



# 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

## 前回(9月2日)の月例会では・・・

[第一部] ガダッ ①精神科医によるグループ相談会のお知らせ(10/14) ②「親亡き後の子のマネープラン」冊子発売のお知らせ・勉強会開催(10/19) ③居場所「ココ・カラすまいる」のお知らせ ④10月月例会のチャリティバザーのお知らせ・出品の協力ご依頼 ⑤ピアサポーター養成研修(9/24・25) 本部主催 ⑥平成30年度会費納入のお礼と未納の方へご案内

[第二部] CRAFT 第5回(5回シリーズの最終回) 途中ブレイク体操などが行われました。

## ★CRAFT 第5回(5回シリーズの最終回) 田口ゆりえ代表

2017年12月の月例会から5回シリーズで始まったCRAFTは今回最終回となりました。今まで学んできたことの復習を交えながらも、初めて参加する人にもわかるように配慮され、沿線別4人グループでの自己紹介から始まり対話をはさみつつ進んでいきました。今回はKHJ本部の上田さん、ひきこもり専門カウンセラーでひきこもり取材ライターの瀧本さんも参加し、共に話し合い考えてくださいました。主な内容をまとめます。

**1本人のオーラ⇒対応の基本:** ①話しかけるな! オーラ⇒小さな刺激と3つの「しい」(おいしい・うれしい・たのしい)。NGは指示・命令、正論的アプローチ ②親ならなんとかせ〜オーラ⇒上手な複数の提案、自己決定は本人。NGは待つだけのアプローチ ③今さら変わらないオーラ、マヒ化膠着オーラ⇒タイミングを見て上手に介入。NGはあきらめ ④奴隷になれ〜! オーラ⇒言動に振り回されない。NGは言葉の応酬 ⑤会話・信頼関係少してきたかも…オーラ⇒居場所やクリニック、人に慣れるためのアプローチ。NGは焦って仕事の話 ⑥高年齢になり働けないけど他に問題もないオーラ⇒銀行・役所の用事、家事全般。NGは同意なしの訪問支援

**2回復の流れ・一喜一憂しないこと:** 回復は停滞期のあと様々な経過をたどるが、ベストよりベターを目指し一喜一憂しない。押しつけは禁物。自己選択・自己決定により本当の回復に向かう。親の努力は「ポイントカード」で全部貯まらないと結果が出ない。どこまで貯まっているか見えないから苦しい。でも子の潜在能力を信じよう。愛情は後から伝わる。また相談機関に行き始めると親は安心して任せきりになりがちだが中断に備えて支える。

**3ポジティブなコミュニケーション:** 仕事の話や他者との比較などの繰り返しは子の緊張と警戒心を強化する。元々「〇〇せねばならぬ」という生き方の中で挫折してきた子は自分を弱い、情けないと感じている。ポジティブなコミュニケーション(①短く ②肯定的に ③特定の言動に絞る ④自分の感情を確認 ⑤部分的に謝る ⑥思いやりのある発言 ⑦自制を促す ⑧援助を申し出る)で長い時間をかけて親子の信頼関係を築いていく。

**4必要最小限の自省を促す会話「そだね」:** 子が望ましくない行動をした状況を設定し、その時に「必要最小限の自省を促す」ためにどんなコミュニケーションを使えばいいかグループで話し合いロールプレーの実践練習。最初の返し言葉は、肯定的、受容する言葉「そだね」「そだね〜」。よく言いたくなる「でもね」はNG言葉!

★最後にCRAFTの実践例を読みました。会話の中に枕詞(クッション言葉)をはさみ、ポジティブなコミュニケーションを忘れず、学んだ知識を少しでも実践に結び付けていきたいと思いました。

**11月の月例会は11月4日(日) 午後1時から受付 ワッツコムザ 5階(地図3ページ)**

11月の月例会はヒューマンスタジオ代表の丸山康彦先生による「ひきこもりからの生き方を考える」です。ひきこもってから自責の念と社会に対する猛烈な嫉妬心から、自分が絶望のどん底に落ちないように、社会から目を背けることで自分を支えていたという。「教育を含めたコントロール」「人並」「ふつう」へのこだわりから自由になり気持ちが楽になることでエネルギーが増えていったことを体験されました。新たな人生観や生き方をご自身の本当の芯にされています。当日はイチローや大谷選手の話も交えてお話をうかがいます。

**予告** 10/7の月例会会場にて  
さくら草クラブ恒例のチャリティバザーを開催します♪  
店員は青年たち、お客さんはお父さんお母さん。当日月例会場に日用品や野菜など提供をお願いします

電話相談 無料  
月・水9時～11時半  
通話料は利用者負担  
048-651-7353  
080-3176-6674  
(事務局 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 Aグループ勉強会＞＞10/19(金)はステッ  
プ第3回です (計3回のステップを

**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(Mevers 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)

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 H30 年度分の納入をおねがいします 期限は 9/30 ですがまだ間に合います**

★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。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) ☎03-5944-5730
- ◎ 西東京「萌の会」須賀啓二 FAX 03-3883-2358 ◎山梨県「桃の会」篠崎博子☎0554-66-4073
- ◎ 神奈川「虹の会」安田賢二 ☎080-2107-1171 ◎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」☎028-627-6200 齊藤三枝子
- ◎ 群馬「はるかぜの会」榎本明 ☎080-3727-8726 ◎町田家族会 上野亨二 ☎ 042-810-3553
- ◎ 千葉県 NPO 法人「なの花会」藤江幹子 ☎070-2191-4888 ◎茨城県「ひばりの会」荒井俊 ☎047-364-7332

