



# 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 No159 (2018年1月7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/>

## 新年明けましておめでとうございます 前回(12月3日)の月例会では

[第一部] ガイダンス ①全国大会 in 東京報告 ②県社会福祉課との協働事業について ③12/11(月)ココ・カラすまいる野外活動について ④1月新年会のご案内 DVD 視聴後全員参加 ⑤ひきこもり新聞紹介 ⑥KHJ 全国調査の説明と協力依頼。

[第二部] KHJ 全国調査

[第三部] CRAFT5回シリーズの第1回目 講師は、田口代表。途中ブレイク体操を挟みながら行いました。

### ★CRAFT5回シリーズ・1回目 「CRAFTの紹介と機能分析」・・・田口ゆりえ代表

1) はじめに一部を除けばひきこもりに特有な親子関係は原因でなく結果として現れた状態です。過去に固執してもあまり意味はありません。ひきこもりに特化した CRAFT 家族支援ワークブックを元に分かりやすく具体的にひきこもりに対応するための最前線の技法を適用します。行動療法は刺激→反応→刺激→反応の連鎖で繰り広げられる療法です。治療現場は家庭にあります。停滞期を脱出するためのリセットする機会となります。

2) アイスブレイク お子さんの年代毎のグループでのワークを行います。緊張を解き、話しやすくするため、お子さんの状況などについて自己紹介をしました。

3) コラム 本人の来談しない場合の家族支援 CRAFT プログラムは、今後の取り組みについて話しえるまの流れをSTEP1～6の過程としています。このプログラムを学ぶべき学習会などでひきこもりに対する理解が進んでくると本人のひきこもりの状態を受け入れてあげようという気持ちになっていきます。子への理解が、少しずつSTEPがあがるように進みます。まず家族が元気になってもらう事が大事で、ちょっとでも本人が良い方向になると家族も元気になります。本人が何年も傷付いてきていることを親が分かってくると子に寄り添えます。本人を理解しようとする姿勢が伝わるとお互いが寄り添うことにつながります。

4) 怒りは大切な感情 親を批判した。今まで言えなかった親に NO を言えたという事で本人は楽になります。そこからエネルギーが少しずつ蓄積されます。怒りはやっと出てきた反抗期、吉兆として受け止める必要があります。怒りに込められた本人の気持ちを理解するのが大事です。

5) 家庭内暴力の予防と対処法 怒り、不平、不満を怒りのつぼに溜め込んで、我慢ブタを閉じています。親が本人を理解しはじめると蓋を開け、怒りが出てきます。暴力となる前に子の表情から赤信号に気付くことが大事です。暴力を回避し予防するにはタイムアウトを使い、子と距離をとるクールダウンも必要です。

6) エネルギータンク 子のE補給-タツへは親からの肯定的言葉、態度によって得られる安心、安全、リラックスで溜まります。家で行動できるE補給-が溜まるとはじめて社会での行動E補給-が溜まるので時間が掛かります。

7) 実際のエピソードを使ったワーク 子と親の生活のE補給-から子の望ましい行動を見つける、本人の身になって考えるワークを行いました。行動のきっかけ、リット、デ リットを考え、本人を理解するワークでした。

予告 2月の月例会は2月4日(日) 午後1時から受付 ワッツコムザ 3階(地図3ページ)

2月は群馬県から薬剤師の川島篤視さんにおいでいただきます。

ワッツ3階

「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とき?」

精神科の薬に対する拒否反応や医療機関へ行くこと自体に強い抵抗感を持つ本人や家族に、具体的なアドバイスをお聴きします。薬に関するお話だけでなく、本人や家族が癒され、楽になり、元気になるお話がお聴きできます。

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  
080-3176-6674 (田口)

### New 来期の予告

＜＜親亡きあとの子の金銭問題、ライフプランのグループ勉強会を開催します＞＞

### 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)

個別相談は 土日祝も対応

( 田口代表、KHJ認定ピアサポーター、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 氏家和田子 ☎ 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・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**

