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「けやきの会家族会」会報　No176（2019 年 6 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（5 月 5 日）の月例会では

★ガイダンス　けやきの会 田口代表

・居場所「ココ・カラ すまいる」の報告・4/23 厚生労働部会にて KHJ 本部がひきこもり支援について要望書を提出・７月からの月例会・学習会 会場の変更について。（ワッツは７月から来年２月頃まで工事の為使用不可）・6/2 定期総会のお知らせ・6/22「兄弟姉妹・パートナーの会」のご案内がありました。

★本日の講演「制度をかしこく活用しよう　地域連携の実践報告」田口 ゆりえ 代表

「障害福祉サービス事業所は誰でも利用できるの?」・・本人が希望すれば誰でも利用できます。受診していなければ医師の診断書をもらうだけで利用できます。まずは障害福祉サービス事業所に相談しましょう。埼玉県内で 363 か所、群馬県内でも地域に点在しています。

「障害福祉サービス事業所で受けられる支援は?」・・①就労移行支援事業所は通常の企業に雇用される見込みのある 65 歳未満の人が就労に必要な知識や訓練を受けられる事業所です。期限は 2 年間で費用はかかりません。②就労継続 A 型は雇用契約に基づく就労が可能な人が利用でき就労に必要な知識や訓練を受けられます。期間に制限はなく利用は無料です。③就労継続 B 型は雇用契約に基づく就労が困難な人が利用でき無理せずに長く通所できる施設です。期間に制限はなく利用は無料です。

「自立支援医療制度」・・入院を除く通院と投薬の自己負担額が軽くなります。(親の収入による制限があります)通院者なら容易に取得できますから受診したら医師に相談しましょう。精神科医療のみが対象。

「精神障害者保健福祉手帳のメリットは?」・・精神障害のある人の自立や社会参加をサポートするための制度です。精神疾患の場合、2 級か 3 級に該当します。「障害者枠で就労」が可能となるほか、映画館の割引、携帯電話や MHK 受信料の一部減免、税金の障害者控除などがあります。統合失調症、非定型精神病、そううつ病、高次脳機能障害、精神神経症状をともなう発達障害などが対象疾患となります。

「障害基礎年金」・・2 級の場合、月額約 65,000 円が支給されます。「納付要件の原則」として、保険料納付済み期間と保険料免除期間を合算した期間が、保険者期間の 3 分の 2 以上あること。但し 2026 年 3 月 31 日までに初診日がある場合に「特例」があります。この場合、初診日の前々月までの直近 1 年間で未納がないことが必要です。保険料の支払いが困難な場合は納付免除の申請だけはやっておきましょう。対象疾患は統合失調症、そううつ病、非定型精神病、など。発達障害でも可能性があります。通院している人は医師に相談しましょう。未受診の人は受診のきっかけになるかもしれません。申請は受診してから 1 年 6 か月たってからです。「生活困窮者自立支援法」・・2015 年に実施され全国の市区町村に窓口があります。将来生活困窮におちいるおそれのある人も対象となります。「生活保護」・・最後のセーフティネット。一人住まいで就労不可。現金を含む資産の残りが 5 万円程度の人。保護費は家賃を含めて 10 万円程度と見込まれます。「就労継続 B 型つみ喜さんにおいでいただき事業内容についてお話をうかがいました」

７月の月例会は７月７日(日)　午後１時から受付　コミュセン いわつき

7/7(日)の月例会は野中俊介博士による「CRAFTを活用した家族関係の改善①」です。野中先生はひきこもりや児童心理の研究者で現在、東京未来大学で教鞭をとられています。多くの会員さんはご存じの「CRAFTひきこもりの家族支援ワークブック」を境泉洋先生とともに著作されました。毎年のKHJ全国調査にも関わってこられました。他にも自閉スペクトラム症児童の集団認知行動療法プログラムの開発など多数の論文を出されています。

【兄弟姉妹・パートナーの会（第２回）】
6月22日(土)14:00　ワッツ２Ｆにて
兄弟姉妹の多くの方は悩みを誰にも打ち明けられずひとり苦しんでいます。苦しい時、辛い時、ひとりで悩まないで同じ仲間と会い、つながりを持ち、ご自分の人生における支えにしましょう。　飛び入り参加もできます。

