



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 No179 (2019年9月1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 (8月4日) の月例会では

★ガイドンス けやきの会 田口代表

- ・KHJ ひきこもりピアサポーター養成研修のお知らせ (9/8,9)・居場所「ココ・カラすまいる」のご報告と8月の活動予定・年会費納入のお願い (未納の方)・兄弟姉妹、パートナーの会のお知らせ (9/21)

★本日の講演 「トラブルには意味がある」・・・ 高橋晋先生

1. 親子関係のトラブル ・親子間にあるわだかまり…親は動かそうとしますが子はそれが苦痛で親を避けます。子は、はじめ自分を責めますが責め続けると心が壊れてしまうので現実逃避 (ゲーム、パソコン等) し、現実の苦しさから自分を守ります。やがて自分は悪くないと思った時、親に人生を奪われたと思います。親は自然に愛情を注いできたのですが、悪循環の流れの末に押しつけられたと感じます

・吐き出しからの流れ…親が家族会等に参加し、子を理解しようとする姿勢が見えると、イライラを吐き出したり、過去のことで親を責めたりします。親はどっしりと構え、過去の事実にとらわれずに、その時の子の気持ちをイメージして話を聴いていきましょう。子は親のちょっとした言葉の端々をとらえ、意識の奥で親が自分のためにどれだけ努力しているかを感じ取っています。同じパターンで会話が引っかかる所は、記録しておき対応の仕方を相談しましょう。

・こじれた場合の対応…子が親を避け会話もない時は、家族としての温かい関わりや一人の人間として尊重することを積み重ねていきましょう。そのうえで、子に寄り添った形で手紙を書くことも考えられます。また、暴力が出た場合①自分の部屋の壁に穴をあける→本人の中で完結②当たらないように物を投げる→親へのメッセージ③危険のある暴力→避難する (怖かったから家を出た、見捨てたのではないことを本人に伝える) 暴力の出方によって意味が違ってきます。兄弟姉妹でのトラブルでは、親が間を取り持つことは逆効果になります。親は、それぞれの子に対して一対一の関係で必要な愛情を注ぐことが大事です。

・発達障害が強く絡む場合…自分の気持ちを表現することが苦手で、親も子の気持ちを理解することが難しく、関係の修復に時間がかかります。辛抱強く子の味方につきつつも消耗しないようにしましょう。発達障害に理解のある場につなげることも考えましょう。

2. 居場所・支援団体でのトラブル…動き始めはストレスを溜め込みます。先回りせず子話を充分聴き、ストレスを吐き出させることが大事です。話すことで客観的な見方ができるようになります。

3. 社会・職場とのトラブル…世間から認められるかどうかの視点で仕事を選び、上手くいかない時は、「無理なら辞めてもいいよ」という逃げ道は示しつつ親の意見で辞めさせるのではなく、子自身が考えられるようにしていきましょう。また、一人暮らしの場合、親が定期的に葉書等を出し、「見守っているよ」ということが伝わる積み重ねをしていきましょう。

4. 親の成長と本人の成長…トラブルが起きたら親は落ち着いて受け止め、子の力では無理なところをサポートしていきましょう。子を支えつつ自分の人生をどう豊かに生きるかを考え、共に成長していけるとよいです。

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が、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 1階ボランティアルーム(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。

【新入会員グループ学習会】

10月20日(日)14:00(13:30 受付)

コミュセンいわつき 会議室 C
最近入会されたご家族用の学習会です。資料の準備のため事務局へ事前にお申込ください。

電話相談は休止中です

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、今城 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 期限は 9/30 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」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」滝口陽子 ☎045-370-9195
- ◎ NPO 法人とちぎ「べりー会」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

