



# 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 No172 (2019年2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 (1月6日) の月例会では

「第一部」 ガイダンス けやきの会代表 田口の新年の挨拶と会員の皆様への日々のご協力感謝のお礼  
・KHJの創設の話・ワンストップという問題のある施設の新聞記事の紹介・居場所「ココカラすまいる」  
12月20日屋外活動(カラオケと映画鑑賞)の報告と1月予告(朗読劇)

新年の抱負

「第二部」 「就労移行支援事業所 きずな工房」 「就労継続B型 ひより工房」の紹介 石原施設長から  
現在、相談支援専門員もされ施設を運営されている石原施設長にお話をいただきました。

●「きずな工房」は本人の状態に合わせた訓練時間・主な作業は内職・65歳未満の方を対象・2年間で就労を目指します。けやきの会の青年6名がきずな工房を卒業と同時に就職。現在3名がきずな工房に通所しています。

●「ひより工房」は利用期間制限のない就労継続B型支援事業所。憩いの場でゆるい就労訓練を行います。けやきの会の次のステップとして見学・体験・相談随時受付可能。その後、会員の方からの質問に丁寧に答えていただきました。

※2施設とも当会と太い連携関係にあります。家庭的な雰囲気です。就労訓練を受けることができ、また本人・家族の様々な悩みや相談事に丁寧に応じてくださっています。安心してご利用ください。(配布のチラシをご参照、会報4ページにも掲載)

「第三部」 NHK 厚生文化事業団 ひきこもりからの回復 DVD「あなたは一人じゃない」 視聴  
「様々な支援の形」 視聴時間 約1時間10分

地域は、ひきこもりの人や家族にとって人生の舞台です。『孤立する人たちを支えよう』と、今様々な仕組みが整い始めています。第1章から第2章では、国が自治体ごとに設置をすすめる「ひきこもり地域支援センター」について横浜市のケースを通して、支援の工夫と課題を伝えています。第3章～第4章では、深刻化するひきこもりの「高齢化」と真正面から向き合い、独自の知恵と工夫で社会復帰を支える秋田県・藤里町社会福祉協議会の取り組みについて紹介しています。

第5章～第6章では、ひきこもりの当事者とく対話を行う交流を通じて「ひきこもり新聞」や「ひきこもり大学」などのユニークなプロジェクトを次々と生み出している新世代の試みを紹介しています。①ひきこもり当事者に共感を持って寄り添う事の大切さ②ひきこもり支援地域の役割③ひきこもりの「高齢化」と向き合う④当事者発の新たな潮流⑤当事者とのパートナーシップで未来を変えるというものでした。

## 「第四部」 平成31年度 新年会

今年初めての顔合わせとなりましたので、お弁当とお茶を用意しての懇親会を兼ねた新年会となりました。普段はあまり話をしたことがない会員同士、和やかな雰囲気の中で新年会の後半には十数名の方にご参加いただき、ビンゴゲームを楽しみました。全員がビンゴとなり商品を手にする事ができました。

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

**【注意】3月の月例会は3/10(日)に変更となりました。**3/10はカウンセラーで家族相談士の高橋晋先生による「長期化・高齢化と親の役割」。高橋先生は第二金曜日の学習会に毎回おいでいただき、子どもへの関わり方について、きめ細かく常に的を射たお話をお聴きしています。家族相談を受ける家族にとってはもとより、KHJ本部のスーパーバイザーやピアサポーター養成研修の研修講師としてなくてはならない存在です。ソフトな語り口から滲み出る人への尊厳や愛がちりばめられたお話をお聴きします。大勢の方のご参加をお待ちしています。

電話相談 (無料) 月・水 9時～11時半

048-651-7353 通話料は利用者負担

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あります

### 『兄弟姉妹 パートナーの会』を発足

～3月16日(土)14:00 岩槻ワッツ2階～

親子間と違う距離感での悩み又パートナーならではの抱える辛さなど、同じ仲間に来て互いに話したり聴いたりしましょう

### 『新入会員向けのグループ学習会』

～2月10日(日)13:30 岩槻 ワッツ2階～

最近入会されたご家族向けですがご希望の方はどなたでもご参加ください。

ひきこもりを理解し子どもへの対応や会話について基本を学びましょう 限定15名 (チラシ参照)

