



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 No181 (2019年11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 (10月6日) の月例会では

★ガイダンス けやきの会 田口代表

・9/21 兄弟姉妹の会のご報告・9/13 高橋先生を囲んで暑気払いご報告・居場所「ココカラ すまいる」ご報告と10月の活動予定・リニューアル「たびだち」のお知らせ・県議会傍聴のご報告・10/20 新入会員グループ学習会ご案内・11/17 医師によるグループ相談会ご案内・9/8,9 ピアサポーター養成研修のご報告・10/12,13KHJ 全国大会 in 札幌のお知らせ・おやじの会発足に向け準備会開催のお知らせ

★本日の講演「聴き方・話し方教室②」瀧本裕喜氏 ひきこもり経験者 カウンセラー兼ライター

参加者は、瀧本さんが考えられた演習(お題)を考え話し合い、発表し合いながら講演を聞きました。演習は、①「一番居心地の良い人はどんな人ですか?」②「今までの人生で一番印象に残っていることは、どんなことですか?」③「夫婦のやり取りから子どもは本音を打ち明けると思いませんか?」(夫婦の会話の詳細はレジメに)④「あなたが願いを叶えられる立場だとしたら、どんな願いをかなえたいですか?」(このお題は、周りの空気を読まず自分の枠を外すきっかけとして設けた) 演習をやることで気づきがあり、自然に話したいという気持ちが出てくるので、この方法を考え実践しているとのことでした。

『心が現実を作り上げていく』…リンゴ農家のエピソード:台風で「落ちたリンゴ」「落ちなかったリンゴ」、与えられた状況をどうとらえるかによって発想も変わる。ひきこもりに置き替えると・自分と向き合う大切な時間ととらえる・生物としての防衛本能ととらえる等。『親切なお節介が人を傷付ける』…「私だってできたから」という成功の価値観は相手には関係ない。また、こちらが決めつけると何も言わなくなる。相手が正直に No と言える環境を作ることが大切。『神父から学ぶ知恵』…カップルに神父がアドバイスした。「相手が何と言ったか」を思うと喧嘩になる。「相手は何を言いたかったんだろう?」を思うと喧嘩にならない。何かあった時に冷静に対応できる知恵。『共感力を高めるために』…悩んでいる時の心の葛藤を整理しておき、心の動きがわかると共感を誘えるようになる。『自分自身を客観視するには』…自分の行動を実況中継して振り返ってみるとよい。

質問①「瀧本さんがひきこもりから脱出されたモチベーションは?」→腫れ物扱いしていた両親の足音やドアの開け閉めが普通になり、ひきこもり関連の本が増え、分かってくれているという変化があった。自問自答している時、理想の自分に、ひきこもりの道を選んだのは並大抵じゃないよねと認められたこと。質問②「障害年金などのことを息子に言えないでいる」→自分はそこまでダメなのかと思うので、そう感じさせない言い方をする。どんな道を選んでもあなたを応援しているよ。質問③「親と会おうとせず、先が見えない」→7年間会話もなかったが両親のことは常に感じ取っていた。子に対して思っていることを記録しておくことで不安感が少し減る。田口代表から、親の辛さ苦しさも大変なものだが・本人の潜在能力を信じよう・自分を信じる(今やっている努力を)・最終的には必ず変化することを信じる「三つの信じる」ことについて話されました。

最後に瀧本さんから、ひきこもりの経験を経て、分かちあえる関わりが増えた。今後も多くの人に学んだことを伝えていきたいと話されていました。☆参加された方々とグループトークし、とても充実した時間となりました。

12月の月例会は12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)

12月の月例会はひきこもり経験者の割田大悟さんによる「ひきこもり中の心境、ひきこもり後の心境、当事者の様々な活動」です。割田さんは22歳より短期間ながら断続的にひきこもりました。既存の常識、普通、価値観に違和感を持ち、自分のできる活動として当事者会や居場所など、ひきこもり当事者グループを開設しました。「ひき桜」 in 横浜の代表としてご活躍されています。

New! 【おやじの会発足】

11月3日(日) 月例会終了後
11月の月例会が終わってから「おやじの会」発足の準備委員会を開催します。最近お父さん達のご参加も増えてきました。お父さん同士で心おきなく話し合える場を開きます。

【医師によるひきこもり相談会】

ひがメンタルクリニック 比嘉千賀医師

11月17日(日) 集合 9:30

ふれあいプラザ いわつき

東岩槻駅から徒歩 6 分 5,300 円

10 家族限定 ご希望の方は早めに田口へお申込ください 048-651-7353 080-3176-6674

電話相談は随時おこなっています(不在の時もあります)