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

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公認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・つみ喜への同行支援

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　個人情報を守ります　**土日祝も対**

★年会費 2019 年度分の納入をお願いします　9/30 までに納入いただけると幸いです

★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。2019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。①令和元年 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お願いします。

●お近くの KHJ 支部の連絡先……
◎ NPO 法人「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
◎ 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 年会費１万円）（賛助会員 入会金４千円 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」入会手続ができます。下見も可。
また事前に事務局の田口へ電話にてお問い合わせもできます。048-651-7353 留守の場合 080-3176-6674
★次ページに月例会、学習会プログラム・当事者居場所・連携機関・家族教室その他を掲載 どうぞご覧ください

KHJ 埼玉群馬けやきの会 回復のための常設プログラム 継続は力

5月金曜学習会　『過去へのこだわりと親子関係のわだかまり』　　家族相談士　髙橋　晋先生

1.親子関係のわだかまり、不信感　子は人の気持ちに敏感で人に合わせることに意識が働きます。親は言わなきゃ動かない子と思い「ああしなさい」「こうしなさい」と指示します。子は成人してから親に自分の人生を支配されたと感じます。それは愛情による自然な親心だったのですが、悪循環となり、結果的に親へのわだかまりとなるのです。　2. 過去へのこだわりと今に引きずる感情　自分の意思をキャッチせず受けとめてもらえなかったという経験の積み重ねで親に不信感を持ちます。また過去にいじめが絡んでいた時、親は助けてくれなかったという不信感が心の中に残ります。子が親と口をきかないという背景にも、あの時、親に助けを求めたのに裏切られた、どうせ親に言っても伝わらないという感覚が心に根深くあります。　3. まず親子関係をゆるめ、固まっている本人をゆるめる　家族としての暖かい関わりや、ひとりの人間として尊重していくことが大事です。何かを決める時にも本人の希望を聴き、丁寧に確認の言葉かけをしていきましょう。また、何か言ってきた時には即座に否定せず、まず「そうなんだね」という言葉で受け止められるようにしましょう。　4. 本人から出てくる気持ちをどう受けとめるか　本人がゆるんで楽になりエネルギーが出てきた時にイライラが出てきます。過去の事実は子と親とで、とらえ方がくい違っていることがあります。子にとっての真実と受け止め「そこまできつかったのにわかってあげられなかったね」と子の気持ちに寄り添ってあげることが大切です。　5. こだわり、要求がエスカレートし、支配的になっていくとき　親が理屈で説得するのではなく「これ以上は難しいね」「神様がそう言っているのよ」と理屈で反論できない形で線を引くことが大切です。子が本音に近いことを言ってきたら話をちゃんと傾聴しましょう。暴力には距離をあける等の対応も必要になります。　6. 本人と向き合いながら、親自身の生き方を深め、努力と限界を伝えていく　子の回復に対して親はできるだけの努力をしますが、親と子でも本来は違う人間です。努力をしたうえで現実を伝え限界を示していくことも必要です。その際、決めつけた言い方ではなく、含みのある言い方で伝えられるとよいです。親自身の人生の充実や幸せは、本人に無意識に伝わり、回復のベースとなります。

★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

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
6/14(金)　13:30	居場所・支援者につなげる	高橋 晋　家族相談士	岩槻WATSU 2F
7/7(日)　13:00	CRAFT を活用した家族関係の改善①	野中 俊介　臨床心理士	コミュセンいわつき
7/12(金)　13:30	自発性・主体性を育てる	高橋 晋　家族相談士	コミュセンいわつき
8/4(日)　13:00	トラブルには意味がある	高橋 晋　家族相談士	コミュセンいわつき
８月の学習会はお休み	８月の学習会はお休み		
9/1(日)　13:00	「聴き方･話し方教室 ①」	瀧本 裕喜　カウンセラー	(コミュセンいわつき　を予定しています)
9/13(金)　13:30	ひきこもりと社会の変化 これからの働き方・生き方	高橋 晋　家族相談士	

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)

