



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 No190(2020年8月2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5日)の月例会は27名の参加がありました ★ガイダンス けやきの会 田口代表

まず参加の皆さんにマスク着用、マイペン、大声で話さない、フリートークはしないようお願いしました。「ココ・カラすまいる」の報告と7月活動予定・葉書訪問スタート・8月の月例会「お金の見通しとキャッシュフロー表」の案内・「親父の会」篠原からお知らせ・「サポートステーションさいたま」(小池氏から)の活動紹介がありました。本日の講演「中高年のひきこもり」藤田孝典 ほっとプラス 社会福祉士 反貧困ネット埼玉代表 聖学院大客員准教授

扶桑社から同名の著書を出版されたほっとプラスの藤田孝典氏はさいたま市見沼に事務所を持たれ、長年生活に困っている人の相談に乗ってこられました。内閣府の調査で40～60代が61、5万人。全体(115万人)の5割以上を占めています。今までの支援が児童・若年層対象であったため、中高年のひきこもり支援や社会の受け皿が不十分です。4人のケースを紹介されました。①場面緘黙症のため職場の人間関係で苦しんだ41歳女性Kさん。②大学卒業後ファストフードの店長候補として入社。しかし半年で離職。その後断続的ひきこもりの49歳男性Oさん。30歳から親と別居。外出は買い物だけ。③中学校でホモ、オカマと言われ不登校からひきこもりになったSさん40歳。体は男性でも自分はXジェンダーを自認。日本はセクシャルマイノリティの対策や支援が抜けていると感じる。④高校2年で不登校。その後に鬱病・強迫性障害が悪化した40歳の女性Yさん。家で押さえつけられてきた。支援期限が35歳(現在は延長)というので焦り、カウンセラーに相談したが強迫性障害なんて知らない、と言われた。なぜ中高年のひきこもりが生まれるのか。1, 男女の比が7:3と言われるが、調査に女性の実態が反映されていないのではないか。またDVや性的被害に遭い男性恐怖症になって社会に出られない女性が多い。2, 職場でのパワハラ、いじめ、長時間労働などが驚くほど多い。そしてどれもが増加傾向にある。3, 児童期に植え付けられた人間不信は、中高年になってから再発してもおかしくない。不登校経験者はひきこもりになる割合が高いのである。4, 行政の窓口に行ってもたらい回しにあう。そもそも、何処に相談したら良いかが分かりにくい。たとえたどり着いても理解してもらえない。5, 行政等が発達障害を正しく認識することと、当事者もきちんと向き合うことが必要。6, 頑張れば報われるなどの考えを教条的に信じ世間体を気にする親や保護者は、ひきこもりを誘発し悪化させる。子どもを変えようとせず、待つ、寄り添うことが必要。

*中高年のひきこもりにどう向き合えばいいのか 基本的に社会の構造問題であり、労働市場、企業が中高年ひきこもりを大量生産している。企業でパワハラや長時間労働などの被害に遭った場合は労働組合やユニオンに相談してほしい。また、労働環境がひきこもりの原因として濃厚に疑われる場合は損害賠償請求をおこない、企業が責任の一端を担ってほしいし、精神疾患に罹患した場合は労働災害補償を申請してほしい。日本労働弁護団(東京都千代田区神田駿河台3-2-11 連合会館4階 ☎03-3251-5363)は労働災害事件、損害賠償事件に親身に対応してきた法律家集団です。気軽に相談してほしいと藤田氏は力説しておられました。必要なのはこの国の社会構造の変化であるにもかかわらず、ひきこもりの本人たちに問題を背負わせてしまっている。社会を変えないと問題は解決しない。「ほっとプラス」は精神科医、看護師、臨床心理士、医師、弁護士と連携しさまざまな事例に対応しています。

9月の月例会は9月6日(日)午後1時から受付 ワッツ(岩槻駅東口コミュセン)(地図3ページ)

9月例会は「親と子の傾聴ワーク」。親子間で自然な会話のキャッチボールができればどんなに嬉しいでしょう。親を避けて全く会話がなない、または会話はあってもすぐに対戦的な対話になってしまうというケースもあります。8月はKHJ本部事務局の上田理香さんにおいでいただき、親と子が心地よい会話に近づくよう楽しく学び合います。

New! 【オヤジの会好評開催】

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、

【兄弟姉妹の会】9月19日(土) 14:00

岩槻駅東口コミュセン(ワッツ西館)2階
親御さんが高齢になり悩みが深くなってきたという兄弟姉妹の声が聴かれます。仲間と会い悩みを分かち合いヒントをもらって楽になりましょう。500円

電話相談は随時おこなっています
(留守の時もあり)

New! 【ハガキ訪問】

本人宛に葉書をお出しします。ご相談ください

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・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 2020 年度分の納入ありがとうございます

未納の方は 6 月号会報に同封の郵便払込票にてお支払い願います

★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。2020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、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2年6月号同封の郵便払込票をご使用 ②月例会、学習会受付にてその場で納入 ③郵便局に設置してある郵便払込票に記号番号(下記)を記入しお支払い。 ☆=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払込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」印刷、郵送、会場費などの必要経費です。会員の皆様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願います。

●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 6200
- ◎ 群馬「はるかぜの会」担当者 ☎ 080-9373-4760
- ◎ 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「ベリー会」齋藤三枝子 ☎ 028-627-
- ◎ 「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

「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 2 千円)

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 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

