



# 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 No192(2020年10月4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/>

新型コロナの第2波が収まりつつあるようです。みなさまお変わりなくお過ごしでしょうか。埼玉県の感染者数を見るたびに、家族会はいつになったら再開できるだろうかと、見通しのつかない状況下に置かれていますが、活動の再開はいつでもできるように準備しておりますのでどうぞご安心ください。

10月号1ページは「学習会記録集」の田口代表の最後の挨拶文(概要)を掲載します。

2019年3月、内閣府のひきこもり実態調査の結果によると、ひきこもり者の総計は約110万人以上とされ、年齢や性別に関わらず、誰にでもどんな状況でもひきこもりは起こり得るということが浮き彫りになりました。これだけ多くの方がひきこもりということは、個人の怠けや甘えではなく**社会の側に多くの原因**があることを示唆しています。教育現場は過度な偏差値主義、職場では過重な長時間労働による心身の消耗や発病という社会背景があり、そのしわ寄せは家庭にも現れます。昔、学校の教室に「やさしく思いやりのある子供になりましょう」と書かれた張り紙があったことを思い出します。ひきこもりの人の多くは誰よりも優しく心配りのできる繊細なところを持ち、まじめに頑張ってきました。そんな子どもたちがなぜひきこもらざるをえなかったのかと考えると哀しくなります。社会が変化しない限り個人の努力だけでひきこもり問題は解決しません。さて、**ひきこもる人たちは「押しつけられること」を極端に嫌います**。周りから押しつけられない生き方、つまり人生の主人公を取りもどすために不本意ながらひきこもらざるをえなかったと捉えると理解しやすいです。学校や社会の価値観、親の期待、「正論、常識、～するべき」といった「重圧から逃れ」、そこから自分に必要な価値観を身に付け直す**「自分づくり」がひきこもり**であると考えます。押しつけられてきた荷物を一旦下すという行為としての「積み木くずし」、からもう一度**自分自身のために価値ある「積み木」を積み上げるためのプロセス**だと言えます。おそらく無意識のうちに示す生物の正常な反応なのです。積み木がくずれた段階では、昼夜逆転の生活パターンとなり親を避け会話を拒否し反発や批判や自己中心と思われる行動などの症状が現れます。親を避ける行動は親と会話しないことにより無用な刺激や期待される重圧を遠ざけ自分を見つめ直すことができます。さらに親への批判的発言や**「NO」は主体性の芽生え**です。その主体性という芽生えはじめたばかりの柔らかい芽をつぶすと回復に大切な成長点をつぶすことになり成長できないどころか逆効果となって親子の関係がますますこじれ対応の困難さをきわめる結果となります。この過程において家族が提供できることは、本人の**歩みを邪魔することのない安全基地**である自室とゆったりリラックスして過ごせる時間です。家事などやれるエネルギーがあれば役割を持ってもらいつつ、見守りの時期は長く続きますが、焦らずに構えます。やがて親子で会話のキャッチボールが可能となり信頼関係が復活します。弱音も吐いてくれるようになれば自己理解が進み自己を客観的に見つめる段階となります。新たな自分づくりへと向かうプロセスです。外への動き出しや社会参加という目標へ向かうためには親と子のつながりが助けになります。対人関係に不安や恐怖をかかえる本人にとって、**親子のつながりと会話、信頼関係の再構築が重要な土台**となります。しかし、積み上げられた積み木の頂点が就労とは限りません。自分は自分のままで良いのだという自己肯定感が育ち、納得できる自分らしい生き方がピラミッドのてっぺんと言えます。てっぺんの形は人の数だけ異なります。本人の潜在能力を信じ、親自身の日頃の努力を信じ、変化することを信じながら、長丁場を歩きつづけましょう。**家族は定期的に家族会の仲間と会い、互いに支え合い励ましあって知恵や工夫も交換しながらともに歩いていきましょう**。人生は命あるかぎり、いろいろなことに遭遇しそこから見えてくるものがあります。私たち家族はたくさんのごことを学ぶ機会を与えてもらい、親も子も人として成長していくのです。

**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、悩みも分かち合いましょう。  
お母さんのご参加も歓迎です。  
みなさまお気軽にお集まりください。

【兄弟姉妹の会】12月19日(土) 予定

岩槻駅東口コミュセン(ワッツ西館)2階 地図3P  
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。 フリートーク 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 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 年度分の納入はまだ間に合います未納の方は 6 月号又は 9 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ご了承願います。

●お近くの KHJ 支部の連絡先.....

