



不登校や引きこもりのこと 集って分かち合い学び合おう

小諸親の会「はじめのいっぽ」世話人 小山 優子さん（64歳）

不登校、ひきこもりのわが子を持つ親の会『はじめのいっぽ』。小諸市外から参加する会員もいる。毎月親の会

には、渦中にいる親たちだけでなく、時にはかつての会員も加わって、「しゃべって聴いて、聴いてしゃべって、自ら気づくこと」を尊重する。「学ぶ」といっても堅苦しいものではない。世話人の小山優子さんが所属する『登校拒否・不登校問題全国連絡会』の講演記録や先進的な取り組みをしている地域の「親の会

通信」などを読み合わせ、感想を出し合うのもこの親の会の「ひとつの学び」だ。

「親の会」への参加に高いハードルを感じる人もいる。小山さんの元には、孫の不登校や大人のひきこもりも含め、電話相談が寄せられる。それがまさに、わが子や孫の苦しみの理解に向けての勇氣ある大きな「はじめのいっぽ」なのだ。伴走する人の必要性を実感する瞬間だ。



親の会は毎月第3日曜 13時半～と直前の金曜日 18時半～。年会費（通信費）2千円。年に数回父親が集まる「おやじの会」は、小山さんの主人が主催する。問い合わせ・相談は 090-9848-0540 まで

校になった。教員としての幅広い経験から、無理強ひせず、子どもの自己決定を尊重する大切さを心得ていた小山さんでも、わが子の不登校には涙が止まらず自己否定の毎日。まだ小学2年生のわが子が学校に行けず、能面のような表情で部屋の隅でうずくまっていた。その姿を見て小山さんも自分を責めた。当時小諸には親の会がなく、薫にもする思いで北海道で開催された『全国のつどい』に家族で参加。そこでの共感と受容で道が開けた。「親の会は傷のなめ合いだと言われたこともある。でも傷を癒すには長い時間が必要。癒すのは人の温かさとして優しさ」。全国連絡会につながり、現役の教員でありつつ講演活動も行なった。2005年に『はじめのいっぽ』発足を呼び掛け、10人程でスタート。講演会も10回開催した。

「手のひらを広げてありのままで語れば色んなことを言われる。当然傷つくこともある。でも、オープンにした分、共感的理解をする人々との出会い、つながりが宝物になった。わが子が不登校にならなければ、出会えなかった人々、居場所が全国に広がった。親子で苦しんだあの頃に戻りたいと思わないが、共に生き直したかけがえのない時間だった。今悩んでいるみなさん、わが子の育ち直しの力を信じて任せて待つ心で共に生きていきましよう。」



小山さんのおすすめ書籍2冊。左は不登校の子どもたちのつぶやきをポストカードにしたもの。「～したい」という気持ちを大切にしたい

取材・文 村松 マヤ

やらさんの四季の薬膳
年越し、そばで災厄を絶つ

さて、平成最後の年越し、あなたはそば派、うどん派？

讃岐うどんで有名な香川県以外は、年越しはそば派が優勢のよう。この年越しそばが食文化として定着したのは、江戸時代中期といわれています。当時、商家では月の最後の日におそばを食べる「三十日蕎麦（みそかそば）」の習慣があったことと、脚気の流行に対し「そばを食べる人は脚気にならない」の風説がそばブームを後押しした、と。だけどもなぜ年越しに？そばは麺類の中では切れやすいことから、「今年1年の災難を切る」。また、そばが細いことから、延命長寿を願ったといわれています。薬膳ではそばは下痢や胃もたれ、高血圧、さらに老化防止や毛細血管を強化してくれる優れたもの。実際含有されるトリプトファンは精神安定の材料に、リジンは必須アミノ酸のひとつで、からだの組織の修復や成長に関与。ルテインは目を紫外線から守るなど、中高年には見逃せない食物。今年もぜひ…。

（国際中医薬膳師 小清水由良）