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　No165（２０１８年７月１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(6月3日)の月例会では・・・

［第一部］　平成 30 年度定期総会を開催・・・はじめに議長から総会開催の会員定足数が満たされた旨の説明がありました。つづいて平成 29 年度事業報告と収支決算、平成 30 年度事業計画と収支予算の発表、理事と監事の任期満了に伴う新理事と新監事の選任があり、全員の承認のもとに議案が決議され総会を終了しました。(理事と監事は前期にひきつづき継続して就任)みなさまのご協力ありがとうございました。

〔第二部〕ガイダンス　•居場所「ココ•カラ　すまいる」のお知らせ•「親亡きあとの子のマネープラン　グループ勉強会」6/15 開催の予告(2 ページ参照)　•本部主催「在宅ワークはじめて説明会」チラシにてお知らせ

〔第三部〕NHK 厚生文化事業団制作 DVD を視聴(登場者:斉藤環　ある夫婦　楽の会市川氏　大橋君)ブレイク体操

〔第四部〕青年と一緒にグループに分かれてフリートーク　が行われました。

★NHK 厚生文化事業団福祉ビデオシリーズ第３巻「我が子がひきこもったとき」

第１章、第２章　ひきこもり支援は『まず家族の支援から始まる』と言われています。息子が 28 歳になるまで 10 年間に渡るひきこもりを体験したある夫婦のケースをとりあげ「回復を支えた家族の対応」について夫妻のコメントをはさみながら実話が映像とともに繰り広げられました。夫と妻がこころを一つにしてひきこもる子を明るく粘り強く支え居場所参加へと導いた姿がたいへん印象的でした。

第３章　精神分析家メラニー・クラインの『対象関係論』をもとに、ひきこもり特有の親子関係をたとえ「良いおっぱいと悪いおっぱい」があるとして、やさしい親に対しては申しわけなさや感謝の気持ちが生まれ、辛くあたる親に対しては反発心が生まれる。両者を統合することが課題。まずは挨拶やお礼を言う。夫婦間においても笑い合える関係を築く。子の反応はすぐに現れないが相互性のある対話をつづけること。

第４章　孤立する家族のこころの拠り所となる家族会の役割と支援について、東京楽の会リーラの実践を紹介。居場所のスタッフで自身もひきこもりを経験したある青年の「子どもは親が大好き、必ず回復するので信じて待ってあげる」というコメントに勇気づけられました。

第５章　司会の福祉ジャーナリストと登場者による Q&A 方式で対話が行われました。子どもを**医療につなげるには**・・①まず家族のみで通院する。②当日の朝一回だけ誘う。③断られたらあきらめて親だけで出かける。**お小遣いは**・・①月額決めて渡す。②用途は本人の自由に。③無くなっても補充しない。**家庭内暴力の対処法**・・①家庭が密室化しないように来客を入れる。②退行を防ぐためにスキンシップしない。③入院治療は意味がない。④暴力を暴力でおさえこまない。など家族が直面しがちな問題について分かりやすく丁寧に解説してくださいました。

〔全員参加のフリートーク〕　元当事者の男女3人を含めて3グループに分かれフリートークが行われました。親が困っていることに対して適宜元当事者にコメントしてもらい子を理解する機会となりました。コメントは親にとって深くこころに響くものがありました。親の子に対する思い、子の親に対する気持ちを共有しあう交流の場となり真剣な中にも終始なごやかな時間となりました。駆けつけてくれた青年達ありがとうございました！

8月の月例会は8月5日(日)　午後１時から受付　ワッツコムザ　５階(地図３ページ)

８月の月例会は『親の与えてきた<愛情>と子どもに必要な<愛情>』　学習会でおなじみの高橋晋先生にお話をうかがいます。私たち親世代はその上の親から与えられた愛情をもとに子どもへ愛情を注ぎます。しかし同じ愛情という名でも今の子どもが必要とする愛情は質が変わってきたのでしょうか。長年ひきこもりの相談に当たってこられた高橋晋先生に回復へのヒントをいただきます。

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
080－3176－6674　（田口）

New　６/１５(金)　８/１７(金)　１０/１９(金)
<<親亡きあとの子のマネーぷらん　グループ勉強会>>
8/１7(金)はステップ第２回です　(全部で３回のステップをふんで進めます)　お申込は左記の田口へ

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)
（　田口代表他、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 H30 年度分の納入をおねがいします

★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。H30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 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、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 入会金一口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

