



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 No164 (2018年6月3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(5月6日)の月例会では…

[第一部] ガッソ ①居場所「ココ・カラスまいる」のお知らせ ②親亡き後の子のマネープラン勉強会開催の予告、申込制 ③平成30年度総会のお知らせ、6月の月例会にて開催 ④平成30年度会費納入のご案内
[第二部] CRAFT 第3回「上手にほめて望ましい行動を増やす」途中ブレイク体操などが行われました。

★CRAFT5回シリーズ第3回「上手にほめて望ましい行動を増やす」 田口ゆりえ代表

- 1アイスブレイク**：子供の年齢別グループに分かれた席に着き、一人約3分の持ち時間で簡単な自己紹介
- 2前回の宿題発表と復習**：CRAFT 第2回「ポジティブなコミュニケーションの方法」に参加した方から、前回課せられた宿題を発表していただき、CRAFTの基本である①短く②肯定的に③特定の言動に注意を向け④自分の感情の名前を明確に⑤部分的に責任を受け入れ⑥思いやりのある発言をする、以上を続けることで信頼関係を回復する…を復習しました。説得・正論は意味がない、家庭を安全基地にすることによって、⑦自制を促す、⑧援助を申し出る、ことに繋がっていきます。小さな刺激をブレンドしながら肯定的に対応し続けることは薄皮をはいでいくような忍耐が必要となるが、おいしい・うれしい・たのしいを本人だけでなく家族みんなで増やしていくことで、家庭が温かく落ち着きのあるものとなり、その結果変化はゆっくりついてきます。
- 3強化子を知って意欲や行動を引き出す**：強化子とは、本人がやってよかったと感じるもので、やることにより、意欲的になり、その行動をくり返すものです。家事をやってくれたら、感心する・ほめる・ねぎらうことも強化子となり、外食することやゲーム、音楽を聴く…などのおいしい・うれしい・たのしいも強化子です。また意欲や行動を引き出す工夫として ①安心できる接し方 ②子供がやれそうなことを先回りせずあえて残す ③家族が楽しそうにやっている姿を見せる ④一緒にやらないか誘う ⑤家事など手伝いを頼んでみる ⑥家事手伝いへの謝礼の提案 などがああります。★わが子の強化子は何かを考える個人ワークや、事例に対してどんな言動やほめ方をすると本人が意欲的になるかを考えるグループワークも行いました。
- 4伏線詞・枕詞を使って心に響く会話をする**：伏線詞ひくせんことばとは、本人に向けて話したいことを、一般的な話や第三者の話として表現すること、枕詞まくらことばとは、大切な話を言い出す直前に先に言っておく言葉として「よかったら…」「いやじゃなかったら…」と表現することです。それによって表現がやわらかくなり、会話自体が進んでいく気がしました。
★あるエピソードを読み、その中の母と子の会話をもとに機能分析するグループワークを行いました。さらに自分ならこの状況でどのような会話をするか考え、グループ内でロールプレイをしました。
★最後に次回のCRAFTに向けて宿題が提示されました。小さな刺激をブレンドする働きかけ、ポジティブな会話の実践を家庭で実行しながら機能分析していく宿題を通して、知識を実践に結び付けていきましょう。

7月の月例会は7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)

7月の月例会はCRAFT5回シリーズの第4回「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」です。第2回の「ポジティブなコミュニケーションのスキル」第3回の「上手にほめて望ましい行動を増やす」をベースに、こころに届く伝え方を学びます。また親自身がストレスをため込まないためにこころのメンテナンスも大切。どのようなこころのメンテナンスを実践してか話し合い参考にしましょう。7月もロールプレイなど参加者とワークを行いながら楽しく学び合います。

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) 親亡きあとの子のマネープラン
グループ勉強会>>**

6/15(金)はステップ第1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ます

★年会費 H30 年度分の納入おねがいします

★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。①H30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「ベリィ会」☎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

5月金曜学習会 『傾聴のやり方とその効果』 家族相談士 高橋 晋先生

傾聴は相手の話を中心にしっかり聞いていって相手の成長・回復を支えていきます。

1. 親の傾聴する力が本人の回復・成長を引き出す ひきこもる子は受身の生き方をしている人に自分をわかってもらう事が少ないです。回復の途中で自分がどれだけ傷ついてきたかなど、親に分かってもらえていない事を出してきます。子が何か話し出した時やそれにつながる態度を出してきた時、芽をつぶさないで、何かあるのだろうと大事に聞き取っていく、理解していく事が大事です。子は親が自分の味方になっていると感じる事が回復・成長のベースになります。

