



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 No167 (2018年9月2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 (8月5日) の月例会では

[第一部] ガイダンス ・ 10/14(日)精神科医によるグループ相談会お知らせ ・ 「親亡きあとの子のマネプラジ」冊子発売のお知らせ ・ 8/17(金)マネプラジグループ勉強会 ・ 居場所「い・あ・すまいる」のお知らせ ・ 10月度月例会にてチャリティバザー開催：出品の協力ご依頼 ・ H30 年度年会費納入のお礼と未納の方へご案内

[第二部] 「親の与えてきた「愛情」と子どもに必要な愛情」 高橋 晋 先生

★親が与えてきた「愛情」と子どもに必要な愛情・・・高橋 晋 先生

1 親子関係のすれ違い ひきこもりが起きるとき、親が与えている愛情と子どもにとって必要な愛情とに食い違いが生じています。(1) 生まれつきの気質と育つ環境：ひきこもる子は人の気持ちに敏感でやさしく、まわりに気を使いすぎてしまいます。いろいろな大人と接するような現実体験が乏しく、親や先生の影響が強くなりすぎています。(2) 小さい頃からの悪循環：保育所時代から子どもは周りを気にするためなかなか動けない→親が「こうすれば」と言う→子どもは親が何か言うのを待ち、自分から更に動かなくなります。(3) 子どもの側から見た過干渉とわだかまり：ひきこもる子は、親の過干渉によって自分の人生を親に奪われたという見方になり、わだかまりを持ちます。

2 まずは安心感の積み重ねから (1) ひきこもりの理解と親自身の安心感：親の会や支援者とつながる事でひきこもりの理解を深め親自身が安心できるようにしていきます。(2) 日常の関わりでの安心感：親からの自然な声掛けが家族の一員であるという安心感を生んでいきます。子どもがリビングに出てくるようになってきたら少しずつ会話を増やしていきます。(3) 一人の人間として尊重した関わり：子どもに関わる事を親が勝手にやらずに段階を踏んで確認を取っていくと、子どもは「意思表示して良い」という気持ちになれます。また月決めのお小遣いは家族として認められているという安心感を生み、自分の欲求が育っていきます。

3 ある段階で固まっている場合には (1) 子どもに寄り添う手紙：「あなたにとっての幸せのために親にできる事は何でもしようと思っている。」「親に伝えたい気持ちがあれば何でも言って欲しい。」「気持ちに気付いてあげられなかった。」など子どもに伝わる言葉で手紙を出してみます。(2) こだわり・巻き込みがエスカレートするときの線引き：こだわりわだかまりが強いとき、親をアウトロールしようとします。理屈ぬきで親が線引きすると本音が出てきます。親を責める表面の言葉にとらわれなくて、言葉に出していない奥の部分を感じとる事が大事です。(3) 子どもの内面の成長：最初は夕食のメニューなどを子どもに選ばせる事から始め、なるべく子どもに考えさせるようにする事が大事です。

4 子どもがわだかまりをぶつけてきたとき 子どもは回復途中で親に行方をぶつけてきます。溜まっていた気持ちを吐き出させ、子どもの過去の気持ちに寄り添う言葉を掛けて聴いていきます。

5 子どもにとっての人生の価値・幸せ 自分の人生を自分のものと思えないため、自分が生きる目的・価値に納得できません。親の気持ちだけでなく、子どもにとって何が人生の中で価値を感じるか、何が幸せにつながるのかを見ていく事が大事です。

10月の月例会は10月7日(日) 午後1時から受付 ワッツコムザ 5階(地図3ページ)

10月の月例会はKHJ本部事務局長の上田理香さんのお話です。「長期高年齢化に伴う親子の関係作り」がテーマです。上田さんは家族の孤立を防ぐために「つながる」をコンセプトとし、全国の支部をサポート、ひきこもりに対する社会的理解促進のための啓蒙活動に奔走されています。ピアサポーター養成研修、全国への講演、兄弟姉妹の会、支援者研修を実施。今年度は新事業として「自分らしい生き方・働き方プロジェクト～在宅ワーク」をスタートするなどKHJのために精力的に事業を企画展開されています。みなさまどうぞお集まりください。

