



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 No182 (2019年12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 (11月3日) の月例会では

★ガイドス けやきの会 田口代表

- ・居場所「ココ カラ すまいる」の報告と11月の活動予定・新入会員グループ学習会の報告
- ・11/17 開催の「医師によるグループ相談会」のご案内・12/7 開催の「兄弟姉妹の会」のご案内・「オヤジの会発足準備」について(2頁にてオヤジの会開始のご案内があります)

★本日の講演「CRAFTを活用した家族関係の改善②」野中俊介先生 臨床心理士・東京未来大学

お話とグループワークが交代になされ、途中では先生の体験談も織り込まれた良いお話でした。『1.家族の関わりが良いかどうか』CRAFT 的には一般論ではなく、また関わりそのものでもなく本人の反応によって対応が決まります。つまり本人目線に家族になることが大事。同じありがとう、という言葉でも本人の活動を促進する場合も減少させる場合もあるのです。もちろん前者が CRAFT 的には良い関わりです。本人の心を刺激する「はてな？」を浮かばせる問いも効果的。『2.本人の良いところを見付ける』良いところを見付けるワークを二人一組のペアで行いました。また、パンダの絵を見て、次には何と、ムカデの絵をみて良いところ探しをしました。『3.本人にきちんと向き合わず、とくに先回りをしてしまった経験、あるいは罪悪感・後悔・怒りなどの感情が本人との関わりを妨げた経験』をグループで発表し合いました。いくつかのグループから内容の発表があり、中には同じことを何回も言っていたらさしてしまっ、などの例もありました。続いて援助を申し出るというテーマで話し合いが行われました。これらの話し合いはどのグループも熱が入り、盛り上がりました。先生ご自身が少年期に家族から言われたことでトラウマになったこと、成人してからタイミングよくうち明けてくれて心の整理ができたこと、支えてくれた家族がありがたかったことなどの逸話をはさんでくださいました。『4.家族自身が元気でいることが最優先』本人の心のエネルギーは家族のサポートがあればたまってくるもので、そのためには、家族が(本人も)自分の努力への自己報酬を考えると良いとのことでした。手軽なもので、日光浴をする、から費用・時間ともにかかるもの、例えば温泉に行くなど、いろいろと考えられます。元気になるためには本人も家族も「わくわく」が大事。つまり考えるだけで「わくわくすること」を探すのです。それは世間一般のものでなく、自分にとって大事なものであることが重要。見付けたら計画を立て実行します。以上の行動の土台には自分を大切にすることが必要です。それにはまず、自分への批判を吟味し、それに対してあまりとらわれないこと。ときには、支えてくれる人、やすらぐ人、(物であっても可)を思い浮かべて癒されることが必要です。『5.本人が親を避ける理由とその克服』叱咤激励あるいは説教を繰り返すと親を避けるようになります。その結果諦めに至り、何もなくなる、というのが最悪のパターンです。逆に、お互いにわくわくすることを見付け、また、自分を大切にすることを養っていけば、本人は安心感を持ち、行動も増えてくるということでした。

1月の月例会は1月5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)

1月の月例会は、楽の会一らの嘉津山具子さんにおいでいただき、発達障害の理解と対応についてお話をうかがいます。ひきこもりには発達障害傾向にある例が多々見受けられますが自閉症スペクトラムと言われるその多様性のためになかなか理解し難いものです。嘉津山さんご自身の体験をお聴きする貴重な機会となります。★月例会のあとは恒例の新年会を開催します。歓談とゲームでわくわく新年をスタートしましょう。

New! 【12/1(日)第1回オヤジの会開催】

12月1日月例会終了後
岩槻駅東口駅前のサイゼリアでオヤジの会をひらきます。お父さん同士で心おきなくなんでも話し合いましょう。お母さんのご参加も歓迎です。

【12/1(日)チャリティバザーのお知らせ】

12/1 月例会の会場でチャリティバザーを開きます。店員はさくら草クラブの青年達、お客さんはお父さんやお母さん。みなさまからタオル、文具、など日用品の提供のご協力をお願いします。お品物は当日月例会の受付にお持ちください。収益はさくら草クラブの活動費などにさせていただきます。

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)

土日祝も対応

🌸 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」滝口陽子 ☎045-370-9195
- ◎ NPO 法人とちぎ「ベリィ会」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

1 1月学習会 からだのサイン・症状に気付く 家族相談士 高橋 晋 先生

はじめに、先日東京・品川で開催された家族会での話に触れられました。都会はまだ良い方だが、田舎は会や相談機関もなく「知られたくない」という思いが強く隠すため孤立に陥りやすいそうです。

1.ひきこもる青年の緊張・体の症状 ひきこもりの人は ストレスで固まっているうえにその自覚がないことが多いのです。先生の体験談で、小さい頃から緊張で体の深い部分がこっていたが、それを治療した結果、免疫機能も改善され、風邪のひき方がかわり、喘息も治ったというお話でした。もともとひきこもりの人はPCなどに打ち込むことが多く運動不足になりがちです。生活習慣病になっている人もいます。栄養面では偏食で亜鉛不足になることもあり、カルシウムの吸収ができないケースもあります。そのため、心理・生活への対応とともに、食生活への配慮も必要です。その際には上手に提案し本人に考えてもらい自身で決定・行動するようにしたいものです。