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 年度分の納入ありがとうございました

★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、「たびだち」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」市川乙充 (火・木 13:00~17:00) ☎03-5944-5730 | ◎ 山梨県「桃の会」篠崎博子 ☎0554-66-4073 |
| ◎ 西東京「萌の会」須賀啓二 FAX 03-3883-2358 | ◎ 横浜「ばらの会」滝口陽子 ☎045-370-9195 |
| ◎ 神奈川県「虹の会」安田賢二 ☎080-2107-1171 | ◎ NPO 法人とちぎ「ベリィ会」齋藤三枝子 ☎028-627-6200 |
| ◎ 長野県「らい鳥の会」唐澤秀明 ☎080-3433-4904 | ◎ 「町田家族会」上野亨二 ☎042-810-3553 |
| ◎ 群馬「はるかぜの会」榎本明 ☎080-3727-8726 | ◎ 茨城県「ひばりの会」荒井俊 ☎047-364-7332 |
| ◎ NPO 法人千葉「なの花会」藤江幹子 ☎070-2191-4888 | |

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

10月学習会 『断絶・沈黙している時の関わり方』 家族相談士 高橋 晋 先生

1.沈黙に至るまで ひきこもる人には“空気を読み周囲を見て行動する”タイプの人が多くいます。母はこの人には指示が必要と思い指示するようになる結果、本人も指示を待つようになります。また「人に迷惑をかけてはいけない」と親が強調するとそれが子には強迫観念になってしまい、人と関われなくなるのです。本人は何とかしようとしますが、上手くできず更に自分は駄目だと思ってしまうようになります。しかしエネルギーが不足してきている子どもに、それを理解しない親はそこでも頑張らせようとするので、子は親を避けようとします。緊張で固まった状態のため刺激から逃げようと昼夜逆転の生活も始まり心身を守ろうとします。2.親の変化と親子関係の変化 先ず、家の子が安心できる場所に整え緊張をゆるめていきます。本人の立場に立った温かい関わりを持つことが大事です。また人として本人を尊重します。親は、例えば部屋にこもる子に玄関で「行って来るよ」「ただいま」や「ご飯できたよ」と声掛けする際も強制されたと本人が受けとめないように強すぎないような声掛けの工夫をします。しかし何もしないと「無視されている」と感じます。衣服を買う際に、応答がなければ、「灰色か青のどちらが良い？」など応答しやすいよう工夫して聞きます。返事がなければ何日か後に再度聞いてみます。本人の意向を尊重し確認を取りながら行動します。このような積み重ねで親子の距離は縮まり、子の緊張は弱まります。興味がある話題を出し会話の中を広げていきますが、この時に親が話しすぎず本人が興味を示したことに合わせます。3.本人の出す（言葉以外の）サインと対応 緊張がゆるむとイライラしてきます。親が理解してくれると感じると慎重に少しずつイライラを吐き出します。一気に吐き出す子もいます。そんな時はあわてずに、回復の始まりととらえ、ゆったと構えましょう。本人が背負っている過去の事実に関わりはこたわらず肯定的に受けとめます。また、子の目線から、あるいは肩の上がり具合から推測することもあります。4.変化がないときの踏み込み 努力を続ければ変化は期待できますが全く感じられない時には、踏み込む行動に効果のあるときがあります。手紙を書くことも良いですが内容を誰かに見てもらいましょう。同じタイプの回復例を聴くのも参考になり焦りが減ります。別居の場合は負担にならない程度に定期的手紙を書き「親は見捨てていない、常に関心を持っているよ」というサインを出しましょう。方法、回数に配慮することも大切です。

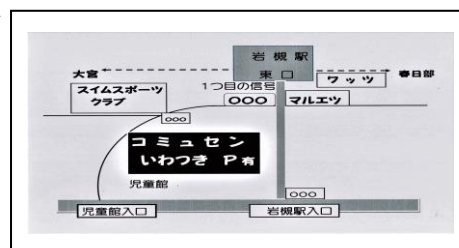
11/3(日)	13:00	CRAFTを活用した家族関係の改善②	野中俊介 臨床心理士	コミュセンいわつき
11/8(金)	13:30	体のサイン・症状に気づく	高橋 晋 家族相談士	コミュセンいわつき
12/1(日)	13:00	ひきこもり中の心境、ひきこもり後の心境、当事者の様々な活動	割田大悟 元経験者 「ひき桜」in 横浜	コミュセンいわつき
		12月学習会はお休みします		
1/5(日)	13:00	発達障害の理解と対応	嘉津山具子 KHJ 楽の会	コミュセンいわつき
1/10(金)	13:30	発達障害傾向を理解し対応する	高橋 晋 家族相談士	コミュセンいわつき
2/2(日)	13:00	しゃべらない、人と会おうとしない、外出しない子の心に届く会話の工夫	田口ゆりえ 代表	コミュセンいわつき
2/14(金)	13:30	医療と制度を有効に活用する	高橋 晋 家族相談士	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

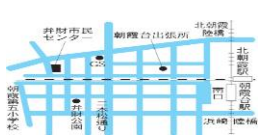
★社会へ半歩踏み出してみようと思ったとき、『つみ喜』のやさしいスタッフが温かく迎えてサポートしてくれます。おせんべいの袋にシール貼りをするなど軽作業をとおり、ゆっくりと人に慣れていきましょう。生活リズムも無理せず徐々に整える練習ができます。

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◆11月の開催日程は下記にお問合せください 14:00~17:30 予約不要 弁財市民センター ミニゼミ「」
(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] 11/18(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。
★11月にはチャリティバザーに出品する小物を作りますよ~!!



