



けやきの会便り

特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 埼玉県支部

NPO法人 KHJ 埼玉・群馬「けやきの会家族会」会報 No157 (2017年11月5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 <http://www.khj-keyaki.com/>

前回(10月1日)の月例会では・・・

[第一部] ガイダンス・全国大会 in 東京のお知らせ 10/28(土)29(日) 当日のフリー参加も可能
・精神科医グループ相談会の報告 ・ひきこもり新聞のご案内

[第二部] 講座「アジアの貧困と日本のヒキコモリ」石川清氏<途中ブレイク体操> [第三部] フリートーク

★講座「アジアの貧困と日本のヒキコモリ」 石川清氏

1. アジアと日本の往来で得た気づき

幼い頃のフィリピンでの生活、若い頃アジアの貧困について研究していたことからひきこもりの子と関わることになり、関わる中で旅行療法やピースポートグローバルスクールでの支援や訪問等の支援を始めた。

旅行療法やピースポートグローバルスクールでの支援では、ひきこもりの子に足りなかった「同じ釜の飯を食う」感覚の追体験ができ、未知の体験で視野を広げ、一生の友達を獲得することができる。異文化との出会いにより、視野が広がり考えが変わり、たくさんの「ものさし」を吸収し、対人関係をこなす力が急成長する。

2. プリミティブな楽しみと“自分でできる感覚”

「休む力」「楽しむ力」が「人とつながる力」や「夢や希望を持つ力」に進化する。個々に備わっている「自分でできる力」をいかに育てる(追体験)が問題である。

3. 頑固な考えを自分で変えるには？

考えが変わる(成長する)には、人の輪の中での刺激・自分だけの体験・教養が必要。答えを教えただけでは本人の成長にはならない。自分を耕す時間を失ったひきこもりには追体験・追学習の機会が必要。人の輪に入ることが必要。自分とは違う異質性、多様性の人の輪に入ることも大切である。

心の“ものさし”が一つしかないひきこもりの子は良い悪いを一つの「ものさし」で決めつける。そのものさしで「自分は最低」と考え、「自分はダメだ」「恥ずかしい自分を見せたくない」→ひきこもりとなりがちである。そのため「ものさし」を増やすことが大切である。ちがう「ものさし」があれば相対的に自分を見られ、自分のいいところを見つけ得意分野を伸ばすことができる。苦痛やコンプレックスが減り、ゆとりややる気が出てくる。

4. ひきこもり最大の薬“ホスピタリティー” 5. では、どうすればいいのか？

ひきこもりの子は経験不足や過去の恐怖体験から他の人への緊張や警戒心が強い。そのため温かく接するというホスピタリティー体験が大切である。見ず知らずの人に助けてもらう体験により対人緊張が減少する。他人のために頑張る体験により大きな行動力、承認欲求、アイデンティティが生まれる。恋愛体験や友情体験から自助自立心(自信)の芽が育つ。ホスピタリティーな接し方の例としては、にこっと笑いかける、決めつけず相手をリスペクトした話し方をし、いい体験を一緒にする等がある。アジアの国(フィリピン、ミャンマー等)ではこのような接し方をしてくれる人が多い。環境、本人、家族への温かなアプローチを組み合わせ、好奇心や優しさ、自信、意欲を育てる。親がホスピタリティーな接し方を身に付ける等成長し、子供の成長へと繋げる。

予告 12月の月例会は12月3日(日) 午後1時から受付 ワッツコムザ 5階(地図3ページ)

CRAFT第1回(5回シリーズ)家族向けの認知行動療法です。親を困らせる行動やイライラも、その意味することを機能分析すると、子どもの心理に寄り添うことができますようになります。無言や無反応でさえ、その行動を深く読むことができ本人の内面を理解する手がかりとなります。①すでにやっている望ましい行動はなに? ②どんなきっかけで望ましい行動をしたの? ③本人はどんな気持ちからその行動をしたのだろう...? ④その行動による本人にとってのデメリットは? ⑤そしてメリットは? 機能分析を皆さんとグループ

電話相談 月・水 9時～11時半
無料 通話料は利用者負担
048-651-7353 事務局

10/28, 29 に開催の KHJ 全国大会 in 東京が
おかげさまで無事終了しました。
参加された方、お手伝いの方、たいへん

来年の予告

<<ライフプランのグループ勉強会を開催>> 親亡きあとの本人の金銭プランを勉強します

New! ひきこもり最前線 個別 CRAFT (Community Reinforcement and Family Training)

