



けやきの会便り

NPO法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.203(2021年9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/>

8月の活動はコロナ感染の急激な拡大のため休止にしました。直前の決定により休止のお知らせが一部の方に届かない状況となりご迷惑をおかけしました。申しわけありません。直前の確認は事務局に電話で問い合わせるか、当会のホームページ内の「コロナ感染通知」でご確認ください。

★8月1日 「きずな工房交流会に参加して」 篠原孝一

就労継続支援 B 型事業所を開設している「きずな工房」に石原施設長を含め10人で集い交流会が開催されました。けやきの会の居場所を卒業してから工房に通所している青年、そのお母さん一人、工房を卒業して働いている青年たちです。

代表的な方を紹介します。【Aさん】中学で不登校となり、約10年間ひきこもりに。医師に相談したが無駄だったので、けやきの会に参加してみた。そこではフランクに話すことができホッとした。そのころ、母が亡くなり、父ももともと病弱だった。けやきの会の青年に紹介されてきずな工房にきた。それ以前、就労活動のとき履歴のブランクがいつも気になったが、ここでは気にしなくていいので良かった。障害者雇用という枠で働いている。何事も一人では難しいと思う。【Bさん】醜形恐怖症（注。私は、始め何のことが分からなかった。というのもBさんはイケメンだったから）大学を出て就職したが心身が不調になりひきこもった。けやきの会を知り、紹介され、きずな工房へきた。3年あまり通所して自信が付き、障害者枠で就職。電車は周りの人の目が苦しく感じられるので自転車通勤した。でも通勤途中で帰ってしまうなどのことがあった。自分の醜形など言いたい奴には言わせておけと開き直り「障害」が気にならなくなった。【Cさん】ひきこもり状態でいたころ、けやきの会を知った。就労支援センターのサポートを受けてパートで勤務したこともあったが、人付き合いがきつくて退職。そのご、けやきの会できずな工房を紹介され訓練を経て就職。今の会社は自分に合っていて続けられそう。ただし障害者雇用といっても、内容は普通の仕事と同じだと思う。異なる点は普通の企業は利益第一なので障害者への配慮がない。私たちのような場合、普通の会社は難しいのではないかと。【Dさん】20代、無理して仕事を続け、30代でひきこもりに。KHJを知り、きずな工房を紹介してもらい、いくらか抜け出した。今はまだ就労していないが、行きたい所はあるし会いたい人もいる。最近、障害者手帳について、「何でもないので手帳を持っている」といわれ悩んでいる。

皆さん、ひきこもり+各種の恐怖症や人付き合いに悩まれていることが示されました。そして行き詰まったすえにKHJけやきの会がその脱出に役割を果たすことも分かりました。ここで、石原施設長さんが青年たちに「自立とは」と問いました。経済的なもの、精神的なもの、あるいは自己管理なども含まれていて、難しい、などの意見が出ました。自分のことが自分で決められることこそ自立、という意見もありました。必要なことができず大人になっていない、という人もいました。つづいて親が死んでもやっていけるか、の問いに移りました。親御さんの一人は貯金通帳や生命保険などを整理している、と述べ、別の親御さんはそれらを全部集めても子どもが生涯生活するには足りない、という意見もでました。生活保護の話にもおよび、受けるのがすごく大変なうえ、受けると毎月厳しく生活を点検される、ということでした。石原さんは、解決は向こうからはやってこない、つまり、大変でも自分が動くしかない、そのためには、人間関係や公的機関などとの関わりが大切だ、と仰いました。最後に、苦勞していること、が話題になりました。社会復帰の大変さ、同じくAIへの対処法、昼夜逆転の問題もでました。それらに対しては、粘り強く取り組む、何事も気にし過ぎない、などが出され、最後に石原さんから、これからも困りごとは何んでも相談して下さい、という力強く有難いお言葉がありました。

New!【障害年金相談 親亡きあとのマネー相談】

「働けない子どものお金を考える会」の
浜田裕也さんが「障害年金申請」や「親亡き
後のお金の組立て」をサポートします。メー
ル、来所相談、訪問、Zoom、にて対応。

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

社会保険労務士(障害年金申請サポート)

日本FP協会(ファイナンシャルプランナー)CFP

【兄弟姉妹の会】 **コロナ終息後再開**

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
行っています。お
気軽にどうぞ。
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。コロナ終息後に電
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

