



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 No178 (2019年8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 (7月7日) の月例会では

★ガイドンス けやきの会 田口代表

・KHJ 全国大会 in 札幌 (10/12,13) ・ピアサポーター研修のお知らせ (9/8,9) ・警告 悪徳(引き出し)業者について ・居場所「ココ・カラすまいる」のご報告と7月の活動予定 ・ピアサポーター ニーズアンケート ・年会費納入のお願い (未納の方) ・篠原さんからアンケート調査結果と今後の活動の提案

★本日の講演「CRAFT を活用した家族関係の改善」野中俊介 東京未来大学こども心理学部 臨床心理士

「CRAFT とは」、アメリカ・カナダで20年位前に依存症の人の家族向けに発展してきました。国内のガイドラインにも紹介されました。一般のカウンセリングは、本人の内面をストレスに強くするとか、他人とのかかわりを上手くすることに重きを置きますが、CRAFT は本人を変えるのではなく、その人の生活環境を元気になるやすいものに変えることに重きを置きます。「子ども時代の家族の養育スタイルとひきこもりになるかどうかは関係ありません」しかし、そこから回復するかどうかは家族の役割が影響します。ひきこもりの人は生活環境のほとんどが家庭の中です。家族が良い関係を築いていくと、本人が元気になる出来る事が増えてきます。会話の実践練習で家族が自分の癖に気づき、いつもの自分と違う接し方にチャレンジできます。本人が親と接するときの「不安や緊張」を和らげるかかわりなど環境を整えていきます。

「ひきこもりの人は、心のエネルギーが失われています」エネルギーを溜めるためには本人が好きで楽しいとおもしろいと感じることを増やしていきます。関わる家族の方も心のエネルギーがないと冷静な関わりや臨機応変な関わりができません。そのために家族会などで悩みを分かち合い元気していると、自然に子どもの心のエネルギーも増えてきます。

「CRAFT は8回のプログラム構成でなっています」本人の行動を理解するうえで、「きっかけ→行動→結果」の3つの連鎖を見ていく心理学の方法です。会話の実践練習もおこないます。

たとえば何か家族が働きかけたことがきっかけとなり、本人が怒鳴るという行動に出た場合、怒鳴ったことが本人にとって都合の良い結果であれば、怒鳴る行動が続きますが、反対に都合の悪い結果となれば、怒鳴るという行動が続かないという見方です。

「子どもが親を避けるワケ」家族が説教すると(きっかけ)、本人は嫌な事なので、警戒心が生じ親を避けようとする行動をとります。(行動)。やがて親の顔を見るだけで警戒してしまいます。(結果)さらに、親を避けることで自身の安心感が得られるのでますます親を避けるという悪循環が生じます。(さらなる結果)

「安心できる体験をくりかえす」安心しリラックスできる環境を作っていくことが大切です。

「コミュニケーションのポイント」・短く・肯定的に・特定の行動に注意をむける・自分の感情の名前を明確にする・思いやりのある発言をする・部分的に自分の責任を受け入れる・援助を申しでる。

正論を言うと会話が続きません。本人の気持ちや置かれた立場によりそい、否定しないことが大切です。

9月の月例会は9月1日(日) 午後1時から受付 コミュセン いわつき (地図3ページ)

9/1(日)の月例会は瀧本裕喜氏による「聴き方・話し方教室①」をお聴きします。瀧本さん(38歳)は元ひきこもり経験者で現在は、ひきこもり専門カウンセラー兼ライターとして活動中です。18歳の時、人間関係に行き詰まり7年間ひきこもり、両親と顔を合わせることなく読書と自問自答の生活でした。祖母と暮らしていた時は「自分が祖母を殺してしまうのでは」と苦悩したこともありました。経験から発するお話をうかがいます。

【兄弟姉妹・パートナーの会 (第3回)】

9月21日(土)開催 14:00

コミュセンいわつき (地図3ページ)

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、ひとりで悩まずに同じ仲間と会い、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。 グループ参加 500円 個別相

電話相談 (無料) 月曜日 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、林見KHJ認定ピアサポーター、今城カウンセラーが対応 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 までに納入いただくと幸いです

★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。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 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」入会手続きができます。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

7月金曜学習会

『自発性・主体性を育てる』

家族相談士 高橋 晋先生

1.自発性・主体性が損なわれる経過 子は周りの人の気持ちをよみ、自己主張せず行動も遅い→親は言ってあげないと、と思いつく→子は親が言うてくるだろうと察知し待ってしまう→親は一方的に「こうしなさい」となる。それが積み重なると自分のやりたいことが分りづらくなり感覚がマヒしてしまいます。いじめ、人間関係、受験等つまずくきっかけは様々ですが、つまずいた後も周りを優先してしまうので、自発性・主体性を育てることが難しくなります。