このプログラムは CRAFT 認知行動療法の個別版。国のガイドラインに登場するもので、ひきこもり対応の最前線です。『機能分析』、『会話練習』、『ホームワーク』を組みこんで親ごさんに問題解決の技法を分りやすく具体的に学んでもらうためのものです。ひきこもり～コミュニケーションの回復～望ましい行動を増やす～信頼関係の回復～援助の申し出～医療機関や支援機関へつなげる、という流れでテーマ毎に月1回計9回のプログラムに沿って進めます。多くの会員の方に実践していただき、その結果、変化がみられました。『各家庭が臨床現場』、日常生活の中で小さな刺激を加えることが大切。この刺激・反応の連鎖を積み重ねていきます。停滞期を脱する機会になるかもしれません。

個別 CRAFT プログラムを希望の方はお申込みください。

田口 (Meyers 先生の CRAFT ワークショップ 認定 KHJ 認定ピアサポーター けやきピアカウンセラー)

各種 個別相談(ピアカウンセリング) 訪問支援 きずな工房・ひより工房への同行支援

*個別相談 *就労ステップ相談 *CRAFT (家族のための認知行動療法 上記参照) *訪問支援
きずな工房・ひより工房への同行支援 *親亡きあとのマネープラン相談(キャッシュフロー作成、生命保険信託の紹介などお手伝いします)

(KHJ 認定ピアサポーター けやき相談員が対応 ◆個人情報を守ります)

★年会費 H29 年度分の納入ありがとうございました

★会員の皆さまにはいつも年会費の納入にご協力頂きお礼申し上げます。H29 年度分の年会費の納入期限は 9/30 迄です。(年会費は会報の作成、印刷、切手代、会場費、「旅立ち」等に充てさせていただきます)

★過去退会された方の名簿の再登録もできますので希望される方やご不明な点は下記の田口へご連絡ください。納入方法は3通りあります。①H29 年 6 月同封の郵便振替票をご使用 ②月例会受付にてその場で納入 ③郵便局に設置してある郵便振替票に郵便振替記号番号(下記)を記入しお支払い。 ☆=郵便振替記号 00100-6 番号 504684

特定非営利活動法人 KHJ 埼玉けやきの会 家族会 ●記号、番号を印字してある振替票の再発行をご希望の方は、4 ページの最下部に記載の佐川宛にご連絡ください。お送りさせていただきます。

年会費は「けやきの会便り・旅立ち」の作成、印刷、郵送、会場費などの必要経費です。会員の皆さまのご理解とご協力をお願い致します。

★新入会員への会報お届けは事務手続きの関係でひと月遅れる場合がありますが了承をお願いします。

●お近くの KHJ 支部の連絡先.....

- ◎ NPO 法人東東京「楽の会」市川乙充 (火・木 13:00～17:00) ☎3-5944-5730
- ◎ 西東京「萌の会」 須賀啓二 FAX 03-3883-2358 ◎山梨県「桃の会」 篠崎博子 ☎554-66-4073
- ◎ 神奈川「虹の会」 安田賢二 ☎80-2107-1171 ◎横浜ばらの会 鈴木恵美子 090-5764-3366
- ◎ 栃木県 NPO 法人とちぎ「ベリー会」☎28-627-6200 齊藤三枝子 ◎町田家族会 氏家和子 ☎ 042-810-3553 (上野)
- ◎ 群馬「はるかぜの会」 板西玲子 ☎90-5325-3701 榎本 ☎80-3727-8726
- ◎ 千葉県 NPO 法人「なの花会」 藤江幹子 ☎70-2191-4888 ◎茨城県「ひばりの会」荒井俊 ☎47-364-7332

KHJ「けやきの会」事務局 さいたま市北区盆栽町 190-3 (正会員 入会金 2 千円) (賛助会員 入会金 1 千円 年会費 6 千円)

