

全国ひきこもりKHJ家族会連合会北海道「はまなす」  
北郷会長にお話を伺いました。

《全国ひきこもりKHJ家族会連合会北海道「はまなす」》

ひきこもりの子を持つ、親・家族同士の交流や情報交換などを目的に、全国組織のひきこもり家族会の北海道支部として、平成14年に設立された家族会です。Kは家族、Hはひきこもり、Jは日本を指しています。親の月例会と同じ日・時間帯に、ひきこもり当事者の方々が集う、「すなはま」も開催されています。

Q 「はまなす」の活動について、教えてください。

全国ひきこもりKHJ家族会連合会・北海道「はまなす」は、特定非営利活動法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会の北海道支部として2002年10月に創設されました。

KHJ北海道「はまなす」(略称)は道内各地のひきこもりの子どもを持つ親同士が悩みを打ち明け、情報を交換しながら、親自身が元気になるために活動しています。月例会は毎月第4土曜日(12月だけは第3土曜日)午後、主に札幌市社会福祉総合センター内に会場を借り開催しています。月例会では悩みや情報交換だけでなく、年に1~2回、専門家を講師にしての学習会やDVD視聴などひきこもりについての理解を深めるための学習もしています。

また、年に一度ですがホテルでのランチ交流会も楽しんでいます。その他には毎月第2土曜日の午後、同じ札幌市社会福祉総合センターの会場を借りて、「無料相談会&おしゃべりタイム」を開催して、対面での相談活動もしています。相談活動は電話やメールでも受けています。

\*\*\*\*\*

Q ひきこもり当事者の方々が集う「すなはま」も開設されています。「すなはま」は、どのような集まりですか？

「すなはま」は外出できるひきこもり当事者だけで集まり、気軽に話し合える場として開催しています。親の月例会と同じ時間帯での設定ですが、親とは別の会場を用意して、ひきこもり経験者が担当しています。

\*\*\*\*\*

Q 「すなはま」の名前の由来は、親の集まりである「はまなす」を根元でしっかりと支えていこうという思いとのことで、親と子の気持ちの通じ合いが感じられます。  
当事者と家族の間に、双方向の対話がないということを目にしますが、当事者と家族の関わり方について、アドバイスをいただけますか？

親や家族は自身の経験値や社会の常識等正論を言い、ひきこもり者に求めてしまいがちですが、ひきこもり者は頭では分かっている、正論では動けない状態に追い込まれています。

当事者が安心して家庭での生活ができるように配慮して、当事者が困らない話題（天気のこととかテレビの事等）でコミュニケーションをとるようにして、時間がかかっても当事者自ら話をしてくれるのを待つのが大事かと思っています。

本人のイヤな事は無理強いせずに、家庭の中でやれる事を（ゴミ出しでも掃除でも料理でも）分担してもらい、家族の一員として支え合う関係をつくってあげたいのかなとも思っています。本人が何かをしてくれたなら「ありがとう」の言葉かけも大事だと思います。

対話がないと言う事ばかりにとらわれずに、お互いに気持ちが通じ合うような接触の仕方もあると考えて下さい。

\*\*\*\*\*

「8050問題」の深刻化が懸念されています。こうした問題だけではなく、子どもへの虐待などといった痛ましい事件も絶えません。

Q 誰にも相談できず、自ら助けを求めることが難しい人たちを、深刻な状況になる前に、支援につなげていくために、地域の中で、どのような支え合いが必要だと思われますか？

地域での信頼関係を築くのは大変難しい面があると思いますが、まず、挨拶を交わす事から親しくなるようにして、変化（異変）を感じたら、町内会の役員や民生委員・行政に相談して対応を考えていくようにするしかないかと思っています。お互いに負担になり過ぎない善意の見守りができる関係が作ればと。

\*\*\*\*\*

Q 悩んでいらっしゃる親御さん、ご家族へのメッセージをお願いします。

先々の事を考えると不安で一杯になると思いますが、不安を抱え込んだ生活はストレスで健康をも害してしまいます。

「今日一日を無事に過ごせた、楽しい事もあった」と言うような毎日の生活の積み重ねの先に、少しずつ見えてくるものがあるのではと思っています。

一人で悩まないで、親の会や信頼のできる友人・知人に話を聞いてもらう等して、心配事を貯めこまないようにして、親も自分の人生をできるだけ楽しめるようにできたらと思います。

深刻にならずに楽しい生活を心がける事は、「もっと楽に生きてもいいんだよ」とのメッセージになるし、当事者の「自分の事で心配や迷惑をかけている」と言う追い込まれた気持ちを軽減できるのではと思っています。

\*\*\*\*\*

全国ひきこもりKHJ家族会連合会北海道「はまなす」へのお問合せは・・・

電話番号 090-3890-7048

e-mail [info@hokkaido-hamanasu.com](mailto:info@hokkaido-hamanasu.com)

ホームページ <http://hokkaido-hamanasu.com/>