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
080-3176-667

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

★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

木は愛そのものだ

それでなかったら 小鳥が飛んできて
枝にとまるはずがない

鳥は木の枝にとまる
さえずるために来る

風とささやきをかわすために来る

虫をとるために来る
巣を作って卵を産むために来る

花や実を食べるために来る

そして木は 惜しみなく
与えることを 拒まない



市民の会 エスポワール

春期特別プログラム

★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

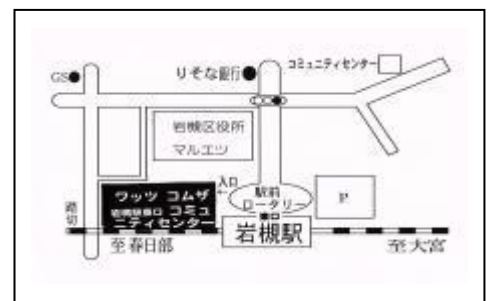
9/2(日)	13:00	CRAFT第5回(5回シリーズ)家族向け	田口 ゆりえ 代表	岩槻WATSU 3F
9/14(金)	13:30	親の本音と子どもとの向き合い	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
10/7(日)	13:00	長期高齢化に伴う親子の関係作り	上田理香 KHJ 本部事務局長	岩槻WATSU 5F
10/12(金)	13:30	抑うつ 強迫神経症の苦しさ	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
11/4(日)	13:00	ひきこもりからの生き方を考える ～イチローと大谷に学ぶ～	丸山康彦 ヒューマンスタジオ	岩槻WATSU 5F
11/9(金)	13:30	一見、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

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★医療機関を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)

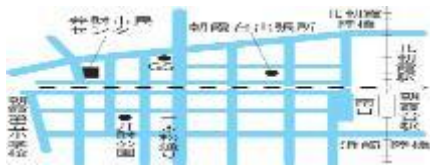
全体会◆9月開催日は下記電話にお問合せ下さい 14:00~17:30
予約不要 1000 円

ミニゼミ「 」

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



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 ページ 4 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ぴらん」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

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] 9/17(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 10/7(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、



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ぴらん」ハンドブック紹介 KHJ けやきの会 作成

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

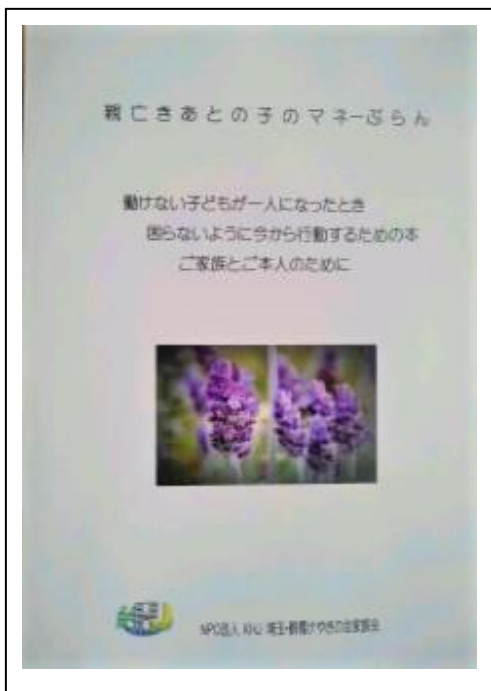
ひきこもりの子どもを持つ親(親の会)が

同じようにひきこもりの子どもを持つ

親ごさんとお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。

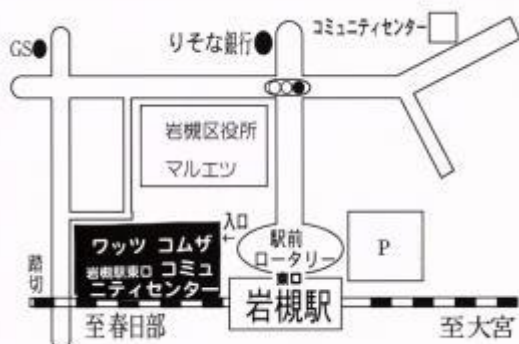
得た知識や提案は取組みやすいことが大切です。本企画は3回のステップを踏みながら実行に移すことによって家族のマネープランに具体的な見通しをつける作業となります。

■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

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