※ 初めてご参加の方は 月例会、学習会、個別相談会会場で「けやきの会」入会手続きができます。

また事前に田口代表へお電話にてお問い合わせもできます。048-651-7353 留守の場合は 080-3176-6674

★次ページに総合学習会プログラム・当事者居場所・BPD 相談会・家族教室その他を掲載 どうぞご覧ください

KHJ 埼玉群馬 げやきの会 回復のための常設プログラム

10月金曜学習会『医療と制度を有効に活用する』 家族相談士 高橋 晋先生

1. ひきこもりと同じ要因から出て来る症状（根が同じ） うつ病とひきこもりと根は近いですが。性格がまじめで手を抜かず、がんばり過ぎてエネルギーがマイナスになってしまっています。心の奥の恐怖、不安から現実に向き合うのが苦しく、押さえ込もうとするとこだわりや強迫症状が出ます。ですが表面に現れる強迫症状（潔癖症や手洗いなどのこだわりなど）が精神安定剤代わりにもなっています。
2. ひきこもり以外の要因が大きい病気・障害 統合失調症では不安感が急激に増し妄想に結びつきます。発達障害を抱えていると、広く物事を捉えるのが苦手な空気を読めず周囲から浮く事があります。逆に発達障害がない場合、空気を読みすぎて周りにアプローチができず人間関係がうまく築けないケースがあります。
3. 緊急の医療的対応が必要な場合 妄想からパニックが起き救急車を呼ぶ事となる場合がありますが、それをきっかけに医療とつなげるケースもありました。今が苦しい、将来に希望がない、辛さを分かってもらえない事が重なったら自殺の危険に注意したいので、苦しさを家族が理解してあげるのが大事です。
4. ひきこもりに対しての医療 今の医療では表面の症状で薬を処方する場合があります。量や種類を増やし過ぎないように気を付けたいです。できれば薬だけでなくカウンセリングも行い、ひきこもりへ理解のある医療機関へ繋がるのが大事です。
5. 医療の使い方 本人に治療に抵抗がなくなったら、通院や薬を服用しやすくなる手段として支援団体、理解してくれる人と繋げる事もひとつの提案です。2箇所以上準備して本人に選択を促すと良いです。
6. 障害者年金、生活保護、グループホーム 30代後半位からは、本人の生活設計の準備が必要になってきます。親の残すお金プラス少しでも働けた場合の収入で暮らす、あるいは社会的な援助（生活保護、障害者年金）をもらう方向のどちらかを本人に考えてもらう事が大事です。更に親の会、支援団体の枠組みでの人間関係サポートが大切になります。

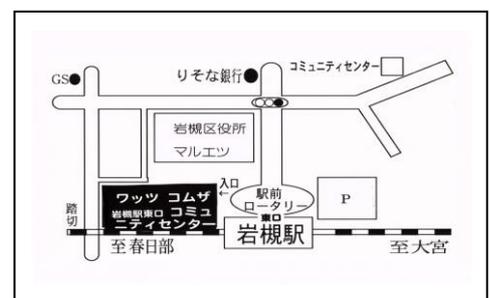
★下記プログラム表の黒文字が月例会 紫文字が学習会で行うものです。※家族 当事者限定

10/28(土) 29(日)	11月月例会は全国大会に振り替えます	事前申し込みにて参加	大会チラシを参照
11/10(金) 13:30	居場所・支援者につなげる	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
12/3(日) 13:00	CRAFT第1回(5回シリーズ)家族向け	田口 ゆりえ 代表	岩槻WATSU 5F
12月金曜学習会 お休み	12月金曜学習会はお休み		
1/7(日) 13:00	NHK 厚生文化事業団作成 DVD を視聴	『私がひきこもった理由』	岩槻WATSU 5F
1/12(金) 13:30	親の育ち、生き方と本人の意識・感覚・行動	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
2/4(日) 13:00	精神科の薬は怖いものなの？ 医療につなげるタイミングはどんな時？	川島 篤視 薬剤師 渋川保健福祉事務所	岩槻WATSU 5F
2/9(金) 13:30	自立と孤立の違い～これからの生き方	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
3/4(日) 13:00	CRAFT第2回(5回シリーズ)家族向け	田口 ゆりえ 代表	岩槻WATSU 5F
3月金曜学習会 お休み	3月金曜学習会はお休み		

費用…日曜日は月例会参加費 1,000 円 ※会場・日程…上記プログラムで最新情報をご確認ください

金曜日は 1,500 円(一家族) 青年は無料

会場…東武アーバンパークライン 岩槻駅下車 東口徒歩すぐ
岩槻駅東口コミュニティセンター 通称ワッツコムザ
(ワッツコムザの電話 048-758-6500)