★年会費 2021年度分の納入ありがとうございます 納入がお済でない方は9月までにお願いします

★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(右記)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
- ◎ 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

【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～

8月の学習 「PTSD」の体験から心の成長につながる「PTG」へ 田口ゆりえ

辛い体験がトラウマとなって食欲不振や不眠など様々な影響を心身に及ぼすことを「心的外傷ストレス障害 PTSD」といいます。PTSD に遭い通常の社会活動が困難になると「辛い過去の経験は変えられない、思い出さないようにしよう、ポジティブな面を見て解決しよう」と考えます。しかし、あまりにも大きな出来事、例えば子どもが誘拐された、津波で家も家族も流された、努力で築いた地位を失くした、など大きなショックでは簡単に気持ちを切り替えできないことがあります。

「PTG」とは PTSD を乗り越え克服し元の元気な自分を取りもどそうというのではなく、「前の自分と少し違う今の自分がある、あの出来事があったから今の自分がある」という実感を目指します。

PTSD の苦しみを消そう、取り除こうとするのではなく、生きる支えにするプロセスが PTG (Posttraumatic Growth)でありショックを受けるような出来事を経験した瞬間から PTG のプロセスは始まっているのです。 (参考:HP 心の成長につながる「PTG」)

さて、会報1頁のきずな工房交流会の記述のなかで、石原施設長の問い「自立とはなにか」に対しある青年から「経済的、精神的、自己管理など含まれて難しい」という意見がでました。しかしその一方である青年が「自分の事は自分で決められる事が自立」という発言があつてすごいなあと感動しました。ひきこもり心性は一生つきまとうだろうから、ときに逃げてもいい、それでも迷いながら、もがきながら一歩ずつ進む姿に PTG の本質を見た気がしました。

ところで私たち親も PTG を目指したいものです。子どものひきこもり問題に遭遇した私たちは「なぜ動こうとしないのか。あんなに弱い人間に育てたつもりはないのに…。育て方がまずかったのだろうか、なぜ..なぜ..」と日夜不安、焦り、情けなさに苛まれます。PTSD といっても過言ではないでしょう。

しかし、仲間に関わり、繋がり大切さを知り、学びあい、家庭だけの狭い視野から社会に視野が広がり、医療、福祉制度などの情報が希望の灯りとなりました。

それでも変化がなかなか現れないことから、苦しくて逃げたい、絶望だ、あの子が嫌いになった、自分の子どもとは思えない、尊厳が傷ついた、など本音や負の感情を覚えるのはもっともなことで、自然なことです。だからそんな自分の思いや感情を正直に認めて自分を楽にしてあげましょう。そのうえで、見えない到達点ゆえの「精神的なもがき」、「寄り添いや伴走とはなにか」という問いと模索」が私たちの心の成長 PTG を促すのではないだろうか。「私の人生にとって、もがきの向こうに深い意味があった」といえるようになりたいものだ。

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

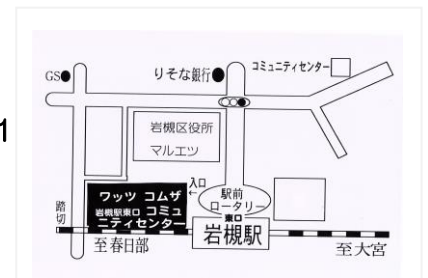
会場・・・岩槻駅東口コミュニティセンター(岩槻 WATSU) 地図参照

東武線岩槻駅東口から 10メートル ☎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

下記プログラムはコロナの状況により変更することがあります



9/5(日)	13:00	休止します	コロナ感染予防のため	岩槻 WATSU 5F
9/10(金)	13:30	休止します	コロナ感染予防のため	岩槻 WATSU 2F

就労継続支援 B 型『きずな工房』のご案内

★事務所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

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

コロナ感染予防のため 9 月は休止します。

普段は軽い体操のあと全員でトランプやネールアート、絵葉書き作りなどをおこなっています。

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



🌸(居場所 仕事体験ができる居場所)

ワッツ 2F

コロナ感染予防のため 9 月は休止します 普段は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

おやごさんのご入会をお願いいたします。



●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 下記の諏訪部宛に申込み。

●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。

「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