



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 No161 (2018年3月11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(2月4日)の月例会では・・・

[第一部] ガイダンス ・ 県福祉部社会福祉課との協働事業の報告 ・ ひきこもり新聞のご案内

[第二部] けやきの会アンケート調査

[第三部] 渋川保健所薬剤師 川島篤視先生 講演 <途中でブレイク体操>

★講演「精神科の薬は怖いものなの? 医療に繋げるタイミングはどんな時?」 川島篤視氏

<精神科の薬は怖いものなの?>

- ・ いまだに続く精神科医療、精神薬への偏見(医者など医療人の中にも偏見を持っている人がいる)
- ・ 私たちにも薬を嫌がる理由がある(副作用の不安。心を変えられて、本当の自分ではなくなってしまうそう。)
- ・ 睡眠薬を悪用した事件などのダークなイメージから “**精神科の薬は怖い**” と思う人もいる

しかし、**薬とは、日常生活を楽に過ごせるように**飲むもの。風邪など病気の時はとても苦しく、日常生活に支障が出る。その苦しさを緩和するため薬を飲む。精神薬も同じである。

<医療につなげるタイミング>

日常生活に支障(不眠・対人恐怖・緊張・疲労・感情の起伏・興奮・不安・意欲低下・希死念慮)がある。日常生活を送れないことが苦痛。**ちょっと辛いと思ったら、我慢せず受診**、薬を使うことは大切なこと。

<精神科の治療>

治療には薬物療法・休息・心理的社会的療法があり、心理的社会的療法には・良好な治療関係を築くための「精神療法」・病気を理解して治療を高める「心理教育」社会性や生活機能を取り戻す「リハビリ」がある。どこに重点を置くかは医師によっても違って来る。診察でよく言われる相談、それに対する対処法は、以下の通り。

- ・ 薬が多い→現在の不都合なところを伝えと良い(眠気が強い、動くのが辛い、食欲がない等)
- ・ 言いたいことが言えなかった→本当に聞きたい内容をまとめておく、メモを作ってわたす等
- ・ 薬を変えて欲しい→これから改善したいことを伝える、その薬が向いているか尋ねる

<薬との向き合い方・副作用について>

- ・ 服薬の困難さを理解し、正しく飲む。(副作用が最初に出現し、治療効果は後から出現する)
- ・ 正しく飲むことが理想だが、柔軟に構えることも必要。(服薬時刻が少し早くなっても遅くなってもいい)
- ・ 飲んだり飲まなかったり等の不規則な飲み方は副作用が現れる確率が高くなる。
- ・ 副作用としては発疹や発赤などの皮膚症状や高熱などの身体に現れるサインが多いので気づきやすい。

<ご家族の方へ>

・ 指示通り服薬できるよう見守る。・ 治療が続けられるように勇気づける。・ 不用意に強く励ましたり、急ぎ立てたりしないようにする。・ 目標は具体的に実現しやすい範囲で決める。・ 小さな変化をほめる。

予告 4月の月例会は4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)

4月の月例会は「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」です。社会保険労務士でファイナンシャルプランナーの浜田裕也氏が、全国大会で講演された資料をもとにお話していただきます。

前もって現在の年収額(おおよそでかまいません)や固定資産の路線価格など資産状況を洗い出しておくといいでしょう。月例会の当日は講義を聴きながら、キャッシュフロー表に記入していきます。資産状況は年月が経過すると変化します。定期的に見直すと良いでしょう。

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

＜＜親亡きあとの子のお金の計画、ライフプ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に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

2月金曜学習会『自立と孤立の違い～これからの生き方・人間関係』 家族相談士 高橋 晋先生

1. **自立の挫折としてのひきこもり** 核家族化から子供同士の横のつながりが少なくなっています。学校、社会では上に従うため自発性を育てにくくなっています。ひきこもる子供は人の気持ちに敏感です。周りに合わせてしまい、自分が何をしたい、自分にとってはどうかなどの判断基準が失われていきます。人生を幸せに生きることが損なわれ、自分自身にもフタをします。人に頼る経験が少ないので、迷惑をかけない→人とは関わらない→孤立 につながります。