～常設の総合学習会です。 継続は力、初心の方も長期の方も青年達も一緒に学びましょう～

7月学習会 なぜひきこもったのか～本人にとってのひきこもり 家族相談士 高橋晋先生

1.ひきこもりの本質 (本人から見たひきこもり) ①それまでの生き方(他者優先で自分がない)の生き詰まり 自分づくりが出来ていないため、つまずいたときに立ち直れない。回復時にも世間に合わせようとしてさらに疲れてしまう。②根底にある理由の分からない不安・恐怖 例えば周りの人は凶暴なエイリアンに見え自分は完全孤立化しているという絶望感を抱いている。③安心感・信頼関係・尊重の欠如 日本文化が自発性よりも家族や周囲への順応を重んじて個人を尊重しないことがベースにある。そのため家庭内の人間関係に安心感が欠けてしまう。 **2.本人と家族の特徴** (別紙グラフから) 先生自身、幼少期を振り返ると感情が固まっていた。親も感情を表さないため親子の感情のキャッチボールが不足していた。このように『感情ネグレクト』の状態下では人間不信となり、人と深く関われなくなる。多重人格的やいじめを受け、対人恐怖になる人もいる。自殺願望の人もいるが、聴いてくれる人、受け容れてくれる人がいれば決行はしない。ひきこもり者の親は仕事中心で経済的に恵まれている場合が多い。多い職種は公務員、教師、会社役員などで子との向き合いが不足しがちである。子どもは周りを見るあまり動き出しがおそいため、親が指示的となり子どもは指示待ちになる。この悪循環の結果、親に対するわだかまりが起きる。 **3.親の理解と対応の第一歩は** 子だけで解決は難しい。まず親がひきこもりを理解し悩みを分かちあえるけやきの会へ参加し定期的に仲間と集まることが第一歩であり力になる。「動け」とか「外に出よ」という直接の働きかけでは子を追い込んでしまう。日常生活を安心な場とし楽にさせることを基本にする。例えば「冷めないうちに食べなさい」と言うより「ご飯できたよ」とだけ声掛けし、子どもの意志を尊重する。そうして子の内部にエネルギーが蓄えられるようにする。背景にある精神は「人格を持つ個人として子どもを尊重する」こと。親が子に寄り添えるようになれば親子関係は再建されるのである。 **4.本人にとっての回復とは** 回復は個人差があるが一般的に時間がかかるので、親は焦らないようにする。回復過程でイライラが出るが回復の兆しととらえ、動揺せず冷静に対応すること。この時、親に余裕があることが大切。大変な時期には、けやきの会に参加して自分を支える、あるいは支えてもらう。適切に対応できれば、子どもに感情が回復し、自分と向き合えるようになり、仲間を求めたり、やりたいことを発見したり、社会に足が向くようになる。これが回復である。

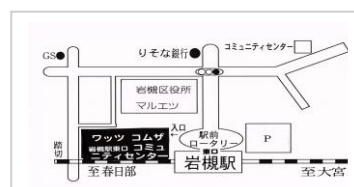
8/2(日)	13:00	お金の見通しとキャッシュフロー表の作成	浜田裕也 社会保険労務士 日本FP協会	岩槻WATSU 5F
8/7(金)	13:30	気がかりをイメージで取り組む (フォーカシング)	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
9/6(日)	13:00	親と子の傾聴ワーク	上田理香 KHJ 本部事務局長	岩槻WATSU 5F
9/11(金)	13:30	こだわり・強迫神経症への対応	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
10/4(日)	13:00	しゃべらない、人と会おうとしない、 外出しない子どもに届く会話の工夫	田口ゆりえ 代表	岩槻WATSU 5F
10/9(金)	13:00	危機をチャンスにするには	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 無

岩槻駅東口コミュニティセンター(ワッツ西館) ☎048-758-6500 岩槻区本町 3-1-1

お問い合わせ…田口 080-3176-6674 048-651-7353



就労継続支援 B 型『きずな工房』のご案内

★事務局の近くにある就労継続支援事業所「きずな工房」機械部品等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)生活リズムの立て直しや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。希望者には就職のサポートもおこないます。(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 5 名(男性 3 女性 2)通所中。

★8 名(男性 7 女性 1)は就職しました。

さいたま市北区本郷町 166-1(ベルクそば ファミリーマート隣)(アクセス) ・JR宇都宮線 土呂駅西口 から徒歩13分

・大宮駅東口から 宮原駅東口行きバス 前原下車 徒歩 5 分

きずな工房 ☎ 048-788-2533 または田口 048-651-7353

就労継続支援 B 型『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★就職のサポートも実施。★利用料無料。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 (并財市民センター)

全体会◆開催日程は石川清 (CVN 家族教室)のブログをご覧ください ◆けやきの会事務局で対応はできません。

并財市民センター 個別相談 ミニゼミ 14:00~17:30

(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 (石川留守電 message070-5655-8376)

当事者居場所 さくら草クラブ

会場は山根ロビー、年齢14歳以上

🌱〔ココ・カラすまいる〕ワッツ2階 8 月は中止

初めての方は要ご連絡ところと体を笑顔にしよう

う 14:00~16:30 軽い体操やトランプ、ネイルア

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。ところと体をほぐしにきませんか!! 仲間と会ってみたいと思ったら、気が向いたら、お気軽に見学できます。🎵



🌱〔仕事体験ができる居場所 9 月は未定〕居場所

を兼ねた仕事体験です。月例会日の午前 10:00 から会報の封入作業を、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。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



●推薦図書 当会作成「学習会記録集」月例会、学習会にて販売 1,000 円 送付は 1,300 円

●県内の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。

「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

諏訪部 絹枝 宛