## 1 1月金曜学習会 『居場所・支援者につなげる』

家族相談士 高橋 晋先生

(12月の金曜学習会はお休みでしたので再掲しています)

1. 外につながる以前に必要なこと 親との信頼関係をとりもどし本音の関係が生まれていることがまず大切です。親が不安で子があせっていると、努力は空回りしてしまいます。家族との関係が修復すると自分自身の感情や内面を見つめるようになります。エネルギーがでてくると家の中での役割も果たせます。親に頼られ自分に自信をもてます。子の興味と好きなことを広げていると、外に気持ちを向け始めます。
2. 外への興味・関心から 「こういうのもあるみたいだよ」「こういうのはどんなだろうねえ・・・」親の会などで入手していたパンフレットを手渡してみます。親はすぐにもと願いますが、子との時間のずれはあるものです。見守っている必要があります。ただ、子から話が出た時は早めに対応してやります。
3. 居場所へのつながり方 本人が居場所に興味をもってから動くことが大事。プライドが高く居場所や支援を拒否する場合でも、親子での外出ならするようになることも。訪問を利用するときは訪問の先につなげる場をもつ人、現実体験と心理の両方を見られる人、趣味などで本人と相性のよい人が望ましいです。
4. 居場所の種類と相性 ☆宿泊型 フリースクールや KHJ 関係の施設 子が回復していないと難しい。  
☆通所型(支援団体) 地域にある居場所 宿泊型より親が成長を見守れることがよい。☆自助グループ等 参加する当事者たちが決めて運営 ひき桜 庵など ※特に宿泊施設は現地の下見、情報や評価を集める。
5. 居場所や支援者との関係を通しての成長 慣れない場に入るとストレスや不満がでてきます。不満を言うからその居場所は不適と決め付けず、親が愚痴をすいとしてあげるからこそ本当の成長に向かえます。

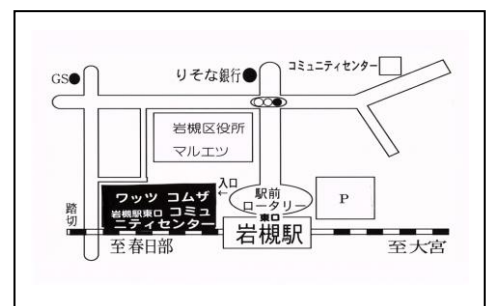
★下記プログラム表の黒文字が月例会 紫文字が学習会で行うものです。※家族 当事者限定

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 3F
2/16(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
3/11(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		
4/1(日)	13:00	働けない子どものためのファイナンシャルプランを学ぶ	浜田裕也 ファイナンシャルプランナー	岩槻WATSU 5F
4/13(金)	13:30	タイトルは未定です	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
5/6(日)	13:00	CRAFT 第3回(5回シリーズ) 家族向け	田口 ゆりえ 代表	岩槻WATSU 5F
5/11(金)	13:30	タイトルは未定です	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F

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 >>

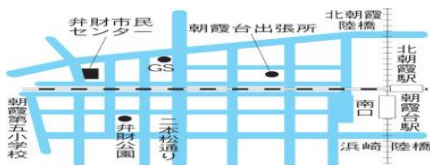
さいたま市北区盆栽町 386 (盆栽踏切、セブンイレブンそば)  
(アクセス) ・東武野田線大宮公園駅から徒歩 6 分 ・宇都宮線土呂駅から徒歩 8 分 ・大宮駅が高崎線宮原駅からバス 12、13 分  
きずな工房 ☎ 048-788-2533  
または田口 ☎048-651-7353 080-3176-6674

**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 1/21(日)14:00~16:30 予約不要 1000 円  
ミニゼミ「親子の接しかた、癒しかた」  
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]

1/15 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心と体をほぐしませんか。気が向いたときだけでも参加できます。仲間に来てみようかな~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大歓迎ですよ!