事前申込:事務局の田口 左記の電話へ

お問合せはお気軽に上記の田口へ

### 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)

🍷 各種 個別相談 訪問支援 きずな工房・ひより工房への同行支援 個人情報を守ります

田口代表、今城カウンセラー、林見KHJ認定ピアサポーターが対応

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した 未納の方は期限は 9/30 です方間に言います

★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

～継続は力、初心の方も長期の方も青年達も一緒に学びましょう～

1 月金曜学習会 『体の症状・緊張と親の関わり』 家族相談士 高橋 晋 先生

1【ひきこもる青年の緊張・体の症状】ひきこもりになりやすい人は常に他人を意識しすぎているため気づかぬうちに体の深いところで緊張が持続しています。運動不足、PC 依存の影響、一人暮らしでの食生活の偏りもみられます。2【ゆるむ・ゆるめるが回復の出発点】ひきこもりになりやすい人は感情を抑え込んで表現しない一方、自分にとって害のあるものに対して恐怖を抱いているため、心の状態は戦闘モードなのです。従ってなにもしないように見えても心身は疲労します。3【自分自身の取り組み】自分は“〇〇したい”といった主張や願望が麻痺しています。また自分を守るために固まっているため自分から動き出す事が出来ない状態が続くのです。(1)その背景の一つにあるのが親子関係の障害と問題の根の深さです。一旦ひきこもると再び動き出すまでに長い年月がかかります。そこで重要なのは家族と緊張感のない関係を作ることです。本人同様、家族も悪い方へ悪い方へと考えがちですがこの状態は“心配する事で自分自身を守ってるんだ”くらいに考えていくように習慣づけておくとういでしょう。(2)本人の表面の主張とこころの深いところで求めていることには違いがあります。わだかまりや葛藤の強弱もその人その人によって様々ですが、親があまり子供の行動・発言に左右されないことが大切です。親自身のこころのバランスを取りつつ、接し方もその子供に合った対応が望ましいのです。(3)本人の健康不安に対して“肩こりがひどい”とか“アレルギーが辛い”等を親に言ってきたら本人に寄り添う気持ちで「あなたも大変なんだね」くらいに返事をして共感しますが、ここでも、親はあまり重く受け止めない事が大切です。(4)つながりへの意識として、本人は『社会と自分が繋がっていない』『世の中で孤立している』という思い込みが強いです。その反面、家族には“味方になって寄り添ってほしい”と強く願っています。家族は本人にとって社会に最も近い唯一の存在なのです。

★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

2/3(日)	13:00	東京大会分科会 DVD「発達障害」	DVD の後けやきの会調査	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
3/15(金)	13:30	発達障害とひきこもり	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
4/7(日)	13:00	障害年金ってどんな人がもらえるの？ 疾病や通院歴は？申請のポイントは？	浜田裕也 社会保険労務士	岩槻WATSU 5F
4/12(金)	13:30	無条件の肯定的関心とは	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
5/5(日)	13:00	制度を上手に利用しよう	田口 ゆりえ 代表理事	岩槻WATSU 5F
5/10(金)	13:30	過去へのこだわりと親へのわだかまり	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
6/2(日)	13:00	元当事者と語ろう(グループトーク)	元:経験者の男女 3 人	岩槻WATSU 5F

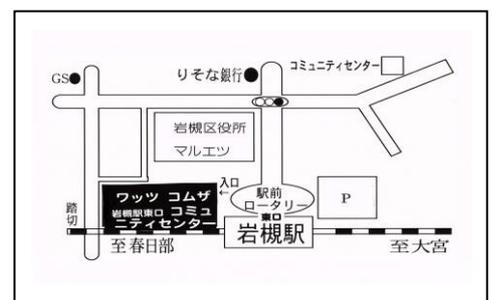
費用…日曜日は月例会参加費 1,000 円 ※会場・日程…上記プログラムで最新情報をご確認ください