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

9月金曜学習会 『親の本音と子どもとの向き合い』

家族相談士 高橋 晋先生

**1、親と子のすれ違い** 最初親は、動けない子を動かそうとします。子は親の気持ちを汲んで無理して動くため消耗し挫折します。親の期待に応えようとするのですが、追い込まれ、その結果、親を避けてしまうのです。親の働きかけと子の状態がうまくかみ合わないことが分ると、距離をあける時期もあります。子話を聴くことが出発点です。しかし子話を表面は聞いているけれど、本当に伝えたいことが奥底までは伝わらないと感じると、親への追求、要求、怒りが強くなります。親は答を出さなければと悩みます。しかし納得いかないと拒否された子は受けとめません。**2、子どもからの親に対する追求** 子は奥の部分の気持ち（辛さ、苦しさ）を分かってほしい、自分と同じ辛さや苦しさを親にも味わってほしいと無意識に思います。親自身も悩んでいるんだという姿を見せ、対応したいけれど上手くできないという状態を伝えていきましょう。子の気持ちに応えられなくても、子を見捨てたわけではないのです。親の本音を全て出すわけではありません。回復の段階により、伝え方がいい本音、伝えてはいけない本音を自覚していることが大事です。子との関わりの中で、繰り返し起こってくる事柄に対して親が対応に悩むことは大事なことで、捉え、表面の答ではなく奥の部分で親も一緒に悩みながらどう伝えられるかを考えていけるとよいです。**3、変化のない子どもへの踏み込み** 親子関係が表面的に穏やかでも、核心的な話や向き合わざるを得ない現実に対しては、子の立場を理解しつつ、思いやりと勇気を持って話し合うことが必要となります。子との普段の会話においてできるだけ会話がかみ合い情緒的交流があり、それを積み重ねていくことで信頼関係を築いていくことになります。**4、ロールプレイ** 高橋先生が子ども役で何名かの親御さんとロールプレイを行い、その後二人組で子役、親役でロールプレイを行いました。感想として、本音を伝える難しさ、また、子の気持ちになることの難しさが出されました。

★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

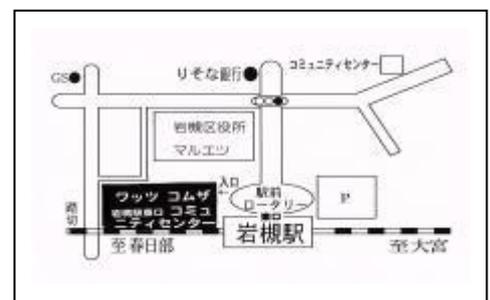
10/7(日)	13:00	長期高年齢化に伴う親子の関係作り	上田理香 KHJ 本部事務局長	岩槻WATSU 5F
10/12(金)	13:30	抑うつ 強迫神経症の苦しさ	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
11/4(日)	13:00	ひきこもりからの生き方を考える ～イチローと大谷に学ぶ～	丸山康彦 ヒューマンスタジオ	岩槻WATSU 5F
11/9(金)	13:30	一見、安定していて変化がないとき	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
12/2(日)	13:00	外への動きだしと親の対応	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 5F
—	—	金曜学習会はお休みです	—	—
1/6(日)	13:00	DVD 第3巻「あなたは一人じゃない」	DVD 視聴のあと新年会	岩槻WATSU 5F
1/11(金)	13:30	体の症状・緊張と親の関わり	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
2/3(日)	13:00	東京大会分科会 DVD「発達障害」	DVDの後アンケート調査	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

アクセス…東武アーバンパークライン 岩槻駅下車 東口徒歩すぐ  
会場…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

★事務局の近くにある就労移行支援事業所「きずな工房」。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現在6名(男性5名女性1名)通所しており就職準備中。2名はすでに就職しました。

<< 『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)

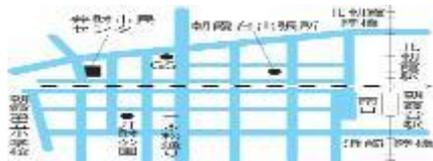
全体会◆10月開催日、ミニゼミ内容は下記電話にお問合せ下さい  
14:00~17:30、予約不要 1000 円

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

〔ココ・カラ すまいる〕10/15(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。9 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 11/4(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)

◇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、



NHK NEWS WEB (ネット検索できます)

ひきこもりクライシス "100万人のサバイバル"

おすすめ図書

「不登校・ひきこもりが終わるとき」

丸山康彦

## 「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わ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

親ごさんを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3回(全3回)

●日時：平成30年10月19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。

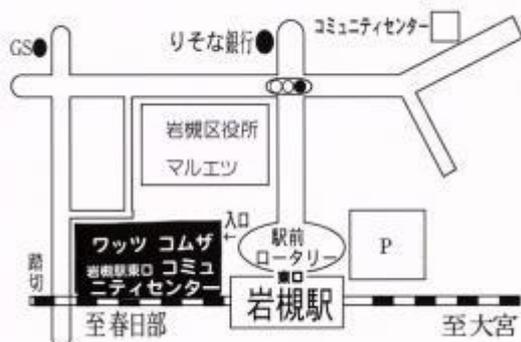
得た知識や提案は取組みやすいことが大切です。本企画は3回のステップを踏みながら実行に移すことによって家族のマネープランに具体的な見通しをつける作業となります。

■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