６月金曜学習会　　『我慢が見せかけの回復を生む』　　家族相談士　高橋　晋先生

ひきこもっていた子に少しエネルギーが出てきたとき、あせりの気持ちから仕事などを見つけて動きだす。また、家族との会話ができてきたとき、親が急いで仕事につなげていこうとします。どちらも一部の家庭ですが、ありがちなことです。**以前の生き方が変わらないまま**に、まず仕事で動こうとすると結局空回りが起きます。周りに合わせて動いて無理をしてエネルギーを消耗し限界がきて、また動けなくなることを繰り返してしまうことが多いのです。

相手に合わせて自分をおさえ社会的にこうすべきという**意志だけで生きていると、体の状態は無視されます。感情や生命の本来のエネルギー**がマイナス状態になりひきこもりがおきたのです。ひきこもりの始めは、親に対して鎧をつくり家の中でも緊張しています。親がゆるんでくると子もゆるみ、休んでいる**自分を受け入れられる**ようになります。親が間をとりつつ子を分かろうとすると、子に親が自分を攻めているわけではないことが伝わります。子は**自分で自分の感覚を感じとれる**ようになります。自分をとりもどしながら、親に思いを伝えられるように変わっていきます。過去のわだかまりも受け止めつつ、自分を分かってくれる**親や家族の中**で、家事などの役割を果たすようになります。

何かをやるときに、人の中で不安感をもち自分を否定する気持ちになりやすいのが当事者です。家の中で親から自分がやったことで自分を認められる積み重ねが自信を生みます。**グチや弱音が言える**家庭にしていきます。

この場なら・・・この人だったら・・・安心できる！というような自分の感覚を信頼して**自分の思いに正直に動いていくとき、本当の意味で回復**に繋がっていきます。

後半は、参加者全員の話を聞いてくださり、アドバイスをいただきました。

★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

7/1(日)　13:00	ＣＲＡＦＴ第4回(5回シリーズ) 家族向け	田口　ゆりえ　代表	岩槻WATSU 5F
7/20(金)　13:30	親が変わりはじめた時に出てくる怒り	高橋　晋　家族相談士	岩槻WATSU 2F
8/5(日)　13:00	親の与えてきた「愛情」と子どもに必要な愛情	高橋　晋　家族相談士	岩槻WATSU 5F
―　―	８月金曜学習会はお休みです	―	―
9/2(日)　13:00	ＣＲＡＦＴ第５回(５回シリーズ)家族向け	田口　ゆりえ　代表	岩槻WATSU 3F
9/14(金)　13:30	親の本音と子どもとの向き合い	高橋　晋　家族相談士	岩槻WATSU 2F
10/7(日)　13:00	長期高年齢化に伴う親子の関係作り	上田理香 KHJ 本部事務局長	岩槻WATSU 5F
10/12(金)　13:30	抑うつ　強迫神経症の苦しさ	高橋　晋　家族相談士	岩槻WATSU 2F
11/4(日)　13:00	ひきこもりからの生き方を考える ～イチローと大谷に学ぶ～	丸山康彦 ヒューマンスタジオ	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)

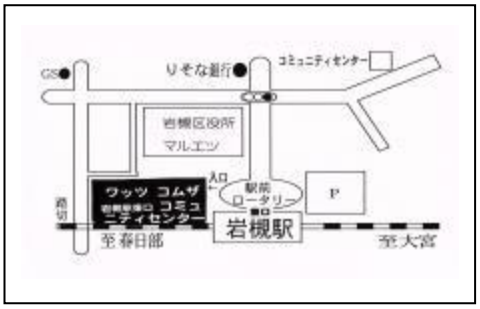
金曜日は 1,500 円(一家族)青年は無料

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



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。2名就職決定、就職活動をはじめた青年もいます。

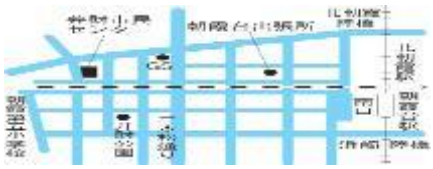
<< 『きずな工房』 就労移行支援事業所>>
さいたま市北区盆栽町 386（盆栽踏切、セブンイレブンそば）
〔アクセス〕 •東武野田線大宮公園駅から徒歩 6 分　•宇都宮線土呂駅から徒歩 8 分 •大宮駅か高崎線宮原駅からバス 12、13 分
きずな工房 ☎ 048－788－2533
または田口 ☎048－651－7353　080－3176－6674