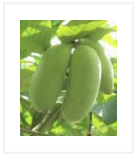
- ◎ NPO 法人「楽の会リーラ」市川乙充 (火・木 13:00~17:00) ☎03-5944-5730
- ◎ 西東京「萌の会」須賀啓二 FAX 03-3883-2358
- ◎ 神奈川県「虹の会」安田賢二 ☎080-2107-1171
- ◎ 長野県「らい鳥の会」唐澤秀明 ☎080-3433-4904
- ◎ 群馬「はるかぜの会」担当者 ☎080-9373-4760
- ◎ NPO 法人千葉「なの花会」藤江幹子 ☎070-2191-4888
- ◎ 山梨県「桃の会」篠崎博子 ☎0554-66-4073
- ◎ 横浜「ばらの会」滝口陽子 ☎045-370-9195
- ◎ NPO 法人とちぎ「ベリー会」齋藤三枝子 ☎028-627-6200
- ◎ 「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

お問合せ《事務局》さいたま市北区盆栽町 190-3 田口 ☎048-651-7353 080-3176-6674

入会金：正会員 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

～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～

**New! 『ポポーの庭』 みなさんの投稿でつくるページをはじめました!! (コロナ禍の期間)**



外出自粛により仲間同士で集まることが暫くむずかしい状況です。誰かに聴いてもらいたいこと、困ったこと、よかったこと、を自由に投稿し、これに対して「うちもそうだよ」、「こうやって改善したよ」と励ましてあげたり、時には叱ったり等リレートークする交流のページ『ポポーの庭』をはじめました。

今回は K 父さん母さんと S 母さんが投稿してくださいました。みなさまの近況などの投稿メッセージをお待ちしています。お父さんから気軽な一言メッセージも大歓迎です。

投稿は事務局へ携帯電話(080-3176-6674)ショートメール又はファックス/電話(048-651-7353)、葉書、また活動開催日の受付に「ポポーの庭 投稿箱」を用意します。

【K 父さん母さん(60 歳代)】息子のことで少しでも理解できるように、また、どんなふうにしていたらよいかも分からなくなっていた私達にとって月例会やお便り(けやきの会便り)はとても有難いものでした。えっ、そうなの!と目からうろこの知識をたくさんいただきました。2年半ほどの時を経て息子は4月から働きはじめております。コロナのおかげか、そーっとはじめられてよかったみたいです。続けられるかヒヤヒヤしていましたが、今のところは順調のようで、でも心配はつきません。

【S 母さん(50 歳)】M 母さんの投稿を読みました。息子の場合もともと強迫性障害のためテレビのリモコンやドアノブに触ることができないのですが、新型コロナのために重症になりました。私や父さんにイライラしいろいろ振り回し当たり散らすので、警察に来てもらって今入院しています。本人に合う薬を処方してもらって、退院できればと思いますが、家に帰ってからがまたしんどくなるだろうと思います。今は息子のいない時間に体を休めておきたいです。会員さんの中で息子のような強迫性障害のあるお子さんをもつ方はいらっしゃいますか。なにか良い方法があれば教えてください。



★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(コロナの状況により変更有)

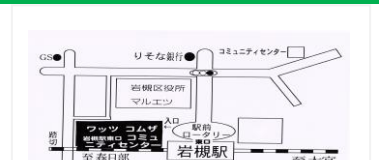
費用…日曜日は月例会参加費 1,000 円 ※会場・日程…プログラムで最新情報をご確認ください

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

10/4(日)	13:00	私のリカバリトーク(体験談)	田口ゆりえ 代表	岩槻WATSU 5F
10/9(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
11/1(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 日本FP協会 CFP 社会保険労務士	岩槻WATSU 5F
11/13(金)	13:30	本人の思いに寄り添った聴き方	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F

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

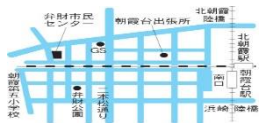
★事務局の近くにある就労継続支援事業所「きずな工房」機械部品等の組み立て作業を行い賃金が出ます。(椅子に座っての軽作業)生活リズムの立て直しや就労へ半歩進めたい方は体力回復と就労訓練にお役立てください。希望者には就職のサポートもおこないます。(1h/1日利用可)利用者負担金なし。交通費は自己負担。市内、市外の方。精神、発達、知的、難病の方対象。男女65才未満の方OK★医療機関に受診されていない方はご相談ください。書類提出で対象となります。★見学、相談、体験、ご希望の方は下記にご連絡を!  
★けやきの会の青年が現在 5 名(男性 3 女性 2)通所中。  
★8 名(男性 7 女性 1)は就職しました。  
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おし、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 (弁財市民センター)

全体会◆開催は石川清 (CVN 家族教室)のブログをご覧ください  
弁財市民センター 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...



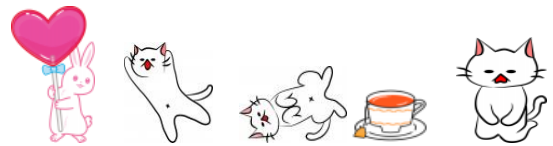
◆石川清のブログで開催予定をご確認ください。けやきの会事務局で対応はできません。  
(留守電 message070-5655-8376)

### 当事者居場所 さくら草クラブ

🍷(ココ・カラ すまいる) ワッツ 2 階  
10/21(水) こころと体を笑顔にしよう・・・  
14:00~16:30

**初めての方は要ご連絡**

軽い体操やランプ、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企画します。こ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 10/4 (日)11 時**  
居場所を兼ねた仕事体験です。月例会日の午前封入作業は中止。午後のみ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 (無料)

◇会話の SST(トレーニング)希望者に実施

◇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 歳代の男性女性もちろん歓迎

●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

### 「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