



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 No160 (2018年2月4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(1月7日)の月例会では

[第一部] ガイダンス①県社会福祉課との協働事業について ②12/11 ココ・カラすまいる野外活動の報告

[第二部] NHK 厚生文化事業団作成 DVD 視聴 [第三部] 新年会 飲食とゲームで楽しく盛り上がりました

★NHK 厚生文化事業団作成 DVD 視聴「ひきこもりからの回復」第1巻

《私がひきこもった理由～回復へのヒントを探る～》

・・・監修：斎藤環（筑波大学教授）・中垣内正和（ながおか心のクリニック院長）

このDVDは「ひきこもり」への理解と回復を支える支援について広く知ってもらうために作られた教材であり、勉強会などを通じて多くの方に見てもらおう機会を作ることを意図しています。司会は福祉ジャーナリストの町永俊雄氏で、斎藤環氏との対話を中心に進んでいきました。DVDの流れに沿って概要をまとめてみます。

1 ひきこもりの定義：ひきこもりの定義の説明と共に、2016年の内閣府の調査対象が40歳以上の人を除外している問題点から、ひきこもりの高齢化、親の高齢化について語られました。

2 新潟県のひきこもり外来：6年間のひきこもりを経験した後に社会復帰の第一歩を踏み出したTさん(35歳)のケースをもとに、ひきこもるきっかけの挫折体験、ひきこもりシステムは安定性が高い事、国のガイドラインに基づく「段階的な支援」の意義について説明がありました。またTさんの回復を支えているながおか心のクリニックにおける、受診から就労までのシームレスにつながっている支援の解説がありました。①「ひきこもり外来」：久々に出会う第三者である事やまずは家族だけと接する医療者としての役割 ②「居場所パティオ」：ほぼ初めて同世代の人と接する機会であり、安全でリスクがない経験や親以外の他者からの承認が自信に繋がり刺激を受ける場 ③「家族会」：クリニック併設はめずらしい ④「就労移行支援 ONE ながおか」：無理はせずちょっと背伸びが丁度よい。就労しても本人は不安なので家族が先に安心しないことが大切

3 女性のひきこもりについて：不登校・ひきこもりを経験したHさんのケースを基に、ご本人も交えてこれまで見過ごされがちだった「女性のひきこもり」について「母と娘の関係」を掘り下げて考えられていました。過去の調査ではひきこもりは7割が男性とされており、家事手伝いという名目で無就業の女性への風当たりが弱いことから注目されていなかった女性のひきこもりですが、確信をもって正解を知っている母が「あなたのため」という大義名分で娘を支配し、娘は母を否定することに罪悪感を持つという、男性よりも複雑な深い悩みを抱えています。親子でも他人であり分身ではないという心の距離を持つことで、母に反発するという形の依存から、それまで奥に潜んでいた本当の自分が将来の自立に向けて歩み出すまでの、死をも覚悟した壮絶な経緯が語られました。現在の自助グループは男性参加者が殆どであることから「ひきこもり女子会」を立ち上げ、女性特有の問題に取り組みが進んできました。各地に広がりを見せていますが、さらなる広い地域での活動の必要性和それに伴う支援の呼びかけを訴えていました。

★親として当事者の声を聴くことは我が子の気持を理解するうえで非常に役立つ内容でした。機会があればひきこもり第2巻、第3巻も視聴したいと思いました。 **★3月の月例会は3月11日(日)に変更となります**

予告 3月の月例会は3月11日(日) 午後1時から受付 ワッツコムザ 5階(地図3ページ)

3月は田口代表によるCRAFT5回シリーズの第2回。「良好な会話の仕方ポイント」
親を避け食事を一緒にしない、なにを考えているのか全く分からない。それどころ **3月月例会は3/11**
親に対する批判・反発によって親自身が傷つきその結果、子どもをさらに否定的な目で見てしまうという悪循環に陥ったことはありませんか？ 本人を共感的に理解し家庭を温かい安全基地にリセットしましょう。会話に限らず非言語の安心・安全・リラックスといった3ページ1す。

★月例会3月は3月11日(日)に会場の都合で変更になります

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
ランのグループ勉強会を開始します＞＞

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』、『会話実践練習』、『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か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』、日常生活を安心感で満たすと会話が芽生えます。一方通行であっても挨拶からはじめていき、小さな刺激を加えます。この小さな刺激・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しましょう。個別CRAFTプログラムをご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 家族相談員)

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)

(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)

個別相談はご両親で出席できるよう土日祝も対応しています

★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1千4百円 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

