



けやきの会便り

NPO法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No195(2021年1月3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

★2021年はコロナ禍による異例の幕開けとなりました。一刻も早くみなさまと元気に再会できるように祈念しております。1月は会場に集まることはせずに会報のみお届けいたします。

★1月のテーマ ひきこもりとの関わりがある発達障害について 田口代表

国の調査 2010年の国のガイドラインでひきこもり者のほとんどは様々な精神疾患や障害を有すると発表がありました。その中でも最近注目されてきたのが大人の発達障害です。個別相談においても発達障害またはその傾向にあると思われるケースは多く見受けられます。

発達障害の分類 ASD(自閉症スペクトラム障害)ADHD(注意欠陥多動性障害)LD(学習障害)の3つに分類され、脳の出来上がり具合が健常者と異なるものの知的障害にみられるようなIQに問題はありませぬ。近年注目を集める大人の発達障害は思春期頃から症状が顕著にあらわれます。

発達障害の特性 人の感情の読み取りが苦手なため仲間から浮いた存在になりやすい。決められたことは出来ても融通がきかないため突然の予定変更に対処できない。些細なことが気になってこだわり、俯瞰的なものの見方ができない。優先順位を付けられず遅刻が多い。得意、不得意がはっきりしている。コミュニケーションの障害とも呼ばれ、社会性が乏しくその場の空気が読めない。相手に失礼な発言をして傷つけてしまうことが度々あるが、悪意はなく自覚がないので同じようなトラブルを繰り返す。

学生時代はなんとか切り抜けても就職してから人間関係で挫折しやすい。周囲に無理に適応しようとして身体的症状が起きることがある。無理に友人との交際を広げようとする本人にとってストレス過多となる。

その一方、風変わりだが個性的天才肌で好きなことに自信をもち才能を開花させエジソンなど歴史に名を残す偉人になることもある。

感覚過敏 聴覚(周りの音に過敏なため色々な音が混ざって聞えるので疲れる。会話の音が聞き取りにくい。入れ歯の音が気になる)。視覚(まぶしくて目が痛い。全体が白っぽく見えたり光のつぶがたくさん見える。色の識別が正確にできない)。嗅覚(電車内の臭いや酔っぱらいの人の臭いが苦しい)。触覚(乾麺の切り口がナイフのように感じる。肌ざわりの柔らかい同じ洋服だけを繰り返し着る)。味覚(好き嫌いがある。保存料に敏感)、など感覚過敏のためあたりまえの生活がしづらい。等々挙げられます。

症状の中は広く程度も濃淡がある 上記全ての症状があてはまることはなくその濃淡も個人差があります。生活のしづらさのため苦しい場合は検査を受けてみましょう。精神科で検査を受けますが、発達障害に詳しい医師は少ないので、県の発達障害者支援センターに問い合わせせて教えてもらいます。受診の際はなんとなく受診せずに、医師に発達障害の検査をしてほしいと最初にはっきりと伝えましょう。

本人への声掛の仕方は 「近くに行つたついでにクリニックの待合室をのぞいてみたら若い人がたくさん座ってたよ。今はそんな時代なんだねえ」「アメリカでは風邪ひいた時に受診するのと同じくらい気軽に精神科へ行くそうだよ」「家族会でも発達障害の人が多いんだって。とりあえず検査してみないか」また「昔は統合失調症だけが有利だったけど、今は発達障害によって体調面に影響が出て働けない人は障害年金をもらうことができるみたいだから」「居場所に参加している青年も障害年金もらっているんだってよ」など本人にとって受診によるメリットを伝えます。

【2月号のテーマは「制度をかしく活用しよう」のお話になります。コロナ禍により2月の例会開催は休止します】

New!【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】 休止中

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
(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 電話でお申込を！

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

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 2020 年度分の納入にご協力いただき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。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をお願いします。

●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 ☎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

