



# 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 No169 (2018年11月4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 (10月7日) の月例会では

[第一部] ガイダンス ・9/7(金) 県議会議員無所属 7人の要請にて「大人のひきこもり」勉強会を県庁内に  
て開催のご報告 ・「親亡きあとの子のマ-ぷらん」冊子発売のお知らせ ・10/19(金) マ-ぷらんグループ 勉  
強会 ・居場所「J」・加 すまいる」主催のチャリティバザー本日開催のご案内(すまいる作成の葉やブッ  
クカバー、会員さん提供のお品物の販売がありました) ・H30 年度年会費納入のお礼と未納者へご案内

[第二部] 「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 家族相談士

★NPO 法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会：1999 年設立 唯一の全国組織のひきこもり家族会（当事者  
家族会）（現在 40 都道府県 54 支部 約 3800 家族が参加）

★設立当時は、「ひきこもり」=自己責任（本人の甘え、親の甘やかし）という社会認識だったが、現在は、長  
期高齢化の深刻化と共に、社会問題として認識される。長期化すればするほど、家族の困難は複合化し、深  
刻度を増す。

★長期高齢化傾向 ①ひきこもり本人の平均年齢：26.6 歳→34.4 歳（2002 年→2017 年）

②家族の年齢の推移と平均期間：親の平均年齢：60.1 歳→64.5 歳（調査開始から約 4 歳上昇）

家族の心労の高まり（抑うつ、不安症の傾向が高い）独りぼっちな、家族会と繋がっているかどうかで違う。  
家族会はどうしようもない不安を出せる場所。

★ひきこもり者の苦しみ=ひきこもらざるを得ない苦しみ ①理解されない苦しみ：（自分でもなぜ動けないか  
説明できない）家族や周囲から理解されないことで苦しみ、その渦中にある自分でも自分の状態を説明できな  
い。）②二重の傷つきと疲労：ひきこもるきっかけとなった出来事により傷つき、学校や社会に出られなくな  
り、ひきこもった自分自身の状態に傷つき、疲れ果てている。③自分を守るためにこもる（防衛行動…元来ひ  
きこもりは、撤退のいみとして理解されている。）これ以上傷つけられたくない。今度傷ついたら、もう立ち  
直れないかもしれないという不安と自信喪失観。④～したくてもできない葛藤の強まり。

★親は自分の不安と焦りをキャッチする：本人の無言・無反応、「本人が何考えているかさっぱりわからない」  
そのとき、親はどんな気持ちでいればいいでしょうか？子どもに悪いから楽しめないのではなく、親自身が楽  
しんでいく。親がどんな思いでいるか本人も見ている。親も子ども人として豊かに生きることが大事。自分の人  
生が豊かになっているかどうか、楽しんで、幸せになることが大事。親が好きでやっていることは、生き生き  
として伝わってくる。本人が何を望んでいるのか分からないときは親は自分のことをする。

★家族の子どもへの心理・態度変容のプロセス：step1：何がなんだか分からない step2：子どもの状態を知る  
step3：子どものつらさを理解する step4：ありのままの子どもを受け入れる step5：人生に新しい価値を見  
出す。家族の感情は弱い方に下りていく。（毒ガス家族：外からもらったストレスが何も言わない本人におり  
やすい。親のストレス、心配・不安・焦り・自責・イライラなどを動けない本人が一番吸いやすい。  
いい場合も家の中に出てくる。家の中の空気が変わると本人からエネルギーが出てくる。

**12 月の月例会は 12 月 2 日(日) 午後 1時から受付 ワッツコムザ 5 階(地図 3 ページ)**

12 月の月例会は金曜学習会でおなじみの家族相談士の高橋晋先生をお招きし「外への動きだしと親の対応」を  
学びます。高橋先生は大学院時代にご自身がひきこもりに近い経験をされたことをきっかけに、心理カウンセリ  
ングを学ばれました。経験に裏打ちされた心理への洞察には定評があります。また親側の立場や親の心理を理解  
したうえでの助言やヒントにも定評があります。家族全体の関係性を見直し改善に向けて、こころのひだに触れ  
るお話を聴ける機会になるでしょう。今年最後の月例会にみなさまどうぞお集まりください。

### チャリティバザーご協力に感謝もうしあげます

10月例会で開催された、さくら草クラブ主催チャリティバザーへの出品とお買い上げのご協力ありがとうございました♪ 収益金の14,895円はさくら草クラブの活動資金と新年会用品の一部に充てさせていただきます。今後共よろしくお祈りします

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)

たまに都合で予告なく休止することが

### 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)

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 年度分の納入ありがとうございます 未納の方は期限は 9/30 ですが間に合います

★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「楽の会」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

