



# 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 No154 (2017年8月6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(7月2日)の月例会では・・・

[第一部] ガイダンス ①10/28(土),29(日)全国大会 in 東京のお知らせ(11 月月例会の代替えです。2 日目は分科会が豊富。事前申し込みし参加しよう) ②精神科医グループ相談のご案内(9 月 10 日) ③訪問支援開始のお知らせ ④居場所「ココ・カラ すまいる」のご案内 ⑤「NHK 厚生文化事業団制作」・「長期高齢化」・「平成 28 年全国大会 in 山形」各 DVD 無料貸出しについて ⑥ひきこもり新聞のご案内

[第二部] 田口代表による講演 ◇途中ブレイク体操 ◇終了後は入会者ガイダンスが行われました  
★講演「しゃべらない、人と会おうとしない、全く外出しようとしなない、子どもの心に届く会話の工夫」・・・講師：田口ゆりえ(KHJ 埼玉けやきの会代表)

田口代表は親を避け声掛けしても無反応に至った親と子の気持ちのズレのお話から導入し、前半は講義形式、後半はすぐに家庭で応用できる具体的かつ実践的な会話の技法やポイントとグループワークを行いました。

(1)ひきこもりの理解と基本の対応を図解で分かりやすく説明：①ひきこもりの程度②回復の流れと3つのタイプ③発症の方程式：原因は社会環境など複雑に絡んでいる。よく言われる「親原因説は誤り」親は自分を責めないこと。④就労へと進む子どもは少数派で多くはそこまでの余裕がない。「生き方支援が大切」④傷つきや挫折のたびにストレスの器がどんどん小さくなる。⑤親と子のエネルギータンクとタンクを繋ぐパイプ。子どものエネルギータンクには仕切り板があり家で行動できるエネルギーが満杯になってはじめて外で行動できるようになるため長い年月がかかる。⑥花の成長でたとえると肥料をあげることは大切だが最後は「自己選択、自己決定、自己行動」ができてはじめて自ら開花する。⑦「急がば回れ」スモールステップとスモールゴールを積む方法は無理がない。(家事や身の周りのことなど家でひきこもりながらも成長することができる)⑧「ヤジロベイのバランス」刺激が強すぎたと感じたら「受容・共感」へ少しもどす⑨変化がないように感じても「ポイントカード」を貯めている最中。⑩「ピンチはチャンス」トラブルや危機が生じたらチャンスと捉え本音・本心を切り出そう。親の正直で素直な思い、愛情がここに届く。

(2)「良好な会話の仕方」1～6と7.8：声掛け上手と翻訳上手(無言や表情を読み解く)を目指そう。

「おいしい、うれしい、楽しい」「ほめる、感謝する、私メッセージ」など大切。しかし「ほどよい距離」をとって休養し心身をメンテナンスしたり、趣味を通して親自身の人生を豊かに元気にすることも大切。

(3)グループワーク：①お正月に親や兄弟と会食したが何もしゃべらなかつたというエピソードをグループで機能分析。②頼み事をするときの声掛けの良い例、悪い例についてコントを交えて楽しく披露。

(4)最後に応用編「皿洗いの頼みをするコント」：頼みがあることを伝える→温かい言葉かけ→頼み事を具体的に言う→理由や事情を言う→子の事情を優先→話を聞いてくれたことに対してお礼を言う。子の無言に配慮、行間も大切。田口さんの織り成す講座にどんどん引き込まれました。家ですぐにでも実践しようと思いました。

予告 9月の月例会は9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)

「生活困窮者自立支援法は私達になにを支援してくれるの?」支援法が施行されて2年、全国の市町村に設置された窓口ではひきこもりも支援の対象とされています。しかし私たちにはまだ馴染みや恩恵の実感がなく、何をどこまで期待してよいのか戸惑うだけで足を運べないというのが現状です。そんな中、生活困窮者自立支援を担当してこられた県の服部孝氏においでいただき、支援の内容や実践事例を分かりやすく紹介していただきます。

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

### 全国大会 in 東京 10/28(土)29(日)

●**けやきの会の11月月例会はこの大会に代替えとなります。**  
【参加は事前申込&参加費お振り込み】  
皆様お集りください。同封の申込書にて個人でのお申込みもできます。 ●**大会当日の受付お手伝いを募集中。(人員不足のため)**

### 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&境泉洋先生の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)を行っています

\*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) \*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)

