



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 No170 (2018年12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 (11月4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の報告 ・10/19(金)マネーぷらングループ勉強会の報告 ・居場所「J」・加 すまいる」からチャリティバザーの報告 ・11/10,11 KHJ 全国大会 in 広島のお知らせ ・H30 年度年会費納入のお礼 ・ひきこもり新聞とHIKIPOS の紹介

[第二部] 「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代表

1. ひきこもり状態を特徴づける傾向

平均的な人は、家と社会の二つがあると思っている。しかし、ひきこもり状態の人は家において、心は常に社会のことを考えているが、出ていくのもハードルが高い。「自分を大切に生きていきたい」という思いがある一方で「早く社会に戻らなければ」という願いもあり、葛藤となって、身動きがとれない。

2. 社会に出る(働く)力とは何か

講師の学生時代の夏休みに、キャンプのボランティアスタッフとして十分な働きができ、自信ができた。これで二学期は大丈夫と思っていたが学校に行ったり行かなかったりで、もとのもくあみとなった。このときに、力には二種類あることを発見した。自分についてと思った実力は、自律的な選択科目の方だったのだ。必修科目の適応力ではなかったのだ。

ふたつの領域		私(趣味、手伝い、買い物、ほか)	公(社会)
どういう領域か		自由に選んだうえで適応的に行動すればよい “選択科目” 自律的	必ず所属して適応しなければならない “必修科目” 他律的
必要な力	名称	自律力=自分で判断する力	適応力=一律に適応するための力
	入手経路	自分のなか	社会、学校 ⇒ 親 ⇒ 自分

ひきこもり状態の人は、学校→就職→結婚→子育てといった平均的な人生に無理やりに戻すのではなく、今の立ち位置から再スタートする以外に道はない。講師の場合は福祉に強い思い(自律力)があり、これに絞って就職活動した。これで、社会に飛び込んだ。そこで、適応の努力は必要であるが、自律力である福祉への思いは持ち続けている。

3. イチロー(鈴木一郎) 選手の野球人生と野球観

まず自分に合った振り子打法を開発し、それで成果を出し(自律)、そのあと上を目指したとき、自分の核となる動きは保持したまま、そこに合ったフォームへと応用させた(適応)。今年、大谷も同じやり方でオープン戦の不振を克服し大活躍。また、打率を気にせず安打を打ち続ける姿勢も見習う価値がある。

4. ひきこもりから生きるためのプロセスと人生観

打率思考は成果が上下するのに対して、安打思考は積み重ねで、増え続ける。

- * 人それぞれ動き出すのに必要な“安打数”がある。そこまで安打を積み上げていく。
- * 適切な対応でも効果が出るまでには時間がかかる。イチロー選手も最初の2年間は鳴かず飛ばず。
- * 一発逆転はない。ひきこもりは地道な対応の積み重ねで加点する姿勢を。

最後に、グループワーク、質疑応答で終了。

1月の月例会は1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)

1月の月例会は前半にNHK厚生文化事業団制作のDVD「あなたは一人じゃない」を視聴。「孤立する人たちを支えよう」と、いま各地で様々な取り組みが整いはじめています。「ひきこもり地域支援センター」、ひきこもりの”高齢化”と真正面から向き合う秋田県の小さな町の知恵と工夫、ひきこもりの当事者と対話を行う対話交流会を通して「未来を変えていこう」という若い世代の試みについて紹介。後半は恒例の新年会を開催します。軽食とゲームで楽しくお過ごしください。心新たに皆様と共に新年をむかえ共に一歩を踏み出しましょう 🍷

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

KHJ 全国大会 in 広島 11月10日～11日に出席しました

テーマ『誰もが孤立しない共生社会を目指して』

11/10 基調講演 池上正樹「80-50 問題とひきこもり」

川北稔「長期高齢化したひきこもりとその家族への効果的な支援」 行政説明 厚労省社会援護局 小野博史

「国における支援施策」 シンポジウム

11/11 分科会 第1～第5

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に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「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

