



けやきの会便り

NPO法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No199 (2021 年 5 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/>

★みなさまお変わりなくおすごしですか。切り札となるコロナウイルスワクチンの接種を今か今かと待ち望んでいるところですが、このへんで思い切って活動を再開することになりました。そこで暫定的ですが **5 月から通常の活動を再開することに決めました**のでお知らせします。**5 月の月例会、学習会の日程・テーマは 3 頁の表にてご確認ください。**

★5 月のテーマ『連載』親だからこそできる回復への道 田口ゆりえ代表

1) まずは、安心 安全 リラックス

同じ屋根の下、本人の様子をちゃんと把握できる親だからこそ出来ることがたくさんあります。言い換えれば専門家にはない当事者家族ならではの経験や知識はかけがえのない強みです。

しかし、最初は本人の気持ち(状態)と家族の気持ちにズレがあるのが普通です。

対人不安・対人不信・対人恐怖からストレスの器は壊れてしまいました。初期には全く動けない状態になることもあります。疲れきってエネルギーが涸れてしまい、食事の時以外はひたすら布団で寝ている状態は、うつ病またはうつ状態の可能性があります。安心、安全でリラックスできる部屋で十分な睡眠と栄養をとって養生し回復を待ちます。とは言え日々、親にとってはこのままでよいのだろうかと思い葛藤しながら試行錯誤の連続でもあります。様子を見ながら、試して良かったことは続け、悪かったことは取りあえず棚上げするといった柔軟性に富むタフな対応を積み重ねていきましょう。見守りつつも適宜小さな働きかけをします。

家庭を安心と安全で満たしリラックスを実感できる環境にするには父母は正しく学び、ひきこもる我が子を共感的に理解し受け入れ、両親がこの難題に一致団結して向き合うことが必要です。家庭の緊張をゆるめ時間をかけて本人がリラックスできるようにします。その先に社会との接点があります。

2) 「しゃべらない本人」と向き合うには

親を含め他者との間には、バウンダリーという距離的、物理的、心理的境界線があります。親を避け会話しない本人は全体の過半数を占めます。またこの期間は長期に渡るため、本人がなにを考えているのかさっぱり分からないという親の嘆きが多く聞かれます。ここに親に焦りと苦悩が襲います。この人なら話を聴いてくれると実感してはじめて口を開くのです。本人が口を開くには十分な年月が要ることを覚悟しつつ、具体的にどのような行動をとればよいのでしょうか。言語の会話がなくともメールやライン、メモで非言語の会話ならできます。まずは連絡事項を伝えることから、非言語の会話のキャッチボールが出来るようにしましょう。連絡内容は長文でなく簡潔さが肝心です。核心に触れる話はまだ先のことです。メモ書きなら食事の皿に添えておきます。頻繁におこなうよりも一定の間隔をとります。最初から返信がなくてもよいのです。表情や行動から感じ取れる本人のメッセージを理解しましょう。後述の対応ポイントと併せて非言語の会話を続けるうちに年月はかかってもやがて言語の会話へと変化していきます。

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

6 月は定期総会のあと、高橋晋先生の講演「家族以外の人とのつながりを作る」。毎月第 2 金曜日に開催される高橋先生の学習会ですが、金曜は無理でも日曜の月例会なら参加できるというかたもおありだと思います。6 月 6 日は高橋晋先生のお話からたくさん学び吸収し、こころの栄養にしましょう。

New!【親亡きあとのマネー相談 障害年金相談】

「働けない子どものお金を考える会」の
浜田裕也さんが親亡き後のお金の組立てを
お手伝いします。メール、来所相談、訪問、
Zoom、にて対応します。

090-3692-0320（留守電メッセージを入れ
てください） y-hamada@ab.auone-net.jp

日本FP協会(ファイナンシャルプランナー)

CFP 社会保険労務士(障害年金申請サポート)

【兄弟姉妹の会】6/19(土)14時予定

岩槻駅東口コミュセン(ワッツ)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。

(グループ 500 円)

電話相談は随時
おこなっていま
す

土日祝も対応

New!【ハガキ訪問】

本人宛に葉書をお出しし
ます 電話でお申込を！

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

その他 個別相談 きずな工房・つみ喜への同行支援 訪問支援

★年会費 2021年度分の納入をおねがいします

★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。2021 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きます)★過去退会や休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 3 年 5 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」担当者 ☎090-2916-0346

◎ 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 埼玉けやきの会事務局】：さいたま市北区盆栽町 190-3

入会費用(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、個別相談会場で「けやきの会」ご入会の手続きができます。下見は 2 千円。