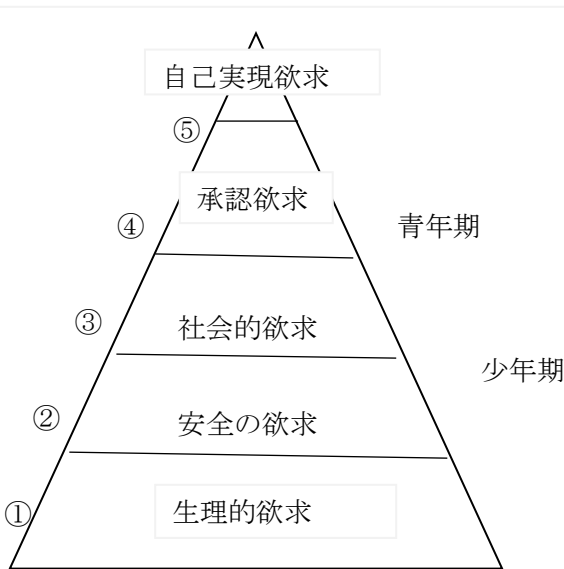
【KHJ 埼玉けやきの会事務局】：さいたま市北区盆栽町 190-3

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～

【マズローの欲求 5 段階説】 アブラハム・ハロルド・マズロー(1908-1970 アメリカの心理学者)人間の健康についての心理学を目指し人の自己実現を研究。欲求の階層(マズローの欲求のピラミッド)を主張したことで有名な心理学者

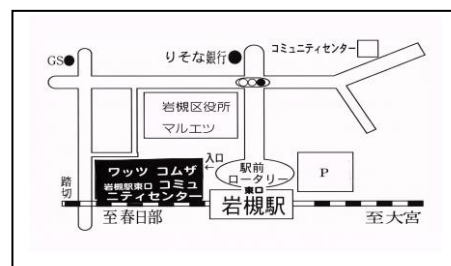


ひきこもりの本人は社会参加につまずいているものの社会的欲求を意識下で求めているとされる。家庭において十二分に安全の欲求が満たされると、やがて小さな社会的欲求をもつようになる。焦らず急がば回れ。充分な時間をかけて安心できる人とゆったりと接していく。

人間の欲求にはピラミッド状の序列があり、低次の欲求が満たされるごとに、もう 1 つ上の欲求をもつようになる。

- ① 生理的欲求・生命活動を維持するために不可欠な必要最低限の欲求。食欲、睡眠欲、性欲、呼吸、排泄など。
- ② 安全の欲求・身体的に安全で、かつ経済的にも安定した環境で暮らしたいなど。
- ③ 社会的欲求・社会集団に所属して安心感を得たい。所属と愛の欲求。物質的満足だけでなく、自分を受け入れてくれる親密な他者の存在が不可欠。
- ④ 承認欲求・集団のなかで高く評価されたい。自分の能力を認められたい。仕事で実績を認められたい。SNS の投稿で「いいね」をつけてほしい。また、他人に賞賛されたいは「低位の承認欲求」。自身を承認できるは「高位の承認欲求」
- ⑤ 自己実現欲求・理想的自己イメージとの同一化、自己実現を果たしたい。

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



1 月月例会 13:00	コロナ 3 波により休止		岩槻 WATSU 5F
1 月学習会 13:30	コロナ 3 波により休止		岩槻 WATSU 2F
2 月月例会 13:00	障害年金ってどんな人がもらえるの？ コロナ 3 波により休止	浜田裕也 社会保険労務士	岩槻 WATSU 5F
1/15(金) 13:30	家族以外の人とのつながりを作る コロナ 3 波により休止	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

CVN 家族教室 朝霞ルーム (併財市民センター)

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
併財市民センター 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。

当事者居場所 さくら草クラブ

🌸(ココ・カラ すまいる)

1 月は休止します(安全を優先のため)

軽い体操や小物作り、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**



🌸 **仕事体験ができる居場所**

2021 年 2 月は休止します 会報の封入作業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です
おやごさんにはけやきの会入会を
お願いしています



- **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 下記の諏訪部に申込
- 県内の公的機関の情報を知りたい方はご連絡を!

「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