2.家庭環境・家族関係を通しての回復 (1)安心感、関係を通してゆるむ…子は親に対して罪悪感があり、顔を合わせづらく避けています。適度で負担にならない声かけをしていきましょう。その際、「早く食べなさい」等、強制するような言葉は使わず、本人にまかせましょう。(2)本人の尊重 気持ち・意思の確認…着るものを買う場合→「買って来ようと思う」「お店に〇色と〇色があつたよ」また、間をおいて聞いてみたりと手間はかかってもステップを踏んで本人の気持ちと意思の確認を行っていくことが大事です。(3)会話を通して…子がこの話題なら話してくれそうだと思うことを広げていきましょう。逆に親を責める場合は、子の言っていることが子にとっての事実と受け止め、気持ちに寄り添って話を聴きましょう。ニュースの話題に子が批判的に言う時、反論はせずに「そう思うんだね」と受けとめましょう。過去の傷が深いと親の否定的な受け止めに強く主張してきます。気持ちがゆるみ、余裕が出てくると少しずつ外への興味をもちはじめます。子の成長と共に心身のエネルギーの余裕がどれくらいあるかを見ながらサポートしていきましょう。(4)本人を認める…子が自分の気持ちを言えるようになり、エネルギーも回復してきたら、家事を頼んだり、パソコンや得意なことなどを相談すると、自分が認められるようになります。**3.外へのつながりと本人の成長** 社会に繋がる段階で「これはワクワクする」「これは面白い」等、自分のものさしを作っていくこと、自分にとっての価値を感じる事が大切です。また、外でのストレスを吐き出し、話すことで、自分のやっていることを客観的に見ることができ、次の行動に生かせるようになります。親は、表面の動きだけではなく、関わりの中で内面の成長を感じ取ってけるとよいです。**4.親自身の価値観を広げ生き方を深める** 子は、外で活動することで人と繋がり、人から感謝される等を積み重ねる中で、働くことにもようやく価値を見出します。働くことがあたり前という親が育った時代とは違います。親も価値観を広げ、子の苦しみにどう寄り添えるか考え、共に成長していけるとよいです。

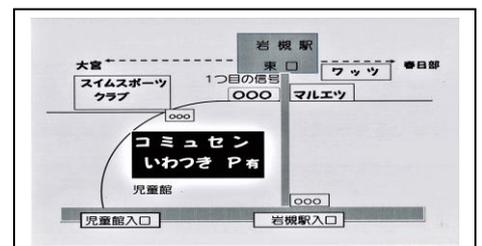
★下記プログラム表の黒文字が月例会 紫文字が学習会で行うものです

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
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	コミュセンいわつき
10/6(日)	13:00	「聴き方・話し方教室 ②」	瀧本 裕喜 カウンセラー	コミュセンいわつき
10/11(金)	13:30	タイトル未定	高橋 晋 家族相談士	コミュセンいわつき
11/3(日)	13:00	CRAFTを活用した家族関係の改善②	野中俊介 臨床心理士	コミュセンいわつき

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「」専用 P 有

(コミュセンいわつきの電話 048-758-1980) 岩槻区本町 1-10-7
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!★けやきの会の青年が現在3名(男性1女性2)通所し就労訓練中。★8名(男性7女性1)は就職しました。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

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り、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◆8月の開催日程は8/18(日)14:00~17:30 予約不要
弁財市民センター ミニゼミ「加害者より被害者になる危険」
(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

会場はコミュセンいわつき 年齢上限はなし

🌸[ココ・カラ すまいる] 8/19(月) 14:00~16:30

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。仲間に来てみよーかな~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 9/1(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おこなっています。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お願いしています



●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

「兄弟姉妹 パートナーの会」

●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、ひとりで悩まずに仲間と会い、つながりを持ち、話したり聴いたりし、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。

グループ参加 500 円 個別相談別途

●日時：2019年9月21日(土) 14:00

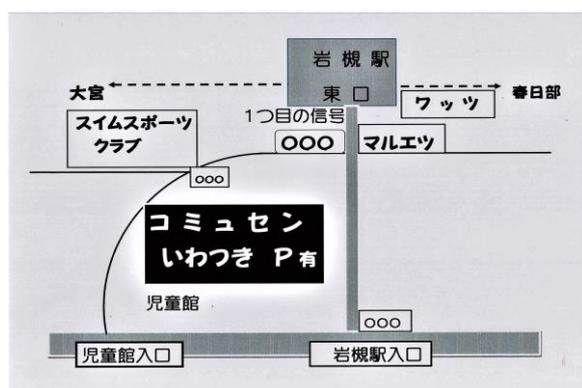
●会場：コミュニティセンターいわつき

■主催：NPO 法人 KHJ 埼玉けやきの会家族会

■担当：林見やよい 今城容子（KHJ 認定ピアサポーター）

■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



コミュニティセンターいわつき
(さいたま市岩槻区本町 1-10-7)

☎048-758-1980

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7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

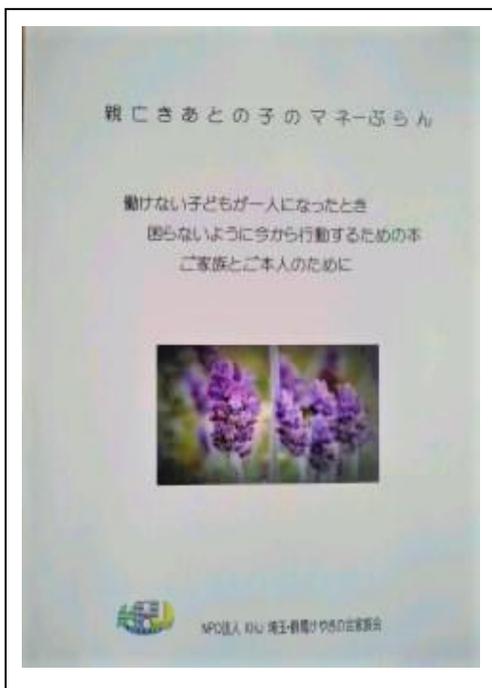
ひきこもりの子どもを持つ親(親の会)が

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