2. 傾聴の三原則 1. 無条件の肯定的関心：子どもに常に暖かい目を持って見ていきます。 2. 共感的理解：子話を聞く時、自分の中に子と同じ気持ちを作って感じながら一緒に理解していきます。子の言葉、気持ちを理解し、存在そのものを肯定して受け入れていきます。 3. 自己一致：親自身が枠を広げて子にとって何が幸せかを考える事で、親自身がフタしていた感覚を取り戻し、子を深く理解する事につながります。

3. 無条件の肯定的関心で今現在の本心を受け止める **4. 無条件肯定の落とし穴** 子の表面上の言葉と本当に求めているものに差があると、子の本心を見逃してしまいます。親自身が感覚的に子の事が分かってくると、子は本来の要求を言葉や態度で出してくる。 **5. 肯定的受容から深い理解と信頼へ** 子は繊細なので親が表面だけか、より子を理解しようとしているかを察知します。子が何か主張してきた時、親も深く理解しようとして集中し聞く事が大事です。

6. ロールプレイ 話し手と聞き手に分かれて、自分が子どもになりきって話しをし、聞き手は深く理解するよう聞いていく実演練習を行いました。話し手自身も子の気持ちになる事で深い理解につながり、聞き手も話しを理解しようとするので有意義な体験でした

★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

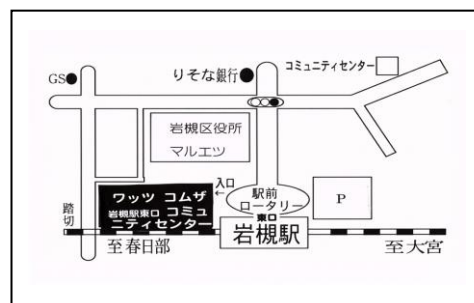
6/3(日)	13:00	(1)元当事者と語ろう (2)DVD 第2巻を視聴「我が子がひきこもったとき」	当事者(男女各2名予定) グループトーク	岩槻WATSU 5F
6/8(金)	13:30	我慢が見せかけの回復を生む	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
7/1(日)	13:00	CRAFT第4回(5回シリーズ) 家族向け	田口 ゆりえ 代表	岩槻WATSU 5F
7/20(金)	13:30	親が変わりはじめた時に出てくる怒り	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
8/5(日)	13:00	親の与えてきた「愛情」と子どもに必要な愛情	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 5F
—	—	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 5F
9/14(金)	13:00	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

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 >>

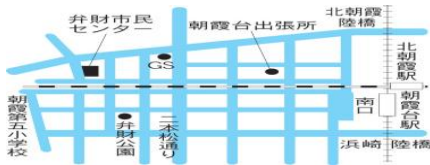
さいたま市北区盆栽町 386 (盆栽踏切、セブノイレブそば)
(アクセス) ・東武野田線大宮公園駅から徒歩 6 分 ・宇都宮線土呂駅から徒歩 8 分 ・大宮駅が高崎線宮原駅からバス 12、13 分
きずな工房 ☎ 048-788-2533
または田口 ☎048-651-7353 080-3176-6674

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 6/17 (日)14:00~17:30 予約不要 1000 円
ミニゼミ「家庭内の雰囲気の変化 安心感はどうやってつくる?」
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

会場は岩槻ワッツ 2 階 年齢の上限はなし

〔ユコ・カラ すまいる〕 6/18 (月) 14:00~16:00

ここ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。5 月はネイルアートで遊びますよ。気が向いたときだけでも参加OKです。仲間に来てみよーかな〜と思いはじ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 7/1(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、



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

☆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



「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1回(全3回)

●日時：平成30年6月15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。

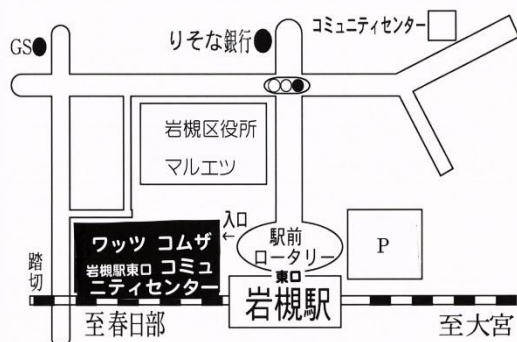
得た知識や提案は取組みやすいことが大切です。本企画は3回のステップを踏みながら実行に移すことによって家族のマネープランに具体的な見通しをつける作業となります。

■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