



みやざき楠の会ニュース

NPO法人・KHJ全国ひきこもり家族会連合

令和8年8月号

発行：宮崎県楠の会

宮崎県ひきこもり支援委託事業 2026年度ひきこもり回復プログラム 8月9日(日)

今を苦しむあなた、かかわるご家族、支援者の皆様に伝えたいこと
「春りんどうの小道」の
ハルさんを囲んで・・・。

涼しい市民プラザで冷たいものでも食べながら
皆であれこれ自由に語り合しましょう。



酷暑のつづく毎日ですが、皆様いかがおすごしですか？
7月には遠方から、瀬尾りおさんにおいでいただきました。
前日から来られて初めての宮崎を満喫していただいたようです。
前向きな彼女のお話に、参加者皆さん、元気をいただきました。素敵なお話でした。

8月の例会は、ハルさんを囲んで、親も当事者も参加してもらって、わいわい自由におしゃべりしたいと思います。

会計さんをお願いして、何か冷たいものでもいただきながらいいですね。
ご参加、お待ちしております。



■2026年 8月9日(日) 13時半～16時

《会場》 宮崎市民プラザ4階 学習室

《参加費》 会員無料（年会費3,000円以上お願いします）
（一般500円 ※会の活動費にあてます）

●お問い合わせ先 宮崎県楠の会事務局 090-9603-8780

今後の例会の予定

9月20日(日) 13時半～学習室

10月12日(月)祝 13時半～市社協

《10月会場》

宮崎市社協(市の図書館横) 2階
視聴覚室

【年会費納入のお願い】

宮崎県楠の会は、会員の皆様の会費で運営しています。

年会費の納入をよろしくお願いいたします。

◆会費納入先

一家庭3,000円以上（年会費）

【郵便振替】

01750-6-100095

令和8年7月12日(日) 報告

こういしょう

「いじめ後遺症を生きる」

せ お

講師：瀬尾 りお さん



瀬尾 りお 先生

今回のお話は、参加した20人ほどの考えていた「いじめ」のレベルの話とは全く違いました。瀬尾さんはすでに苦しみの中へ、自らの力で抜け出しておられる方でした。「皆さん、私に力をかしていただきたい!!」その言葉はこの世からいじめを根絶したいという、強い思いが伝わってきました。

瀬尾：いじめた人はそれによって快感を得て、それを繰り返す。その後は、すでにそのことは忘れ、普通に人生を送っている。一方、いじめを受けた人は、心に傷を受け、一生を暗闇ですごす。また、時には自殺まで考える。が、なんとか思いとどまったとしても、いじめた人が決して味わうことのない苦しみに、一生悩まされつづけている。

ひきこもり専門誌『SHIP』での掲載を契機に宮崎にお招きした。

2012年に『いじめ後遺症を生きる』を静岡新聞社から出版。

◆瀬尾りお先生 講演録その ① (記録者＝福沢)

《エピソードトーク》

中三のはじめ、2004年にいじめを受けた。クラスの女子全員から無視、悪口を言われた。皆が書いた自分への悪口を書いたアンケートまで読まれた。卒業までの半年間。不眠、対人恐怖、自己否定感になやまされ、勉強ができなくなった。勉強に対し非常に強い抵抗感/体のこわばり/動悸・腹痛・頭痛/ シャープペンを握りノートを開くが、手が止まってしまう…など。

《発症当時の解釈》

母親に対する反抗心だと思っていた。勉強＝いじめ の紐づけをしていた。

小学校6年の時にもいじめを受けた。同級生たちが華々しく進学校へ進む中、ひきこもりに突入。

《なぜ自分はこんな目に会ったのか?》

そもそもあれはなんだったのか? 真実を説明する言葉が欲しい。

《いろいろな人の手記を調べることをはじめた》

行ける図書館に全て行った。近くに図書館があった。

《精神的負担》

いじめの事例を読むたびに自分自身のフラッシュバックが起きた ➡ つらかった!!

《突き当たった壁》

- ・被害者の特徴に共通点なし。
- ・いじめに特徴的な現象の説明がつかない。

《被害者が共通して描写していたこと》 ➡ 強い罪悪感

《ブレイクスルー》

◆加害者(いじめた人)の手記 ――自分は正しい、いじめは正しかった圧倒的快感!?