2. **社会の変化と自立の行き詰まり** 高度経済成長後期からバブル崩壊以降、会社は人を育てる役割を放棄して、マニュアルに沿って働く人を雇っています。安い賃金、地位の安定しない、年数がキャリアにならない仕事となっています。働く事は、能力を社会の中で発揮することや人に認められることに結びつかないのです。

3. **ひきこもっている青年にとっての自立とは** 親が子供を理解し始めると、ひきこもっている子供の固まった内面が緩んできます。そして自分の怒りや傷を親にぶつけて、感覚を取り戻していきます。そのステップを経る事でエネジーをためます。家族に支えられて自分を取り戻し、家の中である程度回復して外とつながります。そして外で横の人間関係などが増えてくると支えになって自立や自己実現、幸せにつながって行きます。

4. **働き方の多様化とその先の変化** これまでの働く場は資本やノウハウが必要で会社組織により大規模にものを作ってきました。これからは特徴的なものをネットのつながりや外注で商品化するようになっていきます。個別の嗜好を感じられる人のアイデアでいろいろなものが商品になります。そしてそれが仕事にもつながり始めています。

5. **本人にとって 本来の幸せとは** 本人にとって好きなこと、趣味などの情報を得て、好きな映像を見たりすることで満足感を得られています。物理的なものに頼らない幸せも有り得るのです。

参加した家族で本人にとっての幸せについて話し合いを行いました。高橋先生が今日の会の冒頭でお話していた、「身近な人との笑顔の共有が幸せにつながります。」という事が本来の幸せにつながるように感じました。

★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

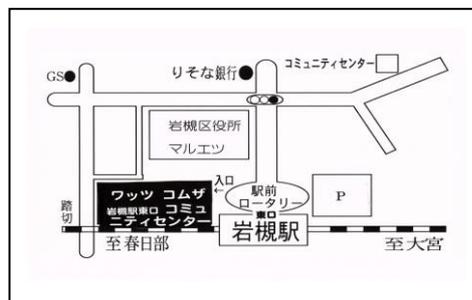
3/11(日)	13:00	CRAFT第2回(5回シリーズ) 家族向け	田口 ゆりえ 代表	岩槻WATSU 5F
3月金曜学習会 お休み		3月金曜学習会はお休み		
4/1(日)	13:00	働けない子どものためのファイナンシャルプランを学ぶ	浜田裕也 ファイナンシャルプランナー	岩槻WATSU 5F
4/13(金)	13:30	「ひきこもり」は大切な再生への道	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
5/6(日)	13:00	CRAFT第3回(5回シリーズ) 家族向け	田口 ゆりえ 代表	岩槻WATSU 5F
5/11(金)	13:30	傾聴のやり方とその効果	高橋 晋 家族相談士	岩槻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
6/8(金)	13:30	我慢が見せかけの回復を生む	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
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

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 >>

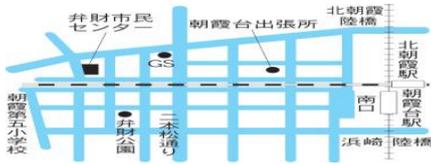
さいたま市北区盆栽町 386 (盆栽踏切、セブノイレブそば)
(アクセス) ・東武野田線大宮公園駅から徒歩 6 分 ・宇都宮線土呂駅から徒歩 8 分 ・大宮駅が高崎線宮原駅からバス 12、13 分
きずな工房 ☎ 048-788-2533
または田口 ☎048-651-7353 080-3176-6674

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 3/21(祝水)14:00~17:30 予約不要 1000 円
ミニゼミ「インターネットゲーム障害」
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〕3/19(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!



〔仕事体験ができる居場所 4/1 日〕

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

「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

☆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
H30/3/11(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) ところに届く伝え方 「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