New 就労移行支援 『きずな工房』のご案内

★事務局の近くに就労移行支援事業所「きずな工房」が開所しました。機械部品の組み立て作業を行い賃金が出ます。(椅子に座っての軽作業)就労へ半歩進めたい方は体力回復と就労訓練にお役立てください。2年間継続利用できます。(1h/1日利用可)利用者負担金なし。交通費は自己負担。市内、市外の方。精神、発達、知的、難病の方対象。男女65才未満の方OK★医療機関に受診されていない方はご相談ください。書類提出で対象となります。★見学、相談、体験、ご希望の方は下記にご連絡を!★けやきの会元当事者が8名(男性7名女性1名)利用しています。★その内、2名が就職しました。

<< 『きずな工房』 就労移行支援事業所 >>

さいたま市北区盆栽町 386 (盆栽踏切、セブンイレブンそば)
(アクセス) ・東武野田線大宮公園駅から徒歩 6 分 ・宇都宮線土呂駅から徒歩 8 分 ・大宮駅が高崎線宮原駅から徒歩 12、13 分
きずな工房 ☎ 048-788-2533
または田口 ☎048-651-7353 080-3176-6674

New 就労継続 B 型 『ひより工房』のご案内

★『きずな工房の姉妹施設』。就労が難しい人や就労移行支援はハードルが高い人に適した施設です。本人の体調に合わせて無理なく長く(年齢制限なし)通える憩いの居場所。仲間やスタッフさんと軽作業(内職など)を行います。★自信がいたら「きずな工房」へ移ることもできます。★現在けやきの会から1名利用。★下見、見学、相談はお気軽に連絡を!! ★無料 さいたま市北区本郷町 166-1
048-780-2917(ひより工房)または田口へご連絡ください

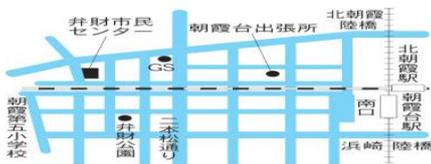
CVN 家族教室 朝霞ルーム (併財市民センター)

全体会◆今月は 11/23(木、祝)14:00~16:30 予約不要 1000 円
ミニゼミ「訪問サポートの効果と活用」

個別相談は石川へ要予約 3000 円/時 併財市民センター
(訪問サポート・南国への旅費・滞在・サポート 等有料)

訪問サポートは個別相談のうえ 青年居場所は無料 18:30~

◆お問い合わせ… 石川(留守電にメッセージを!)
(070-5655-8376)または hangin83.jp@ybb.ne.jp



当事者居場所 さくら草クラブ

[ココ・カラ すまいる]

11/20(月)14:00~15:30

こころとからだを笑顔にしよう!!

軽い体操と楽しいゲームで体と心をほぐしませんか。気が向いたときだけでも参加できます。仲間に来てみよーかな~と思ひ始めた人はお気軽にどうぞ! 親ごさんだけの参加も歓迎ですよ!



[12/3(日) 仕事体験ができる居場所]

居場所を兼ねた仕事体験です。月例会日の午前 10:30 から 1 時間、会報の封入作業を、午後は月例会の受付補助と封筒の切手貼りをしています。ご本人の体調に合わせて、午前のみ、午後のみでも参加いただけます。まだ働く自信がないと思っている青年に最適です。最初は親ごさんと同伴いただく事もできます。

◇青年たちへ。相談タイムを設けています (会員無料)

◇会話の SST(トレーニング)希望者に実施中

◇おやごさんのみの参加やお手伝い、
親子ペアの参加も歓迎



お勧め図書
皆様からの
情報をお待
ちしています

「不登校・ひきこもりが終わるとき」
丸山康彦
『ドキュメント 長期ひきこもりの現場から』 石川清 (けやきの会 朝霞ルーム主宰) 洋泉社

☆埼玉・群馬 会員用 の「ひきこもりを生き抜く」のハンドブック紹介



生涯に渡るひきこもり支援の情報を集約。埼玉県、群馬県東部の会員ご家族とご本人のためのハンドブックです。公的支援情報を中心に載せていますから安心してご利用いただけます。保存用に購入しお役立てください。月例会場 1300 円 / 送付ご希望の方 1500 円 (郵便払込票を同封してお送りします)

◆送付ご希望の方は葉書または C メールにて下記要領でお申込みください
〒番号、ご住所、お名前、「ハンドブックの送付をお願いします」と明記
◇葉書で申し込む方・・・〒340-0111 幸手市北 3-17-5 佐川俊郎宛

◇携帯電話 C メールで申し込む方・・・080-1016-8180 佐川俊郎