



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 No162 (2018年4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 (3月11日) の月例会では

[第一部] ガイダンス ①4月月例会「働けない子どものためにファイナンシャルプランを学ぶ」チラシにてお知らせ ②野中先生のご調査報告について ③ひきこもり新聞ご案内 ④H29年度けやきの会アンケート調査ご協力のお礼 (結果報告は4月から5月を予定。)

[第二部] 野中先生のご調査報告

[第三部] CRAFT5 回シリーズの第2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・2回目 「CRAFT の紹介と機能分析」・・・田口ゆりえ代表

1) **アイスブレイク** 今回はお住まいの路線毎のグループで分けてみました。まずはグループ内の緊張を解き、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。

2) **はじめに** CRAFT1 回目で行った子と親の生活の「ピット」を例に、子の望ましい行動を見つける機能分析を実践した家族の方のホームワークを発表して頂きました。行動のきっかけ、リット、デ リットを考え、本人を理解する手がかりになるように感じました。

3) **慢性期に至る家族関係において “なされる誤った学習”** 子がひきこもりになると家族は心配になって叱咤激励、説得、指示、命令をしてしまい、本人から反発や無視されます。そこで家族は、さらに強い圧力をかけてしまうとその結果悪循環となってしまいます。その反対に家族が待つだけの対応をすると子の反発はなくなりませんが良好な変化が起こりません。そしてこのような強すぎる働きかけと待つだけの関係が入れ替わりながらあきらめの境地に至ります。手のひら相撲で見ると強い圧力によって相手は離れてしまい、一方何もしないと変化が起きません。「つかず離れずほどよい刺激+ほどよい距離」を保つ事が大事です。

4) **ポジティブなコミュニケーションスキルのポイント** CRAFT のベースとなります。短く話す、肯定的に話す事が大事です。子と話す時、自分の感情に名前をつけ感情を整理して冷静になっているのを自覚してから本人に話すことが必要です。子に誤った対応した場合にはその部分についてだけ謝るようにします。これらのコミュニケーションを取るためには、思いやり (親切さ) がベースにあることが大事です。良好な会話には、おはようなどの声掛け、メモ、メール、笑顔などもあり、小さな刺激をブレンドして気持ちを伝える事が大事です。これらがしっかりできると親子で信頼関係を築く事ができて家庭を安全基地にすることができます。安全基地があると本人は意欲が生まれ外への挑戦がはじまり、たとうまくいかなくてもまた安心して戻ってこられます。本人と家族の気持ちの通じあいが大切で家族全体が楽しいことを追求しましょう。「おいしい～たのしい～うれしい」その積み重ねの先に必要最低限の自省を促す、援助を申し出る事ができます。

5) **エピソードを使ったグループワーク** 子と親の生活の「ピット」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 **5月の月例会は5月6日(日) 午後1時から受付** ワッツコムザ 5階(地図3ページ)

5月の月例会は田口代表による「CRAFT5シリーズの第3回」です。

第2回で学んだ”ポジティブなコミュニケーション”を基本に「上手にほめて望ましい行動を増やすにはどのような接し方をしたら良いか」がテーマとなります。グループ分けのワークでは「伏線詞・枕詞」を使って、こころに届く会話を実践練習します。実践練習を重ねていると本人を目の前にしていざという時の声掛けに役立ちます。

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 今期の予告

＜＜親亡きあとの子のマネー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 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」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

【モノログ】

(3月の学習会はお休みでした)

春まだ浅き3月の朝、カーテンを開けて窓の向こうに咲くスマイルを眺めます。花たちも真っ直ぐに私にほほえみを返します。

昨秋に植えたスマイルは厳しい冬の間にたくわえたエネルギーを今こぞとばかりに一気に開花させ輝きだします。紫、白、黄色、ピンク…

時々考えます。「私の幸せってなんだろう」と。冬の夜こたつでひとり味わうミカンもいいし、たまに家族一緒にご飯を食べる時間もうれしい、仲間を誘ってカラオケする楽しみ、久しぶりに会った仲間からお子さんが回復した様子を聴けたときは疲れが吹っ飛ぶなあ…ウーンそれとも年金が振り込まれた日？ いやいや、やっぱり一瞬でも子どもとさりげなく交わす会話と笑顔かな…その一秒の幸せが胸いっぱい広がって一日中温かい気持ちにさせてくれるなあ。

何もかもが人工的でスピードと成果が求められる時代、やさしくて繊細で内向的ゆえ主張するのが苦手なひきこもりの子どもたちは器用に生きられない。傷つき、悩み、葛藤し、最後にひきこもるという手段で命を保ってきたもののひきこもってもなお苦しさは決してぬぐえない。しかし、良かったことも苦しかったこともすべての思いが今在る姿を作っていると考えると、この表現しきれないかくれた思いや悩む力、葛藤、豊かな感受性をいつか外へのエネルギーに変換し寒空に色映えてそれぞれの心と姿で咲かす花となるに違いないのではないか…私的妄想でもいい、そう信じながら子どもと笑顔を交わせる日が増えますようにと願った今朝でした。

★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

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	(1)当事者と語ろう (2)DVD 第2巻を視聴「我が子がひきこもったとき」	当事者(男女各2名予定) 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
7/13(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

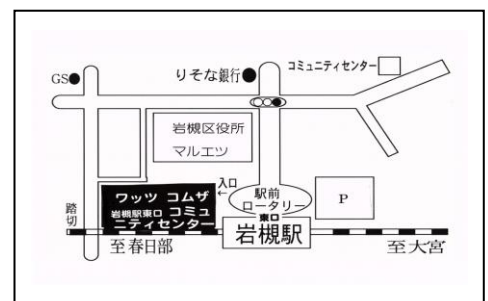
費用…日曜日は月例会参加費 1,000 円 ※会場・日程…上記プログラムで最新情報をご確認ください)

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 >>

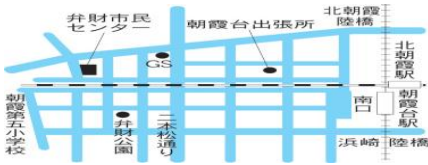
さいたま市北区盆栽町 386 (盆栽踏切、セブノイレブソば)
(アクセス) ・東武野田線大宮公園駅から徒歩 6 分 ・宇都宮線土呂駅から徒歩 8 分 ・大宮駅が高崎線宮原駅から徒歩 12、13 分
きずな工房 ☎ 048-788-2533
または田口 ☎048-651-7353 080-3176-6674

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 4/29(日)14:00~17:30 予約不要 1000 円
ミニゼミ「強迫症状の予防と対策」
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



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

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]4/16(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。仲間と会ってみよーかな~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 5/6(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

◇50 才代の男性女性もちろん歓迎



☆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)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