八月金曜学習会はお休みでした。

日本海の松林

冬が近づくと思い出す
故郷の日本海の松林
松は海からくる偏西風に打たれながら伸びる
風をよけて ゆがんで伸びる

その場所を選んだわけではない
その場所に身を置いてただひたすらに
自らの姿を変えて
身を守り 命を保つ

根っここの姿を想像してみる
庭園に生える松の根っこにくらべると
バランス悪いが 踏ん張っている
砂地だから なおのこと踏ん張る

海鳴りのむこうでは かすかに春の足音
余分な枝や葉っぱを 土に帰し
めぐりくる季節に備える
偏西風に耐えながら 今日も凜と立つ



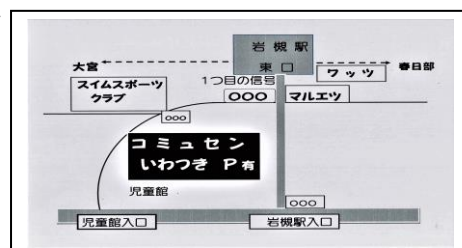
さゆ

★下記プログラム表の黒文字が月例会 紫文字が学習会でおこなうものです

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	断絶、沈黙している時の関わり方	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
11/8(金)	13:30	体のサイン・症状に気づく	高橋 晋 家族相談士	コミュセンいわつき
12/1(日)	13:00		割田大吾 ひき桜主宰	コミュセンいわつき
		12 月学習会はお休み		

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) 青年無料(但 親ごさんは入会) 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徒歩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

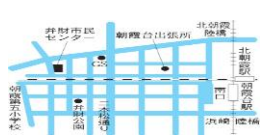
★社会へ半歩踏み出してみようと思ったとき、『つみ喜』のやさしいスタッフが温かく迎えてサポートしてくれます。おせんべいの袋にシール貼りをするなど軽作業をとおり、ゆっくりと人に慣れていきましょう。生活リズムも無理せず徐々に整える練習ができます。

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「加害者になる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〕9/16(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 10/6(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。

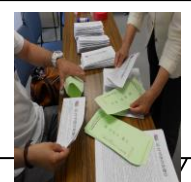
◇青年たちへ、相談タイムを設けています (会員無料)

◇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歳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



●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

ンドブック販売 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

部 絹枝 宛

「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。

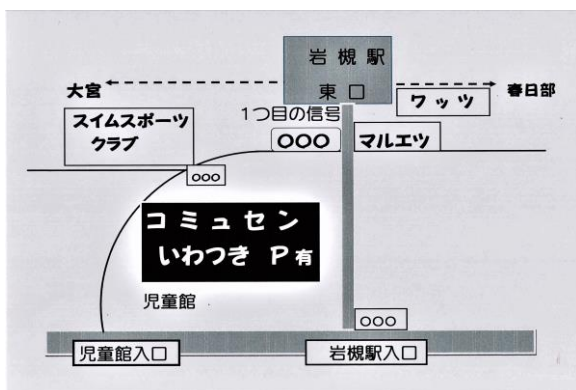
飛び入り参加もできます。

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

- 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

「医師によるひきこもり相談会」

●日時：2019年11月17日(日) 9:30 集合

●会場：ふれあいプラザ いわつき(東岩槻駅から徒歩6分)

さいたま市岩槻区東岩槻 6-6 ☎ 048-756-6000

ひきこもりはほとんどが精神の症状であることが厚生労働省より発表されました。病理の知識はひきこもりご本人とご家族にとって必須のものと言えるでしょう。精神科医師によるお話をお聴きし、ご本人を理解するとともに未受診の方は受診のきっかけにしていきたいと思います。是非ご参加ください。

■ 医師：比嘉 千賀 精神科医師 (さいたま市内に開院のひがメンタルクリニック院長)