1月金曜学習会 『親の育ち・生き方と本人の意識・感覚・行動』 家族相談士 高橋 晋先生

1. 親世代の価値観・生き方と社会の変質 価値観や生き方は親の影響が強いものです。親の「当たり前」という考えは無意識のうちに子へ伝わっています。親世代は、戦後の復興から高度経済成長を生き、食べることや経済発展を働きながら喜びとしてきました。昭和40年生まれ以降の子は物がある時代に育ち、バブルの崩壊、マニュアル化、正社員の減少などの社会で、働くことは自分の時間を切り売りするように考えます。
2. 親の不安・恐怖を子どもは取り込む 繊細な感覚の持ち主は特に母親の不安や恐怖を感じて育ちます。
3. 子どもは親の期待に応えようとする 学校でいい成績をとりいい大学に入りいい会社に・・・疑いなく親はそう願ってやってきているので、子どもはそのレールに乗れないと価値がないと思いこんでいます。
4. 本人の感じる苦しさとその根本にあるもの いい成績をとらなくてはいけないのに・・・挫折すると立ち直れません。余裕のない中でやってきた子は、いじめ・部活・大学・サークル・会社などの人間関係につまずいたときに、自分で自分づくりが出来ていないため、回復するエネルギーがでてこないのです。
5. 親子のすれ違いと子どもの親に対するわだかまり 親は子がつまずかないように過干渉になっていたのでしょうか。一方、子もそれまでの親の言動を当たり前と感じていたのでしょうか。やがて子は親に抑圧されてきた事に反発するようになります。しかし親をはねのけられないままに、ひきこもるしかなかったのです。親との会話をさけるのも、刺激を受けずに自身の内面を見つめる時間が必要だからなのです。
6. 親の変化と子どもの変化 親自身の価値観を広げ、子どもの回復や成長につながる会話のキャッチボールがまず大切。焦らずあきらめずに子どもを信じて・・・事例のワンポイントアドバイスも頂きました。

★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

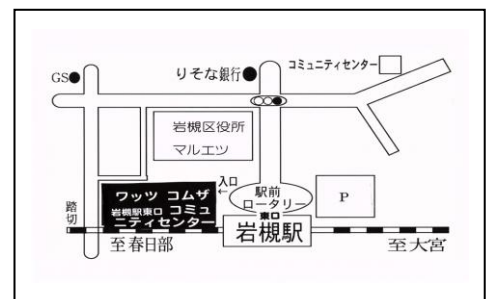
2/4(日)	13:00	精神科の薬は怖いものなの？ 医療につなげるタイミングはどんな時？	川島 篤視 薬剤師 渋川保健福祉事務所	岩槻WATSU 3F
2/16(金)	13:30	自立と孤立の違い～これからの生き方	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
3/11(日)	13:00	CRAFT第2回(5回シリーズ) 家族向け	田口 ゆりえ 代表	岩槻WATSU 5F
3月金曜学習会 お休み		3月金曜学習会はお休み		
4/1(日)	13:00	働けない子どものためのファイナンシャルプランを学ぶ	浜田裕也 ファイナンシャルプランナー	岩槻WATSU 5F
4/13(金)	13:30	「ひきこもり」は大切な再生への道	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	傾聴のやり方とその効果	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
6/3(日)	13:00	NHK 厚生文化事業団制作 DVD を視聴 第2巻 「我が子がひきこもったとき」	DVD 視聴とグループトーク	岩槻WATSU 5F

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)

お問い合わせ…田口 080-3176-6674 048-651-7353



★月例会 3月は3月11日(日)に変更

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!!★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 >>

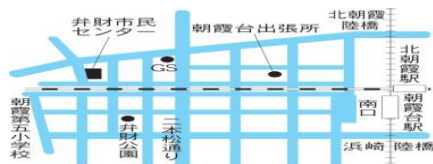
さいたま市北区盆栽町 386 (盆栽踏切、セブノイレブそば)
(アクセス) ・東武野田線大宮公園駅から徒歩 6 分 ・宇都宮線土呂駅から徒歩 8 分 ・大宮駅が高崎線宮原駅からバス 12、13 分
きずな工房 ☎ 048-788-2533
または田口 ☎048-651-7353 080-3176-6674

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 (弁財市民センター)

全体会◆今月は 2/18(日)14:00~17:30 予約不要 1000 円
ミニゼミ「多様な自立～脱ひきこもりの実例から」
個別相談は石川へ要予約 3000 円/時 弁財市民センター
(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]

2/19(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。仲間に出会ってみよーかな~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大歓迎ですよ!



[3/11(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



「愛着障害」~子ども時代をひき
ずる人々 岡田尊司

「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

お勧め図書
皆様からの情報をお待ちしています

☆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

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・反応の連鎖で繰り返される療法です。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
H30/3/11(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 ・親子サプリ (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 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