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　(弁財市民センター)

全体会◆今月は 7/29（日)14:00～17:30　予約不要 1000 円
ミニゼミ「なぜ親を恨むのか、親毒思考の今」
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　hangin83jp@ybb.ne.jp



当事者居場所　さくら草クラブ

会場は岩槻ワッツ 2 階　年齢の上限はなし

〔ココ•カラ すまいる〕7/16(月) 14:00~16:00
こころとからだを笑顔にしよう！！
軽い体操とゲームで心と体をほぐしませんか。7 月も楽しい企画で遊びますよ。気が向いたときだけでも参加OKです。 仲間に会ってみよーかな~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!

〔仕事体験ができる居場所 8/5(日)〕
居場所を兼ねた仕事体験です。月例会日の午前 10:00 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、

おすすめ図書

「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

「親亡きあとの子のマネーぷらん」　ハンドブック紹介　KHJ けやきの会 作成　保存用

将来の子の経済に漠然としたイメージや不安を抱いていませんか?本書はキャッシュフロー表の作成だけで終ることなく問題を明らかにしたうえで今から講じられる具体案を提示しています。実行に移しやすい内容となっています。
月例会場 1000 円 / 送付ご希望 1200 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にて下記要領でお申込みください
〒番号、ご住所、お名前、「親亡きあとの子のマネーぷらん」と明記
葉書の宛先・・〒330-0836 さいたま市 大宮区 大原 7-2-1-1-5
諏訪部　絹枝　宛

親 亡 き あ と の 子 の マ ネー ぷ ら ん

働けない子どもが一人になったとき

困らないように、今から行動するための本

ひきこもりの子どもを持つ親（親の会）が

同じようにひきこもりの子どもを持つ

親ごさんとご本人のために書きおろしました

保存版としてご購入しお役立てください　　具体的提案も載せています

価格 ： 月例会場 1,000 円　送付 1,200 円　（NPO 法人 KHJ 埼玉けやきの会家族会）

◆送付ご希望の方は葉書にて
下記要領でお申込みください
郵便振り込み用紙を同封してお送りします

◇葉書の宛先
〒330-0836
さいたま市 大宮区 大原 7-2-1-1-5
諏訪部 絹枝 宛

◇〒番号、ご住所、お名前

「親亡きあとの子のマネーぷらん」ハンドブックの送付をお願いします、と明記してください

「親亡きあとの子のマネープラン」
グループ勉強会 ステップ第2回(全3回)

●日時 ： 平成30年8月17日(金)　13:30開始

●会場 ：WATSU ワッツ 岩槻駅東口コミュニティセンター ２階

親ごさんの高齢化に伴って子どもの将来のお金の問題が大きな課題となりました。そんな相談に関する要望の高まりを受けてグループ勉強会「親亡きあとの子のマネープラン」を開催することになりました。

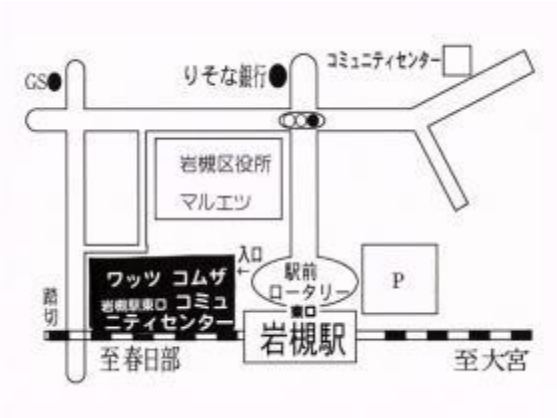
得た知識や提案は取組みやすいことが大切です。本企画は3回のステップを踏みながら実行に移すことによって家族のマネープランに具体的な見通しをつける作業となります。

■ 主催　：　NPO法人 KHJ埼玉けやきの会家族会

■ 参加費　：　けやきの会会員1,000円　　非会員2,000円

非会員の方のご参加もお気軽にどうぞ！

〈お申込み〉ＫＨＪ埼玉けやきの会 事務局（田口）０４８－６５１－７３５３　０８



ワッツ岩槻駅東口コミュニティセンター(さいたま市岩槻区本町3-1-1)
☎048－758－6500
アクセス:東武アーバンパークライン岩槻駅東口下車 徒歩0分

CRAFT　5回シリーズ　プ ロ グ ラ ム

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ます。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　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