



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 No155 (2017年9月3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(8月6日)の月例会では・・・ チャリティバザー同時開催

[第一部] ガイダンス ①全国大会 in 東京のお知らせ 10/28(土),29(日)事前申込について(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精神科医のグループ相談のお知らせ 9
月 10 日(日) ③訪問サポート開始のお知らせ ④年会費のご案内 ⑤ひきこもり新聞 7 月号のお知らせ
⑥居場所「ココ・カラ すまいる」のご案内 9/18 午後 2 時から 3 時半 ⑦DVD 無料貸出 3 個「NHK 厚
生文化事業団制作ひきこもりからの回復」・「長期高年齢化」・「平成 28 年全国大会 in 山形」

[第二部] 高橋 晋 家族相談士 による講座 ◇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。

★講座「こだわり・わだかまりから抜け出すには」・・・講師：高橋 晋 家族相談士

(1)親子関係のわだかまり、不信感

子は主体的に考え、行動し、成長していくものです。成長スピードが速い子もいれば、じっくり動く子もいま
す。しかし、家族や学校は、じっくり成長しようとしている子を認めようとせず、スピードの速い子に合せ
ようと、さまざまな手段で、強制します。例えば、なかなか動かない子に、見かねて、親が子に、指示・口出
しをする。子は自分の本心の他に、親のために、親の言うとおりに動くようになる。これが、「親に、自分の人
生をとられた」というわだかまりの感情、親への不信感となる。

(2)強いこだわりは、不安・怒り・恐怖など向き合えない感情を抑圧しているサイン

こだわりの強い子は、強い感情を抑圧しているので、外に向かって表現しているものと、本人のかかえている
感情とが食い違っている。子が表面で求めているものと奥で求めているものの両方を、親がわかることが大切
です。

(3)まず親子関係をゆるめ、固まっている本人をゆるめる

朝の挨拶や、「ご飯できたよ」のように、子が身構えなくて済むものから始める。親が暖かいうちに食べてもら
いたいという思いやりから「早く食べなさい」というのは、これまでの親からの押し付けと同じと感じ取る。
それを親がわかることが大切。親が子に提案するときは、子の気持ちを確認することが大切。また、親の会で、
他の子の回復の話を聞くなどして親の気持ちがゆるんでくると、それは子にストレートに伝わり、子もゆるん
でくるものです。

(4)本人から出てくる気持ちをどう受けとめるか

こだわりがエスカレートして強迫神経症で不潔恐怖になり、ティッシュを多く使うのは、精神安定剤代わりと
いうくらいに思うのが良い。しかし、お酒、スマホゲームなどで、お金がかさみ、子の小遣いを超え、経済的に
破たんしそうな場合は、カード会社で上限が決められているなどを説明して、止めていく必要がある。このよう
に、一線を引いた場合に、親子間にトラブルが発生することもあるが、それは、普段は出て来なかった子の本心
が出たのだと捉えることが大切です。

(5)本人が自分を取り戻し、他者との関わりを通して成長していく

親子関係が良くなってくると、子は外で動き始め、仲間と知り合いにもなり、自分の親が特別に悪いのでもない
ことがわかってくる。ものごとを広く見られるようになる。親も精一杯やっていたのだなとわかってくる。人に
やってあげて、それで、認められていくというようになって、現実の行動の中で自分が満たされる。こういう経
験を積み重ねていって成長する。こだわり、わだかまりも解消していく。

・・・講義の後に、会員どうしでのグループミーティングもありました。質疑応答もありました。

予告 10 月の月例会は 10 月 1 日(日) 午後 1 時から受付 ワッツコムザ 5 階(地図 3 ページ)

10 月月例会は朝霞ルームを主宰する石川清氏による「アジアの貧困と日本のヒキコモリ」です。

石川氏は訪問サポートの第一人者。当事者を東南アジアへの旅に同行支援するというユニークなサポートを実
施しています。日本社会から離れて異文化や異国の人に触れ癒されることで人生の作り直しをするきっかけと
なります。私たち親にとってもお話に出てくるアジアの文化や歴史、異なる価値観などは興味をそそられます。