### New! 訪問サポート

訪問サポートをご希望の方は下記の田口(事務局)へご連絡ください  
個別相談のうえ訪問します

### ★年会費 H29 年度分の納入をお願いします

★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 001006 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」リーラ 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

7月金曜学習会『対人緊張・対人恐怖』 家族相談士 高橋 晋先生

- 不安・恐怖・緊張の経緯
    - 心の奥にある不安・恐怖：子は自分で向き合えない、気付けない恐怖を抱えている場合が多いです。何となくの不安は耐えられないです。
    - 表面のこだわり・不安：現実のこだわり不安が増す状況は、現実が苦しく耐えられくなって来ると、それさえ直ればという焦点を作ります。
    - 心身の緊張と感覚・症状：常に緊張すると体の症状として肩こり、頭痛、胃腸の調子が悪くなります。体の症状を頭で無くそうとして、体の声を聞かなくなり、こだわりが集中します。
  - 親としての対応
    - 日常の関わりで不安を減らす：日常の中での不安・緊張を和らげて安心できる雰囲気・環境を作ること、イメージを持つのが大事です。
    - 表面の不安・こだわりへの対処：子のマイナスの主張を一部受け入れて子自身が変わえられる工夫が大事です。
    - 体を通したアプローチ：肩首を揉んで、緊張を緩めると良いです。
  - 本人にとっての回復
    - 自分の苦しさを理解してもらう：自分の全体的な状態・気持ちを分かってもらいたいので、親はその訴えを受け止め苦しさを認めます。
    - 主体的取り組み：自分でできる事を広げられるよう、現実体験、雰囲気の良い人を見つけ、その生き方を吸収します。
    - 医療の利用：不安を薬で抑えてプラスになる行動をする。
    - 現実と自分の状態でバランスをとる：理想に対しては今の姿を理解しつつ妥協します。
  - より深いアプローチ
    - 認知行動的アプローチ：主観的な考えを客観的に確認する。
    - 心理的ワークショップ：言葉を使わないで人と触れ合うなど。
    - フォーカシング：奥深く遡り、徐々に受け入れ、人とのつながりを実感します。
- 当日は家族と当事者の方が参加されて、フリートークする事ができました。ありがとうございました。

★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

|                |       |                                      |             |            |
|----------------|-------|--------------------------------------|-------------|------------|
| 8/6日           | 13:00 | こだわり・わだかまりから抜け出すには<br>8月金曜学習会はお休み    | 高橋 晋 家族相談士  | 岩槻WATSU 5F |
| 9/3日           | 13:00 | 生活困窮者自立支援制度ってなにを支援してくれるの？            | 服部 孝 埼玉県庁職員 | 岩槻WATSU 5F |
| 9/8(金)         | 13:30 | 怒りは大切な感情                             | 高橋 晋 家族相談士  | 岩槻WATSU 2F |
| 10/1(日)        | 13:00 | アジアの貧困と日本のヒキコモリ                      | 石川 清 朝霞ルーム  | 岩槻WATSU 5F |
| 10/13(金)       | 13:30 | 医療と制度を有効に活用する                        | 高橋 晋 家族相談士  | 岩槻WATSU 2F |
| 10/28(土) 29(日) |       | 11月月例会は全国大会に代替えます                    | 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<br>12月金曜学習会 お休み | 田口 ゆりえ 代表   | 岩槻WATSU 5F |

会場・日程・・・上記プログラムで最新情報をご確認ください

費用…日曜日は月例会参加費 1,000 円に含む

金曜日は 1,500 円(一家族) 青年は無料

会場…東武野田線 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**

★事務所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!★現在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。

<< 『きずな工房』 就労移行支援事業所 >>

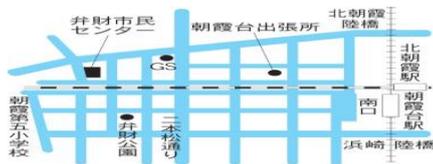
さいたま市北区盆栽町 386 (盆栽踏切、セブンイレブンそば)  
(アクセス) ・東武野田線大宮公園駅から徒歩 6 分 ・宇都宮線土呂駅から徒歩 8 分 ・大宮駅が高崎線宮原駅からバス 12、13 分  
きずな工房 ☎ 048-788-2533  
または田口 ☎048-651-7353 080-3176-6674

**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 8/11(金・祝)14:00~16:30 予約不要 1000 円  
ミニゼミ「ひきこもりと性 葛藤と屈折と希望と」  
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 8月は夏休み]

次回は 9/18(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~と思い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!



[9/3(日) 仕事体験・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