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

★事務所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!★けやきの会の青年が現在3名(女性3名)通所し就労訓練中。★6名(男性)はすでに就職しました。

<< 『きずな工房』 就労移行支援事業所 >>

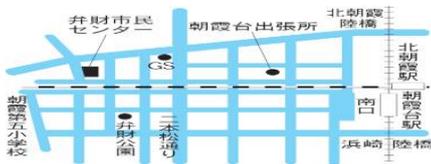
さいたま市北区盆栽町 386 (盆栽踏切、セブノイレブそば)  
(アクセス) ・東武野田線大宮公園駅から徒歩 6 分 ・宇都宮線土呂駅から徒歩 8 分 ・大宮駅が高崎線宮原駅からバス 12、13 分  
きずな工房 ☎ 048-788-2533  
または田口 ☎048-651-7353 080-3176-6674

## 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◆2月開催は2月16日(土)14:00~17:30 予約不要  
1000円 ミニゼミ「セルフネグレクト自分のチャンスを壊す不思議」  
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] 2/18(月) 14:00~16:30

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。今月は朗読にも挑戦しますよ。気が向いたときだけでも参加OKです。仲間に合わせてみよーかな~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! 下見もできます。



🌸[仕事体験ができる居場所 3/10(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

## 「兄弟姉妹 パートナーの会を発足」

- 8050 問題で親が動けなくなっている今、兄弟姉妹が親と違う距離感の中で本人との関わり方に苦しむことも多い。親と本人の関係性から疎外され、寂しい思いをしている。
- パートナーが仕事につまづきひきこもったため家庭が混乱しているという悩みも増えています。

そこで同じ仲間が集まって悩みを吐き出し気持ちを楽にしませんか。

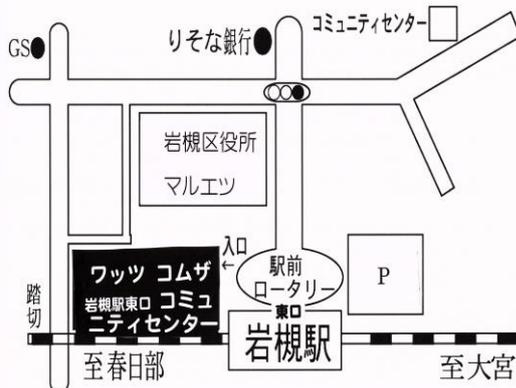
- 日時：2019年3月16日(土) 14:00
- 会場：WATSU ワッツ岩槻駅東口コミュニティセンター 2階

■ 主催：NPO 法人 KHJ 埼玉けやきの会家族会 担当：田口ゆりえ代表

今城容子カウンセラー

■ 参加費：500円 非会員の方のご参加もお気軽にどうぞ！

<お申込> KHJ 埼玉けやきの会 事務局 (田口) 048-651-7353 080



ワッツ岩槻駅東口コミュニティセンター2階  
(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

# 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

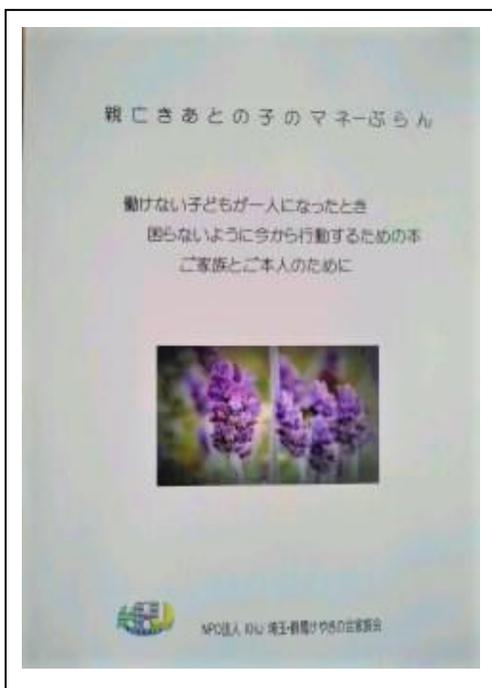
ひきこもりの子どもを持つ親(親の会)が

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