🌸[仕事体験ができる居場所 12/1(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



●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ナーぷらん」 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ナーぷらん」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



「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ましょう。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

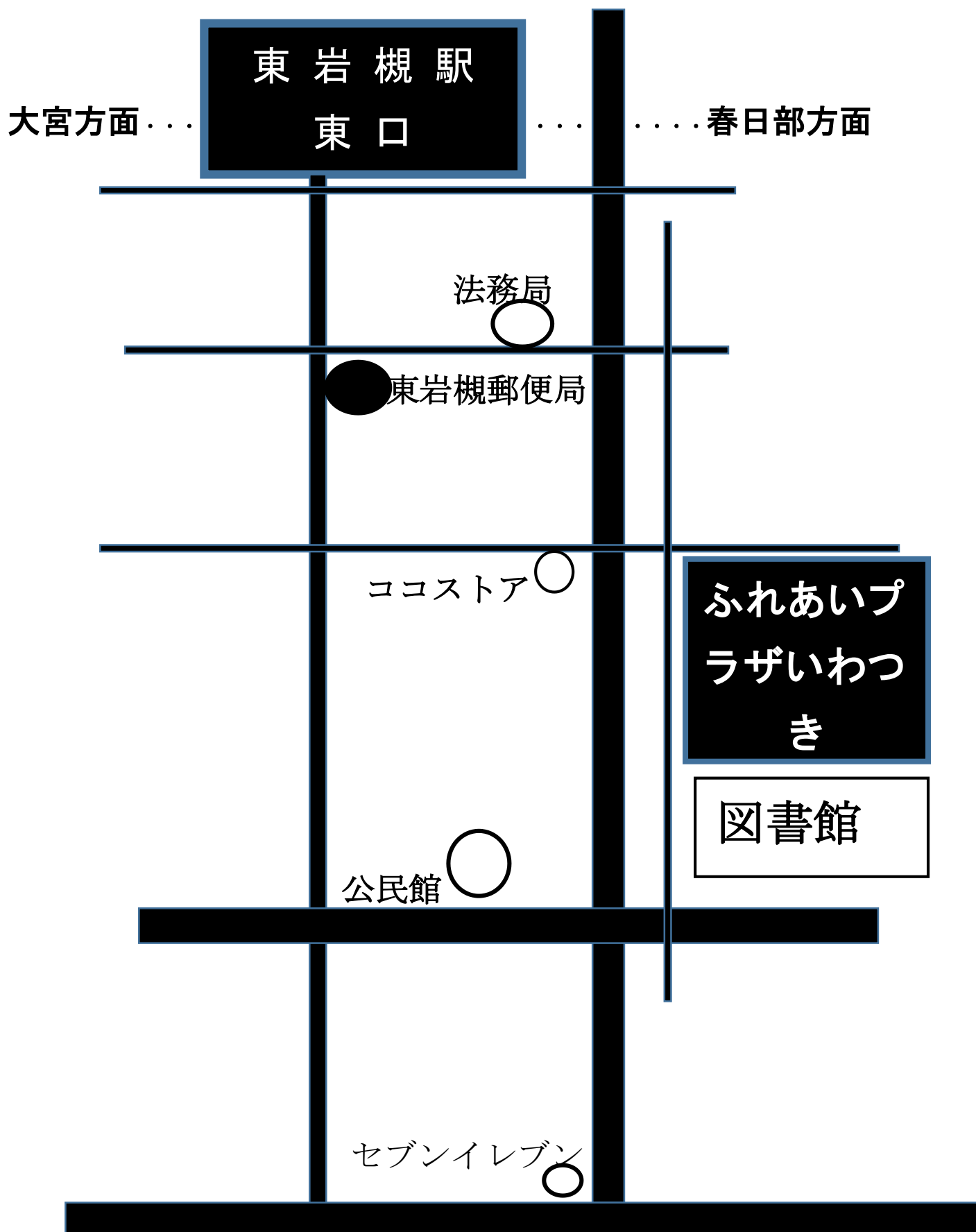
■ お申し込み・お問い合わせ：けやきの会事務局 048-651-7353

<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

「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 12 月 7 日(土) 14:00

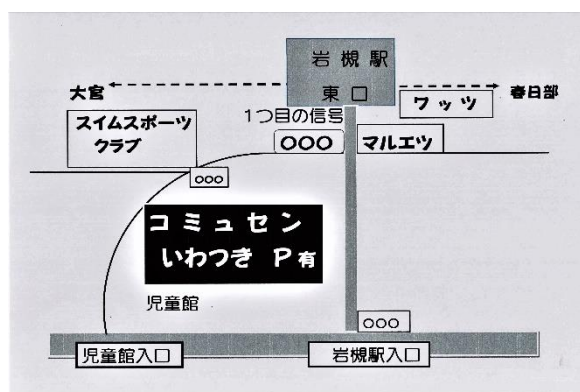
●会場：コミュニティセンターいわつき

■主催：NPO 法人 KHJ 埼玉けやきの会家族会

■担当：田口ゆりえ 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