



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 No183(2020 年 1 月 5 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/>

🎆 新年あけましておめでとうございます 🎆

前回(12月1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」の報告と12月の活動予定・ひが医師相談会の報告・本部主催ピアサポーターフォローアップ研修の報告・連携機関へ同行支援の報告・本日チャリティバザーのご案内・12/7開催の「兄弟姉妹の会」のご案内・「オヤジの会発足お知らせ」(篠原)・1月新年会のご案内などがありました。

★本日の講演「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」

割田大悟氏 ひき桜 in 横浜

まず、割田さん自身がひきこもり経験者であることを述べられ、経験者として現在活動していると話されました。具体的には居場所として「ひき桜 in 横浜」という名称の当事者団体を立ち上げ活動されています。

「ひき桜 in 横浜」の紹介・・・フリースペースとして2015年6月に発足。参加費は1回1000円。特色に利用者はひきこもり経験者・当事者限定であること。そして自由さを基本に「会話」をする義務はなく、一人でいてもよいことです。もちろん会話もできます。ゲームや卓球もできます。他に誰でも参加できるピアサポート学習会、女子会もあります。フリースペースは常時25名程度の参加があり埼玉など遠くから来ている人もいます。活動風景をスライドで紹介してくださいました。さらに町田市で「ひき町」を2017年から開催しています。当けやきの会とのはじめの関りは大学の卒論でした。そのあと報告のため何回か訪れました。また自分のことを話したくないと思っている理由に「あなたは軽い」などと多くの方に言われ、そのことで傷つく体験をしたことです。

ひきこもりのときの心境は・・・一つめに、何で今までできたことができないのだろう。何もできない、などと自責に囚われたこと。二つめには、自分はこんなこともできないのか、生きている価値がないのではないかと、などという劣等感にずっとおそわれたこと。三つめには、同世代との比較をしては落ち込んでいたこと。他の人は就活、卒業・・・なのに自分は・・・と。他方、自分の進路を考え、やりたいことを再考する時間にもなり今思えば無駄な時間ではなかった。ひきこもりから出た後の心境は・・・“出てからも生きづらさは変わらない”自分の表面が変わっただけで中身は変わらない。依然としてもやもやしたものはある。何も解決しないのに生きる価値はあるのかと、思った。ある程度落ち着いたのは数年後だった。取りあえずやりたいことを見付けられ、少しずつ、できるようになった。以前は自分のことで精一杯でやりたいことどころではなかった。振り返って思うことは・・・ひきこもりの人の心に向き合う人が増えてほしい。“働いて”とか“学校に行って”と思ったり、言ったりしては本人の気持ちには近づけないのではないかと。そして家族同士で分かち合う場が必要であり、それがとても大切と思う。最後に、運営について・・・ひきこもり関係の組織運営は難しく、特に運営者の負担が大きく大変であることなど組織運営の苦労に触れられました。

会場からの質問にも丁寧に応えてくださり、割田さんの誠実で芯のある温かいお人柄に感銘を受けました。

2月の月例会は2月2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)

2月の月例会は異なるタイプの2つの事例(攻撃性タイプと非主張タイプ)の体験発表です。H母さんによる体験談とYさんの経過(ワークシート)報告となります。どちらも回復の途中過程です。100人100様と言われるように、お一人お一人状態も背景も異なるため皆様の参考になるとは言い切れませんが、ご家族の思い、努力、愛情、粘り、工夫に触れる機会となります。発表者(送り手)と聴く側(受け手)の双方にとってこれからの励みになればと思います。

New! 【オヤジの会開催】

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、

【12/1(日)チャリティバザーのご報告】

12/1さくら草クラブ主催のチャリティバザーを開きました。さくら草クラブの作品の他に、皆さまからお品物のご提供をいただき、お店を開くことができました。またお買い上げにご協力頂き、ありがとうございました。収益金はさくら草クラブの活動費に充て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