初秋の一日、石川氏のお話を楽しみにお出かけください。

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振り替えとなります。
【参加は事前申込 & 参加費お振り込みが必要です】
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ができます。 ●大会当日の受付お手伝いを募集中

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) 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いております)

★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 法人東京都「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「ベリィ会」☎28-627-6200 齊藤三枝子 ◎町田家族会 氏家利子 ☎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 4 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 **けやきの会** 回復のための **常設プログラム**

～KHJ 全国ひきこもり家族会連合会・実践交流研修会～のご案内

2017年 第12回 KHJ 全国大会 in TOKYO

つながろう～生き方の多様性を認められる明日(地域社会)をめざして

- ★11月のけやきの会月例会は東京大会に振り替となります。 **申し込み締切 10月16日まで**
 ★必ず同封の申込書にて事前(fax 又メール)にお申込ください。 **当日フリー参加はできません。**

【1日目 10/28(土) 12:00～17:00 大田区産業プラザ P10 場所は大会チラシ裏面 11:15から受付開始】

基調講演「KHJ のこれまでの歩みとこれからの展望」 境泉洋(徳島大学大学院准教授 KHJ 理事)

大橋史信(東京大会実行委員長 楽の会リーラスタッフ)

全体シンポジウム「多様な生き方を認め合う明日(地域社会づくり)のために私たちは何をしたいのか」

コーディネーター:穴澤義晴 シンポジスト:市川乙充 勝部麗子 下田つきゆび 徳丸享 林恭子 山崎正雄

【2日目 10/29(日) 9:00～18:00 明治大学アカデミーコモン 場所は大会チラシ裏面 8:15から受付開始】

各テーマに分かれてミニ講義と対話を行います。 8つのテーマに自由参加できます(移動自由)

- 当事者発信(ひきこもり大学) ●家族発信(親のひきこもり大学)
- 長期高齢化を考える(青年期から壮年期の支援のありかた) ●居場所・中間的就労
- 発達障害 ●地域連携
- ピアサポート ●兄弟姉妹の会

★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

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『ひきこもりからの回復』	新年会も開催	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

会場・日程・・・上記プログラムで最新情報をご確認ください

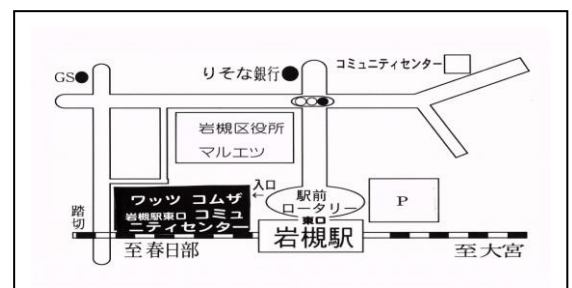
費用…日曜日は月例会参加費 1,000 円に含む

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!★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。★自信がついたら「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 (并財市民センター)

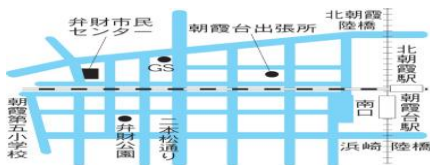
全体会◆今月は 9/18(月・祝)14:00~16:30 予約不要 1000 円
ミニゼミ「穏やかなる改善の実態」

個別相談は石川へ要予約 3000 円/時 并財市民センター

(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



お勧め図書
皆様からの情報をお待ちしています

当事者居場所 さくら草クラブ

[ココ・カラ すまいる]

9/18(月)14:00~15:30

ここ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。仲間会ってみよーかな〜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!



[10/1(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



「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
「不登校・ひきこもりが終わるとき」
丸山康彦

ひきこもりを生き抜く

生涯に渡る支えとなる情報を集約したハンドブック
ひきこもり支援センターの会報誌
ご本人に家族のために



発行所 さいたま市立朝霞 けやきの会

☆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