[推論] ブレイクスルー前 ➡ 問題解決のためにいじめる。

因果が逆 ブレイクスルー後 ➡ いじめをしたいがために問題をこしらえる。

◆被害者(いじめられた人)の手記 ――深刻な苦痛がずっと続いている。

《新しいいじめの定義》

いじめ = 快感を目的として正義をかたり攻撃する行為



★日南支部だより

■令和8年8月の「日南例会」

《日時》8月22日(土) 13:30~15:00

《会場》日南生涯学習センターまなびピア
(日南市木山2丁目)

◎おしゃべり会→同日 担当=川野

■申し込み・詳細は田中さんまで・・・。

★都城支部だより

■令和8年8月の「都城例会」

8月の例会はお休みです。

■問い合わせは堀江さん 090-4581-5152

★小林支部だより

■令和8年8月の「小林例会」

《日時》8月16日(日)(第3日曜)
13:30~15:30

《会場》小林市福祉センター別館

◆問い合わせ 小林市社協 大学さん
電話 0984-23-3466

宮崎県ひきこもり地域支援センター

(宮崎県総合保健センター4階精神保健福祉センター内)

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1-2

専門の相談員が常駐し、親身になって相談に応じ
ていただいています。楠の会会員も多数相談に訪れ
ています。みなさんも、一度足を運んでみられては
いかがでしょうか。

■電話相談

0985-27-8133

0985-44-2411

※受付時間 8:30~17:15

■来所相談 電話相談の後、予約して来所。

■訪問支援 本人の状況や気持ちに合わせます。

■家族教室開催 各地保健所

一度登録すれば、親に何かあった時、必ず相談に乗ってもらえます。勇気を出して相談に行きましょう。秘密は厳守されます。

宮崎県楠の会【つなぐ】のお知らせ

宮崎県楠の会ではひきこもりで悩んでいる方の
ための居場所『つなぐ』を開設しています。
気軽においでください。

◆対象 ひきこもり、ニート、発達障がい、
精神障がい等生きづらさを感じてい
る当事者、経験者のみなさん。

◆日時 **8月15日(土)** pm2時~5時

◆会場 南宮崎駅前アーケード内
エデュコラボ
(宮崎市大淀4丁目5-25)

◆担当者 下り藤さん
電話 090-5385-7651



瀬尾りお先生 講演録その② (記録者＝福沢)

《『いじめ後遺症を生きる』執筆開始!!》

いじめは誰かを悪人にして、快感を得る行為である。

《執筆の苦しみ》

肯定してもらえない保証のない行為。

《執筆中のモチベーションとして》 ★助けてもらうのではなく、助けるのだ。

★音楽の力 JAM Project 鋼の救世主 VICTORY
福山芳樹 真赤な誓い

《商業出版失敗、その後》

2010年出版社に持ち込むも商業出版に至らず。

《16年目にして得た日の当たる場所》

・人を助けたいと思ってしたことが全く実らない16年間だった。

《引きこもりを脱却できた理由》

・誰かに頼まれて生きるのではない。自分が生きたいから生きるのだという主体性。

《今ひきこもっている人に伝えたいこと》

- ・自分をとりまく周囲(広義の自分)ごと自分を幸せにする戦いをしよう。
- ・怒りを＝ 自分の未来を勝ち取る戦いに挑む力に換えよう。
ご飯の一さじを飲み込む。ドアを少し開けてみる。そんな小さな動作が
➡戦う意志の基になる。

《サポートしてくださる方に望むこと》

その方の、幸せを勝ち取ろうとする戦いの炎を吹き消さず、燃え立たせてあげてほしい。

《脱ひきこもりの最大の障害》

「対人恐怖」 対人恐怖さえ克服できれば・・・。

《障害克服への有効性》

よく、「人から受けた傷は、人に癒してもらう」というが、これには???

《いじめ後遺症の傷を癒しうるもの》

知識 / 養老孟司氏の本をよく読む。

《本日共有したい知識》

- 中野信子著 『人は「いじめ」をやめられない』
 - 村中直人著 『<しかる依存>がとまらない』
 - 『亀有メンタルクリニックHPーいじめについて』
 - 河合隼雄著 『ユング心理学入門』
- 心を変えるためには、「意識」でなく「無意識」に働きかける必要がある。
＜無意識へのアプローチの仕方＞
成功体験を得るまで、不得手な「人と話す」経験を繰り返す。



《成功体験を得るために》

ペルソナ＝個人が社会的な環境に適応するために用いる外的側面、すなわち「他人に見せる自分」。

※ ペルソナ：人はうっすら嘘でつながりながら生きている。
ペルソナは自分の素顔ではない。ある意味で人類はみな嘘つき!!