[2/4(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行っています。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

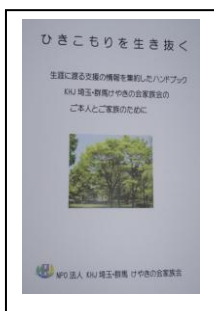
**☆埼玉・群馬 会員用 の「ひきこもりを生き抜く」のハンドブック紹介**

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



一部を除けばひきこもりに特有な親子関係は原因でなく結果として現れた状態だと考えます。ですから過去に固執してもあまり意味はありません。ここでは KHJ 本部理事の境泉洋准教授著作によるひきこもりに特化した『CRAFT 家族支援ワークブック』に『独自で作成したサブテキスト』を使用し分りやすく具体的にひきこもりに対応するための最前線の技法を田口代表が 12 月から月例会にて提供します。行動療法は刺激・反応→刺激・反応の連鎖で繰り広げられる療法です。その治療現場は家庭にあります。親ごさんが学んだことを今日から家庭で実践しやすいように CRAFT は工夫されていて、お子さんが社会参加へと回復できるように順序よく段階的に学んでいきます。また各家庭で実践した事や結果を機能分析シートに記入する宿題もです。今回は CRAFT5 回シリーズを企画しました。停滞期を脱出するためにリセットする機会ととらえ前向きに取り組んでいただけたら幸いです。

H29/12/3(日) CRAFT5 回シリーズ 1 回目 CRAFT の紹介～機能分析	(1)CRAFT の紹介 (2)怒りは大切な感情 怒りの壺と我慢蓋 (5)暴力の対応と予防①②③ (4)あなたは主張タイプそれとも非主張タイプ? 子どもは? (5)お子さんの最近の行動(ワーク) (6)機能分析①本人はすでにどのような望ましい行動をしているのでしょうか②どんなことがきっかけでその行動をしたのでしょうか③どんな気持ちからその行動をしたのでしょうか④その行動をすることにより本人にとってどんなデメリットがあるだろうか⑤どんなメリットがあるだろうか (7)グループワーク
H30/3/4(日) CRAFT5 回シリーズ 2 回目 良好な会話の仕方ポイント	(1) 宿題の確認 グループワーク (2) 慢性期に至る家族関係 手のひら相撲でワーク (3)CRAFT ポジティブなコミュニケーションスキルのポイント(良好な会話のしかた) ・コミュニケーションスキル①～⑥⇒⑦⑧ ・こころのビタミン ・親子サブリ (4) NHK 厚生文化事業団 DVD「我が子がひきこもったとき(73 分)」(5)肯定的会話の実践例 (6)会話実践練習ロールプレー (7)宿題
H30/5/6(日) CRAFT5 回シリーズ 3 回目 上手にほめて望ましい行動を増やす	(1) 宿題の確認 (2) CRAFT 上手にほめて望ましい行動を増やす (3) こころに届く伝え方 「伏線詞 枕詞」 (4) エピソードをもとにグループワーク ロールプレー (5)宿題 (5)コント
H30/7/1(日) CRAFT5 回シリーズ 4 回目 先回り、家族の生活を豊かに	(1) CRAFT 先回りをやめしっかり向き合い望ましくない行動を減らす (2) 会話の実践練習 (3)家族自身の生活を豊かにする こころのメンテナンス方法をグループワーク (4)日常会話と治療会話 (5)会話練習 ロールプレー (6)NHK 厚生文化事業団 DVD「あなたは一人じゃない(72 分)」 (7)宿題
H30/9/2(日) CRAFT5 回シリーズ最終 居場所、医療の勧め方	(1) 宿題の確認 (2)おさらい 警戒心をゆるめる (3)CRAFT 居場所、相談機関、支援機関、医療、の勧め方 (4)ベストよりベターを目指そう (5)地域連携/全国大会 in 東京分科会 (6)グループワーク