■ 主催：NPO 法人 KHJ 埼玉けやきの会家族会

■ 参加費：5,300円 非会員の方のご参加もお気軽にどうぞ！

事前にお申し込みください 10 家族限定

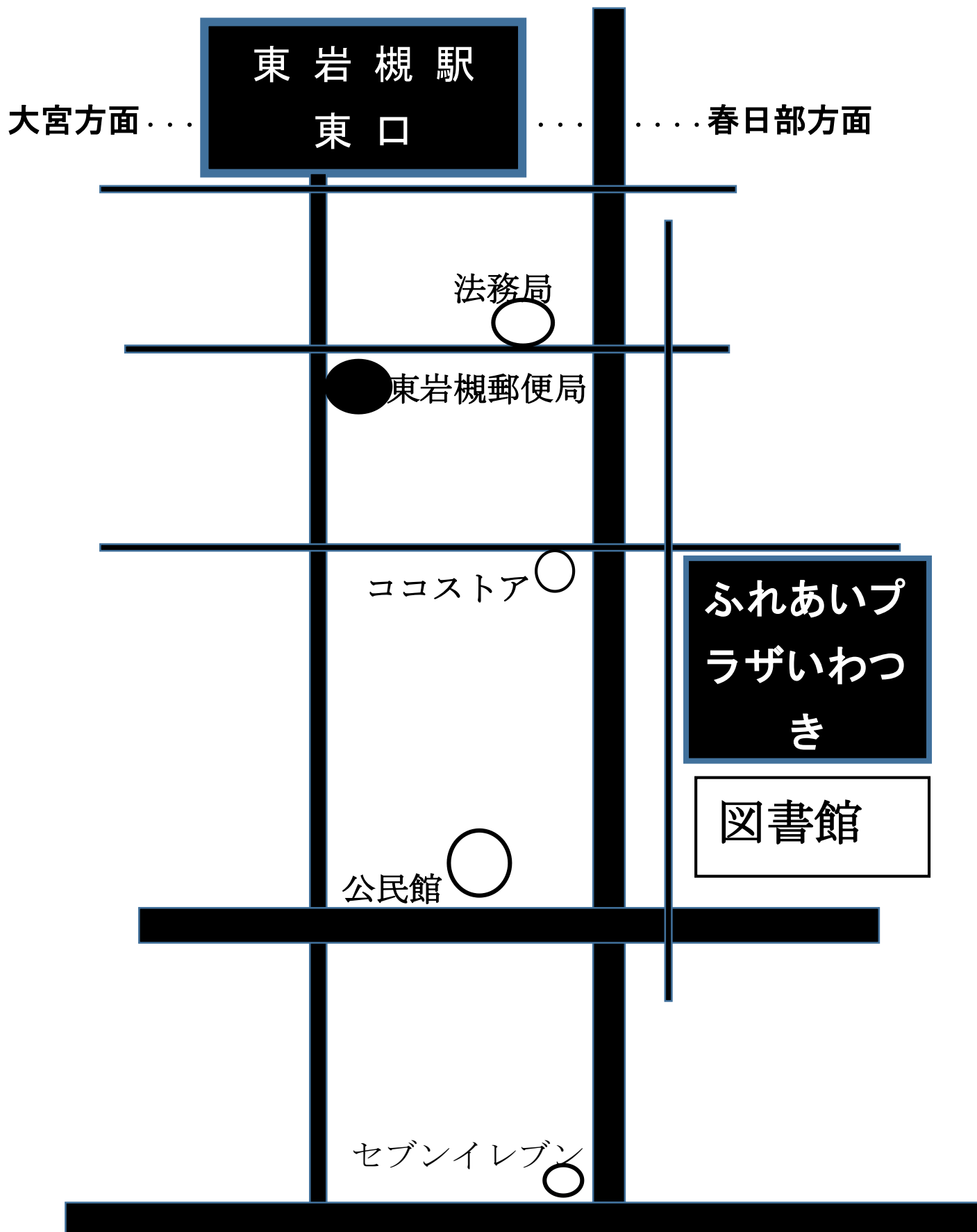
■ お申し込み・お問い合わせ：けやきの会事務局 048-651-7353

＜医師プロフィール＞ 比嘉 千賀 先生

さいたま市内で「ひがメンタルクリニック」を開院。家族や人間関係の悩み、心の病、生きづらさ、ひきこもり・不登校を抱えた人々や、その家族と向き合っている。また、ひきこもり、アディクション、育児不安を持つ方を対象とした各種治療グループを定期開催。心理相談室も併設されています。

■ 会場地図は次頁をご参照ください

■ アクセス 東武野田線 東岩槻駅 東口から徒歩6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

親ごさんに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