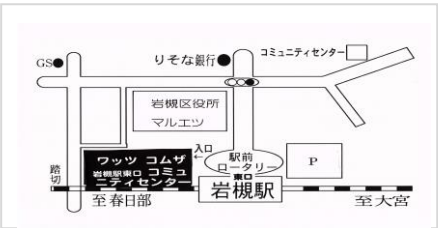
金曜日は 1,500 円(一家族) 青年は無料 (但し親ごさんに入会をお願いしています)

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!★けやきの会の青年が現在 2 名(女性 2 名)通所し就労訓練中。★7 名(男性 6 女性 1)はすでに就職しました。

さいたま市北区盆栽町 386（盆栽踏切、セブンイレブンそば）
〔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 ・大宮駅か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

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。体調に合わせて無理なく長く(年齢制限なし)通えます。軽作業(内職など)を行います。★下見、見学、相談はお気軽に。★利用は無料　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。

New 就労継続 B 型ワークステーション『つみ喜』のご案内

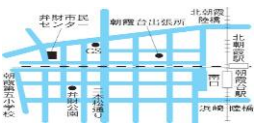
★社会へ半歩踏み出してみようと思ったとき、『つみ喜』のやさしいスタッフが温かく迎えてサポートしてくれます。おせんべいの袋にシール貼りをするなど軽作業をとおし、ゆっくりと人に慣れていきましょう。生活リズムも無理せず徐々に整える練習ができます。

現在、当会から女子 1 人が通所中です★就労支援も可。★料金無料。連絡は下記又田口へ。同行支援もしますからご連絡ください。

さいたま市見沼区東門前 461-1　七里駅徒歩 3 分 048-720-8639

CVN 家族教室　朝霞ルーム　(弁財市民センター)

全体会◆6 月の開催日程は 6/23(日)14:00～17:30 予約不要
弁財市民センター　ミニゼミ「自立は多様」
（訪問サポート・南国への旅費・滞在・サポート等有料）
青年居場所 18:30…



◆お問合せ 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

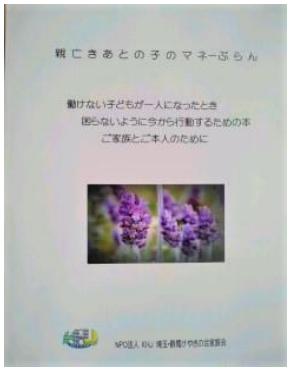
〔ココ・カラ すまいる〕6/17(月) 14:00~16:30
こころとからだを笑顔にしよう！！
軽い体操とゲーム、朗読などで心と体をほぐしませんか。気が向いたときだけでも参加OKです。 仲間に会ってみよーかな~と思い始めた人はお気軽にどうぞ！　親ごさんだけの参加や下見もできます。

〔仕事体験ができる居場所 7/7(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行っています。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
◇おやごさんにはけやきの会入会を

●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
●おすすめ図書
「社会的ひきこもりから自立への歩み」••••注文は fax にて 06-6768-2527 おおさか教育相談研究所

「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」

●8050 問題で親が動けなくなってきている今、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と

●パートナーが仕事につまず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 6 月 22 日(土) 14:00

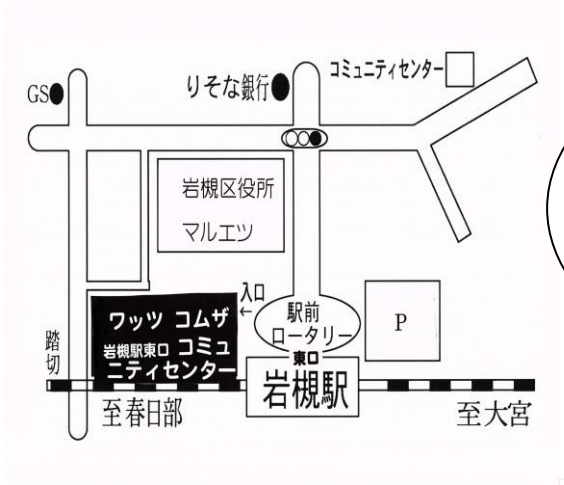
●会場 ：WATSU ワッツ岩槻駅東口コミュニティセンター 2 階

■ 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