1 1月金曜学習会 『一見安定していて変化がないとき』 家族相談士 高橋 晋先生

本人の心理状態としてプレッシャーが強く自責の念、自己否定といった感情を抱えたまま膠着状態となり親に対しても警戒心が生まれます。やがて柔らかな拒否に変化するとともに安心してエネルギーを蓄える時期に移りますが一方で苦しさが長引くとそれを感じないように表面を固めて自分を守ろうとする態勢をとり希望を失った自棄に陥ることもあります。表情が硬いか穏やかかを見ながら今あるがままを肯定します。家で出来るような家事などをお願いするなど声かけが増えてきたら本人に興味がある事や好きな事やパソコンなど得意な事を話題にします。認め感謝しほめます。親は外出など適度な間を作り本人が考える時間を持たせませす。気持ちが外に向いてきたと感じられたらパンフを渡す程度にし親から仕事の話をしりだすことはしませんが、本人が聞いてきた時はネットで一緒に位置情報などを調べます。30歳後半以降の人は将来の経済的見通しとして福祉就労、障害年金、生保といった選択肢を話し合い自己選択してもらいます。自主性を育てるには、親子関係の適度な距離(線引きも含め)を保つ、情報を与える、本人に考えさせる、答えを押しつけず共感する、動いた際には喜びすぎず挫折した時の逃げ道を用意しておく(大変だったらいつでもやめていいからね)、経験できたことを良しとする、家族以外の人との繋がりをつくる。親に余裕がなく焦ると本人も追いつめられ、結果うまくいかないのも余裕をもつこと。親が新しいことにチャレンジすると本人にも良い影響があります。考え方気持ちを柔軟に、オープンにしましょう。人間関係につまずきやすいので、出来ることを体験するといった積み重ねが成長する栄養になります。回復途中で親に反発や怒りが出るものですが回復の一過程と受けとめます。今ひきこもっている時は本人に必要で大事な時間なんだと思えると親はこころが落ち着き本人への接し方や声かけの仕方が本人の回復の段階と噛みあってきます。まず普通の大きさの声で「おはよう」「行ってきます、ただいま」といった挨拶から始めましょう。日常生活における関わりの積み重ねと温かい環境作りが回復の土台となります。

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

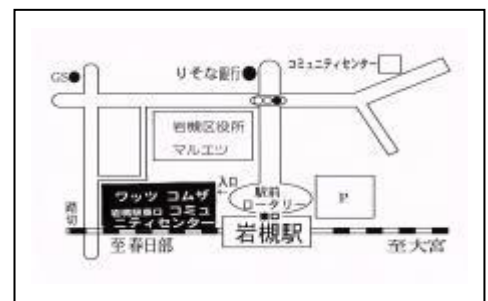
12/2(日)	13:00	外への動きだしと親の対応	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 5F
—	—	金曜学習会はお休みです	—	—
1/6(日)	13:00	DVD 第3巻「あなたは一人じゃない」	DVD 視聴のあと新年会	岩槻WATSU 5F
1/11(金)	13:30	体の症状・緊張と親の関わり	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
2/3(日)	13:00	東京大会分科会 DVD「発達障害」	DVDの後アンケート調査	岩槻WATSU 5F
2/8(金)	13:30	社会への参加と今後の課題	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
3/10(日)	13:00	長期化・高齢化と親の役割	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 5F
—	—	金曜学習会はお休みです	—	—
4/7(日)	13:00	障害年金ってどんな人がもらえるの？ 申請するときのポイントは？	浜田裕也 社会保険労務士	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7名(男性4名女性3名)通所しており就労訓練中。3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 >>

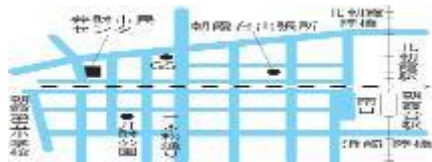
さいたま市北区盆栽町 386 (盆栽踏切、セブイレブンそば)
(アクセス) ・東武野田線大宮公園駅から徒歩 6 分 ・宇都宮線土呂駅から徒歩 8 分 ・大宮駅が高崎線宮原駅から徒歩 12、13 分
きずな工房 ☎ 048-788-2533
または田口 ☎048-651-7353 080-3176-6674

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◆12月開催は12月16日(日)14:00~17:30 予約不要
1000円 ミニゼミ「心の傷とトラウマ、過敏、頑なな急変する心」
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]

12月には野外活動です。borabora でカラオケと食事、そして映画、夜に新都心のクリスマスイルミネーションを散策し楽しく1年の納めにします。青年も親ごさんも、どなたでも、どうぞご参加ください。前日までにお申し込みをお願いします。

12/20(木) 12:15 東武線大宮駅改札口に集合



🍷[仕事体験ができる居場所 1/6(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