◎ 神奈川県「虹の会」安田賢二 ☎080-2107-1171

◎ 長野県「らい鳥の会」唐澤秀明 ☎080-3433-4904

◎ 群馬「はるかぜの会」榎本明 ☎080-3727-8726

◎ NPO法人千葉「なの花会」藤江幹子 ☎070-2191-4888

◎ 山梨県「桃の会」篠崎博子 ☎0554-66-4073

◎ 横浜「ばらの会」鈴木恵美子 ☎090-5764-3366

◎ NPO法人とちぎ「ベリー会」齋藤三枝子 ☎028-627-6200

◎ 「町田家族会」上野亨二 ☎042-810-3553

◎ 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

**10月金曜学習会 『抑うつ・強迫神経症の苦しさ』** 家族相談士 **高橋 晋先生**

**1、根底にある不安・恐怖** ひきこもっている子は、気持ちの奥深くに理由のわからない強い恐怖感、絶望感を抱えています。物事に対する感受性も強く不安も抱え、尚且つ、現実でつまずきひきこもるのでうっつになって当たり前の環境にあります。

**2、うつとその対応** お風呂に入らない、髪を切らない等、自分の生活を保持するエネルギーがなくなる時期と、エネルギーが多少上向き気持ちの麻痺がとけて苦しさが強くなる時期があります。このような波を繰り返します。家族の対応としては、温かい雰囲気作りを心がけ一人の人間として尊重するようにします。勝手に物事を決めることはせず、子に確認しながら行いましょう。「死にたい」と訴える子に対しては、死ぬという言葉に反応して説得したりせず、「死にたい」と言っていることで訴えている苦しさを「それだけ苦しいんだね」「辛いんだね」という言葉で本人の気持ちを引き受けていくことが大事です。親が気持ちをわかってくれると死にたい気持ちが抑えられてきます。

**3、強迫神経症とその対応** 自分を守るために社会の常識(何歳になったらこうあるべき等)や外の刺激、雰囲気を自分の世界の中に入れないようにします。不潔、危険等のこだわりをつくり、手指や台所を極端に清潔にするといった行動をします。家族の対応としては、親が受け入れられる範囲のことなら、本人の気のすむようにします。子が家において楽になり、気持ちをため込まずに言いたいことを言えるとこだわりも軽くなっていきます。メインの強迫症状を押さえってしまうと、逆に苦しさが止まらなくなり、別の強迫症状や依存に一時的にはまってしまいます。また、親をまき込むこだわりや、暴力で親をコントロールするような時は、親の側から線を引いたり、距離をあけることが必要です。

**4、安心感と「つながりの感覚」** 根底にある恐怖や不安を減らしていくことは、自分が生きていていいんだ、生きていることは価値があるんだ、という感覚を身につけていくのに必要なことです。家で安心できる、この人となら安心という安心感の積み重ねや、自分の気持ちをわかってくれる、自分とこの人はつながっているんだという感覚がとても大事になります。

★下記プログラム表の黒文字が月例会 紫文字が学習会でを行うものです。※家族 当事者限定

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
2/8(日)	13:30	社会への参加と今後の課題	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
3/3(日)	13:00	長期化・高齢化と親の役割	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 5F

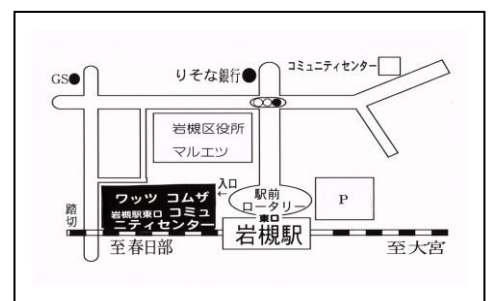
費用…日曜日は月例会参加費 1,000 円 ※会場・日程…上記プログラムで最新情報をご確認ください

金曜日は 1,500 円(一家族) 青年は無料

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 >>

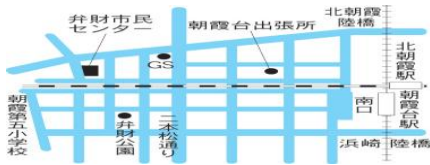
さいたま市北区盆栽町 386 (盆栽踏切、セブノイレブソば)  
(アクセス) ・東武野田線大宮公園駅から徒歩 6 分 ・宇都宮線土呂駅から徒歩 8 分 ・大宮駅が高崎線宮原駅からバス 12、13 分  
きずな工房 ☎ 048-788-2533  
または田口 ☎048-651-7353 080-3176-6674

## 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◆11月開催は11月25日(日)14:00~17:30 予約不要  
1000円 ミニゼミ「喪失した思春期、いかに追体験するのか」  
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]11/19(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。今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 12/2(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、

親子ペアの参加も歓迎

◇50才代の男性女性ももちろん歓迎



●県内の就労移行支援事業所(公的機関)の情報を知りたい方はご連絡ください「生き抜く」の冊子にも掲載しています

●おすすめ図書

「子育てが終わらない」…… 小島貴子 斎藤環

## 「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