また事前に事務局の田口へ電話にてお問合せができます。 048-651-7353 080-3176-6674

★次頁に月例会、学習会プログラム、当事者居場所、連携の就労支援機関、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～



ポポーの庭 交流広場

＜おすすめ図書のご案内＞

「学習会記録集」「親亡きあとの子のマネーぷらん」KHJ 埼玉けやきの会発行 購入方法は4頁
特別講義「ひきこもり大学」潮出版社 当事者が伝える「心のトビラ」を開くヒント
「ひきこもり救出マニュアル 理論編」「ひきこもり救出マニュアル 実践編」齋藤環 ちくま文庫

・・・・・・☆☆月・・・★↓☆・・・☆☆☆・・・★☆☆月・・・☆☆月・・・☆☆月・・・

「私のコロナ禍のあ～あ」・・・私はコロナ禍、一向に平気です。引っ込み思案で人見知りをする私は、人と接しないこと、望むところ。つまり、引きこもりの素質十分です。そんな私でも、何もすることがない、のは困る。好きだったレストランは行ったら、がらんどろ、つぶれていました。あーあ。

「私のコロナ禍で湧いた解放」・・・こんなに長引くとは思わなかったコロナ自粛。ひょんなことで心の奥底で潜んでいた怒りと本音が噴出し、子どもと私はプツンに。私の作るご飯にいっさい手をつけず、外食とカップ麺の生活が続いて2週間。でも私はといえば、意外にも湧いた解放感。自分だけのために好きなように作って好きなように食べるっていう自由という名の初体験。おんなじように子どもも自由と解放感を謳歌してくれていればいいな～。しかしちょっぴり後ろめいた気持ちも否めない・・・まあ、しばらくはこれでいいか。

「私のコロナ禍の運動」・・・身体を鍛えていないと心が安定しない私は子どもにも運動して欲しいと常にチャンスを狙っている。緊急事態宣言になり自宅で太極拳をしているところを息子が見て「マジでウケる～!」と笑った。私が無視して続けていると、息子から「腰が高いよ」と一言。幼少期に空手をやっていたので武道の基本は同じ。教えてもらっていると昔を思い出したのか、腕立て伏せを始めた。軽々と何十回も続き、これはチャンスと褒めたが「10年経っても衰えてないな。だから運動はしませーん」と私にニヤリと笑って部屋から出て行った。私の心の中が透けて見えてる息子との攻防戦はまだ続く。

下記プログラム表の黒文字は月例会 紫文字は学習会にて実施

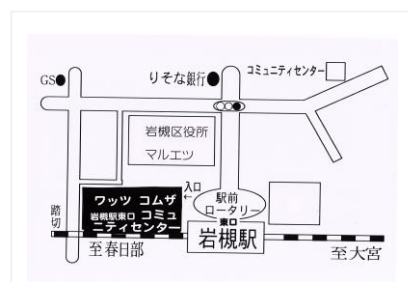
会場・・・岩槻駅東口コミュニティセンター(岩槻 WATSU) 地図参照

東武線岩槻駅東口から徒歩1分 ☎048-758-6500 岩槻区本町3-1-1

参加費用・・・月例会(第1日曜日)1,000円 学習会(第2金曜日)1,500円

お問い合わせ・・・田口 080-3176-6674 048-651-7353

5月から月例会・学習会を再開。コロナの状況により休止することもあります



5/2(日)	13:00	エンディングノートの上手な活用法 親御さんとひきこもりのお子さんの安心のために	橋本透ファイナンシャルプランナー KHJピアサポーター	岩槻WATSU 5F
5/14(金)	13:30	家族以外の人とのつながりを作る	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
6/6(日)	13:00	長期化の要因と必要な対応	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 5F
6/11(金)	1330	発達障害傾向をもつ子への関わり方	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F

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 6 名(男性 4 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

●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 下記の諏訪部に申込み。

●県内の公的機関の情報を知りたい方はご連絡を!
「生き抜く」の冊子にも掲載。

当事者居場所 さくら草クラブ

🌸(居場所 ココ・カラ すまいる)ワッツ 2F

5 月 19(水)14 時から「みんなで読書」します

今回は恒例のココ・カラ体操のあと読書します。

各自好きな本をご持参ください。

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。初めての方は要ご連絡



🌸(居場所 仕事体験ができる居場所)

ワッツ 2F

6 月 6 日(日)10 時から 会報の封入作業と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 (無料)

50 歳代の方も歓迎、性別を問いません。 おやごさんのみのお手伝いも歓迎。居場所ご利用に際しては おやごさんのご入会をお願いしてい

ます



「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