土日祝も対応

★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」リーラ 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「ベリー会」齋藤三枝子 ☎
- ◎ 長野県「らい鳥の会」唐澤秀明 ☎ 080-3433-4904
- ◎ 028-627-6200
- ◎ 群馬「はるかぜの会」榎本明 ☎ 080-3727-8726
- ◎ 「町田家族会」上野亨二 ☎ 042-810-3553
- ◎ NPO 法人千葉「なの花会」藤江幹子 ☎ 070-2191-4888
- ◎ 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

籠城

飯田光子 (けやきの会会員)

(十一月の学習会はお休みでした)

ぼんやりと生きてきた私など

とてもついていけない時代の流れ

どうぞ、お先にと道を譲るのは得意だが

平和ボケさながらの親である

生きることとは闘争だとなつきつめれば

企業戦士という言葉さえあるのだから

寝る間も惜しんで働いた息子も戦士だった

友人は戦死(過労死)

逃走ということも考えただろう

今は籠城

これもまた戦法であるなら

戦国武将のように潔く腹など召さぬよう

老人たちは あらゆる策を用意して

黒田勘兵衛や竹中半兵衛にもなろう

生きる道は幾通りもいづる

今は養生のとき ひそかに力をつけて

打って出る時を待たれよ、と言ってやりたいもの

言うは易く行い難し

ボケているのはたいがいにして

親もまだ知力、体力、想像力の

矛先を磨いてみよう



絵 飯田野里子

詩集

「わたしの配」より

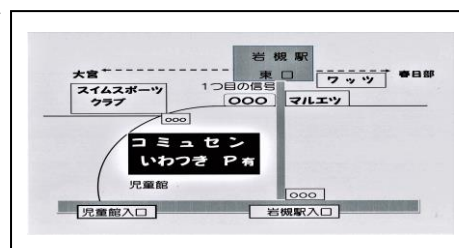
1/5(日)	13:00	発達障害の理解と対応	嘉津山貝子 KHJ 楽の会	コミュセンいわつき
1/10(金)	13:30	発達障害傾向を理解し対応する	高橋 晋 家族相談士	コミュセンいわつき
2/2(日)	13:00	おやごさんからの体験発表 2事例	母Hさん 父Yさん	コミュセンいわつき
2/14(金)	13:30	医療と制度を有効に活用する	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
3/1(日)	13:00	① あさイチ放映「兄弟姉妹の会」を視聴	② アンケート調査	岩槻WATSU 2F
3/13(金)	13:00	暴言、暴力、無理な要求への対応	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
4/5(日)	13:00	お金の見通しとキャッシュフロー表の作成	浜田裕也 ファイナンシャルプランナー 社労士	岩槻WATSU 5F
4/10(金)	13:00	タイトル未定	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 5F

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とし、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。

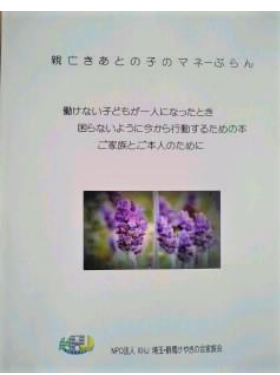
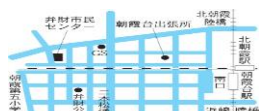
さいたま市見沼区東門前461-1 七里駅徒歩3分 048-720-8639

CVN 家族教室 朝霞ルーム (弁財市民センター)

全体会◆1月の開催は1/26(日) 14:00~17:30 予約不要
弁財市民センター ミニゼミ「親が万一となった時の実際」
(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) 1/20(月) 14:00~16:30

軽い体操やトランプ、ネイルアート、カルタなど参加者同士でやりたいと思う事を話し合って企画します。こころと体をほぐしにどうぞ!! 仲間と会ってみたいと思ったら、気が向いたら、見学にいらしゃいませんか。



🌸(仕事体験ができる居場所 2/2(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。

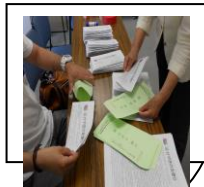
◇青年たちへ、相談タイムを設けています (会員無料)

◇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ぶらん」...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ぶらん」 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わることなく問題を

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ぶらん」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

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