続きますが省略します。上記の回答の要旨は、本人の言うことを否定しない、言うことを傾聴する、話の内容を受容する、感情に共感するということでしょうか。まさにその通りですと言わざるを得ない回答です。しかし、どの一つも難しいことなんですね。子供の将来を思う気持ちから子供の話に「そんなことでは」と否定してしまう。親子の間では遠慮がないので子供の話の腰をつい折ってしまう。許せないような言動が多くあり受け入れることができない。子どもの感情が理解できない中で共感など持てるものではない。このような状況で終始している親が多いのではないのでしょうか。しかし、子どもに対して否定しない、傾聴するなど、どれも大切な必要なことだと思います。親もこれらができるように自分を変えていく学びが求められているのだと思います。

### 5月の活動報告

- 12日 当事者との交流会（サロンよつば）
- 22日 よつば会総会（市民センターむかいしま）

### 6月の活動予定



- 09日(日) 当事者との交流会（サロンよつば）
- 22日(土) 家族のSST（市民センターむかいしま）



## ～気がつけばいつの間にか我々も～ 新聞記事「8050問題」を読んで



新聞記事で見つけたのですが、中高年の「引きこもり」にかかわる、8050(はちまるごーまる)問題と名付けられた社会的な問題が存在するとのこと。新聞の解説で、8050問題とは「中高年のひきこもりが注目を集め、80歳代の親と50代のひきこもる子供の家庭になぞらえた言葉。高齢の親の年金などの収入で暮らすケースが多い。自室でほとんどの時間を過ごし、家族以外との交流を持たず社会参加しない状態を示すひきこもりについて、厚生労働省は原則的に、その状況が6か月以上続くという基準を設けている。他人とかかわらずに趣味や近所への買い物などで外出していても含まれる」とありました。記事によれば、全国の40～64歳のうち、推計61万3千人がひきこもり状態で、15～39歳の若年ひきこもり推計54万1千人よりも多くなっています。子供が年を取れば、親も高齢化する。80代の親と同居し、ひきこもる50代の子供の家庭が増加し、周囲から孤立する状況になってくるといふ8050問題です。記事ではひきこもりの原因の分析などはないのですが、具体例を取り上げています。その部分を紹介します。

「インターネット通販で購入した商品の空箱に、夜中にごみ置き場から拾ってきた古本や廃棄物の山、40年以上家族と暮らした我が家にはもう、足の踏み場もない。『お前のせいでこうなった』母親(73歳)は、十数年の引きこもり生活でごみの山を築いた長男(42歳)から、幾度もなじられてきた。『息子はもう私の言うことを聞かない』こう嘆く半面、『病弱だからと甘やかしてきた私も悪いんです』と自分を責める母親。約20年前に亡くなった夫は子供たちに厳しく、特に長男との間には深い溝があった。そうした家庭環境もあってか、長男は幼いころからおとなしく、小学校ではからかわれることも。中学では周囲との関係が築けず休みがちになり、志望高校の受験に失敗、入学した高校は進級できず、中退した。その後自宅に引きこもりがちになった。30代になると、ほとんど家から出なくなった。十数年前に長男はうつ病と診断された。月1回のカウンセリングでは、心にたまっていることを言うよう促されると、幼い頃の記憶を思い返しては、うつぶんを晴らすかのように同席する母親を責めた。その後、統合失調症の診断も受けた。子育てへの後悔や諦めの気持ちから、長男に従ってきた母親だったが、今年3月に一つの決断をした。相談していた支援団体の代表に『母親に依存している』と指摘され、一時的に関りを断つため家を出た。自身の障害年金と母親の年金を頼りに生活する長男から時折、金を無心したり不満をまくしたりする電話がかかってくるが、最近は出ないようにしている。まだ先は見えないが、長男から離れることで何らかの光明が見つからないかと願っている。母親は『親としてはふがいないが、限界だった』と胸の内を明かし、『私が死んだ後、あの子はどうなるのか。せめて人には迷惑をかけないよう生きてほしい』と憂う」

この具体例のように、ひきこもり状態で生活全般を親に依存しているケースは、精神障害者にもよく見られます。病気がそうさせているのだという部分はありますが、親としては自分がいなくなった後どうやって生活していくのだろうかと考えるとき、不安でいたたまれなくなります。当事者にすれば、家でぶらぶらしていても生活費の心配はいらない。食事は黙っていても用意してくれる、洗濯物も出しておけばきれいになって戻ってくる。親から先のことを少しは考えなさいと言われても、無視したり反発したりしていればいい。それでも親は面倒を見てくれる。こんな楽なことはありません。こうした当事者には何かの環境の変化、生活力が求められる状況が出てこない、生活を変えようという気持ちが湧いてこないでしょう。具体例の母親は、生活力が求められる状況を、自分が家を出ることで作ろうと決心したのでしょうか。そう簡単にできることではありませんが、しかし、子どもの自立を促すための一つの方法だと思いました。(N.T)