ペルソナ＝ 仮面のラテン語

《ペルソナを意識して会話する・・・利点》

好意の返報性/経験上、共感・同意・賞賛のどれかに該当する。
傷つきを浅く済ませられる。/痛みを小さくする努力がいる。

《ペルソナを使うときの注意点》

- ・対人恐怖を克服するためにやむなく使う劇薬のようなもの
- ・使いすぎると過剰適応という状態になり「自分の気持ちが分からなくなる状態」になるので注意。

《人と話すモチベーションにつながるトリビア》

単純接触効果——会話はより量をこなすほどに効果が出る。
好意の返報性「人は鏡」（人こそ人の鏡なれ） 諺

※返報性とは＝他者から親切にされたり贈り物を受け取った際に、なにかお返しをしなければ・・・と感じる心理効果のこと。

※トリビアとは＝日常生活の中で役に立たないような、ささいで取るに足らないこと。

KDP＝ Amazonが提供する無料のセルフ出版サービス。

【まとめと激励】

- ・対人恐怖を克服するため、無意識から変えていこう
- ・無意識を変えるためペルソナを使って人と会話しよう。
- ・ただしここまでのアドバイスは、実行する本人の意志が伴う。
※誰でも出版できる時代

Kindle direct publishing = K D P

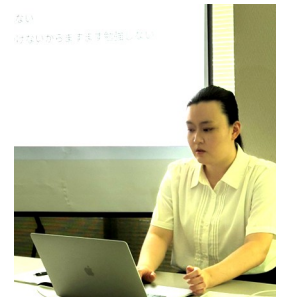
【協力の要請】

- ・当事者発信をしてほしい。
- ・発信者の絶対数が足りていない。
- ・最も求められるフェーズに入った➡ 必要なのは数。



最後に いじめ加害者との戦いに、私の代で終止符を打ちたい!!

私の戦いに力を貸してください。 瀬尾りお



◆最後の質疑応答(抜粋)◆

Nさん 「音楽の力」というところ、自分も JAM Project 鋼の救世主 VICTORYは好き！
話しをする利益などわかり易かった。共感するところが多かった。

Aさん 身近な問題としてペルソナの話は、人がどのように回復していくかの方法として腑に落ちた。
小さな積み重ね・・・を続けていくこと。ただ、戦うエネルギーを誰もが持ち続けられるか。
(自分も小さなことで、人に話して良かったと思えたことがあった。)
自分の本心と自己を客観視できる能力がある人は可能だろうが、その人による。
面白かったのは様々な視点や観点からの考察があったこと。現場の専門職の人にも役立つ。

Uさん 専門家と言われる人たちの本よりも、実体験をした人が、考え抜いて到達した言葉の重みを感じた。瀬尾さんは、自信をもって一步一步自分のものにしながら広めていってほしい。
そして、たくさんのいじめで苦しんでいる人達の助けになってほしい。
KHJの他の会でも瀬尾さんを招いて話を聴いてほしい。

Sさん 実体験に基づく言葉の重みがあった。さらに真実に迫ってほしい。教育長に紹介したい。

Tさん 違う視点でいじめをもう一度とらえ直している。こちらもとらえ方が変わった。
いじめる側を崇めていたと、なぜ気づくことが出来たのかを知りたい。

〒880-0944

宮崎市江南4丁目9-9 植田方

電話 090-9603-8780(植田)

ひきこもりの子を持つ親の会

KHJ全国家族会「みやざき楠の会」

ニュース会員約110名
援助会員約80名ホームページは
宮崎県「楠の会」で

検索

クリック

相談、家庭訪問

◆相談電話《無料》

面談の方はあらかじめ植田までご予約ください。
※緊急の場合はいつでもご相談ください。

◆「宮崎県楠の会」若者就労支援 (賃金あり)

- ・イオン アイカルチャーの清掃
- ・郵送作業
- ・宮崎市の公園清掃

担当 佐川さん

【ひきこもりの相談を受けたい方 受付中!】

宮崎臨床心理士会の先生方が、楠の会の会員に向けて、相談会を無料で開催してくださっています。家族の事情、ご自身の生きづらさなど聴いていただくことで、心が軽くなります。ご希望の方は、植田までご連絡ください。
090-9603-8780

2026年8月の計画



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 公園清掃	4	5	6 公園清掃	7	8
9	10 公園清掃	11	12	13 公園清掃	14	15
宮崎例会						若者居場所
16 イオン清掃 小林例会	17 公園清掃	18	19	20 公園清掃	21	22
23 イオン清掃 30	24 公園清掃 31	25 郵送作業	26	27 公園清掃	28	29

郵送作業

8/25(火)

10時~11時半
市民プラザ3階※簡単な作業です。
お手伝い頂ける方を
探しています。ご協力
宜しくお願いします。