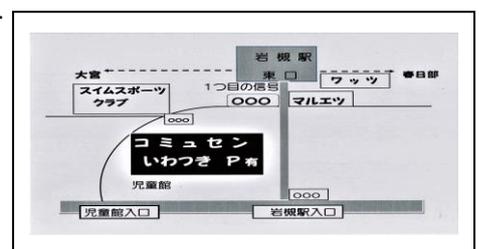
2.からだところこのつながりを自分自身で気づく このことには題と同名の研究会があり、ワークをしています。また、竹内敏晴先生のけいとうの会も同種のワークをしていました。そこでは言葉を使わず体で表現する体験や感情と体のつながりを教えてくれます。怒り、不安などの感情を抑え込み固めているとそれが身体症状として出ます。そういうときは、深呼吸をしたり、声を出したりして、感情を開放するという方法もあります。これらのことは心理学者ライヒやアドラーも扱っています。また、高橋先生のフォーカシングという療法では、心ですべてとつながる、自身が世界の一部でありつながっていると感じることで不安感を改善するやり方もあります。固まって失われている自身の感覚や感情を取り戻す療法です。次に参加者二人一組で今までの講義をもとに「頭と心をつなげる対話」ができていくかどうかの話し合いが行われました。初めて参加された何組かの報告もありました。親御さんから対話そのものができない、頭痛があるのに医者に行かない、などの悩みが出ました。

3.ひきこもり本人への体・心両面からの取り組み 本人のエネルギー状態を考慮し、負担にならないように言うべきです。“歩くことがいいみたいだよ”とさりげなくさざっと言うのも一つの方法です。また家族関係が改善し、ゆるんでリラックスできることが大切です。本人が不安を言葉にできれば緊張が減り、改善が期待できます。後半は参加者の状況報告や質問に対して先生からの分析もあり充実した会でした。

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	嘉津山貝子 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	おやごさんからの体験発表 2事例	母Hさん 父Yさん	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	岩槻WATSU 2F
3/1(日)	13:00	① 2017 東京大会 DVD シンポジウム視聴	② アンケート調査	岩槻WATSU 5F
3/13(金)	13:00	暴言、暴力、無理な要求への対応	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F

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4名(男性2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★就労支援も可実施。★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◆12月の開催は12/21(土) 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

ソンドブック販売 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
諏訪部 絹枝 宛

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] 12/16(月)

12月16日は年末恒例の屋外活動です。12時半、東武野田線大宮駅に集合し、BoraBora でカラオケと昼食をとったあと、さいたま新都市に移動し映画を観ます。夜はイルミネーションの広場を散策します。



🌸[仕事体験ができる居場所 1/5(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「親亡きあとの子のマネーぷらん」...月例会「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

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

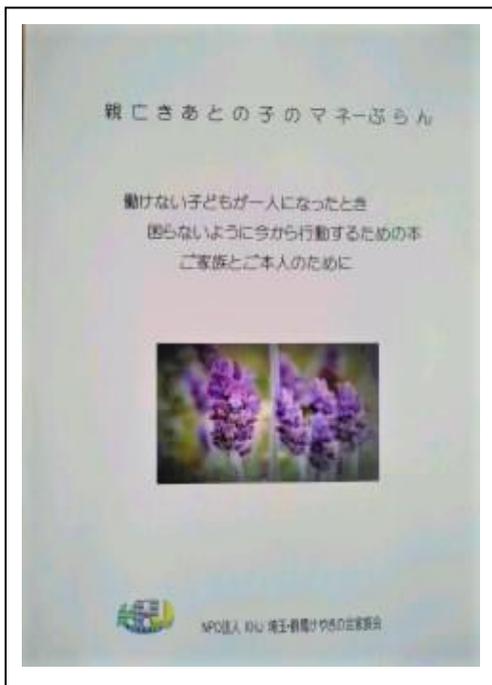
ひきこもりの子どもを持つ親(親の会)が

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

「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、楽
になり、ご本人との関係作りの参考にしましょう。

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

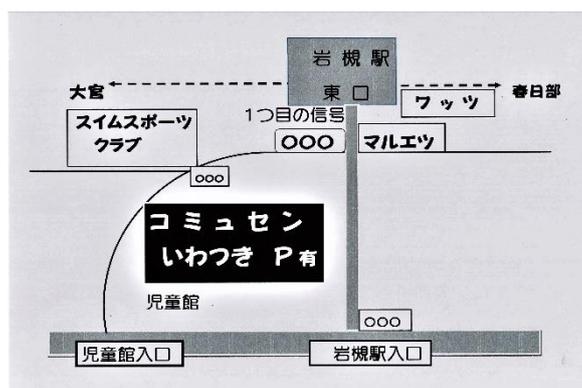
- 日時：2019年12月7日(土) 14:00
- 会場：コミュニティセンターいわつき

■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