



けやきの会便り

NPO法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.204(2021年10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/>

9月の活動はコロナ感染者数の減少に目途がたたないため休止しました。そのため10月号会報は8月15日KHJ横浜ばらの会Zoom開催に参加させていただいたときの講演の内容を掲載いたします。登壇されたヴヒャルト千佳こ氏(臨床心理士 公認心理士)から発達障害本人(その傾向にある人も含む)に対する向き合い方、よくある困りごとへのアドバイス・返答の仕方を具体的にお聴きしました。ひきこもり全般に応用できる学習内容でしたので家庭で実践してみませんか。

★ **ひきこもりの発達障害(疑いも含め)への対応** ヴヒャルト千佳こ 臨床心理士 公認心理士

【発達障害 自閉症スペクトラムの特徴】 女性より男性に多い。将来のこと、お金の心配などポーカフェイスでなにも考えていないように見えるが実は考えている。0-100思考の完璧主義。傷つきやすく家族以外の他者とのつながりがうすい。もともと他者に対する興味関心が低く人を物的な見方をする。もし誰かに話しかけられたら困るため、気になって外出すると疲れる。弱みは他者に知られたくないと思っている。他者の評価が気になる。自分の悩みに対する説明ができないため、相談や支援要請を出そうとしない。傍若無人なタイプもある。

【ひきこもりを深くする周囲の姿勢】 こうあるべきという眼差し。本人のテリトリーの侵入。全てを知ってしまうこと(ゴミを了解なく捨てる。スマホの内容を盗み見)人は秘密がなければ成長しない。親のペースの押しつけ。

【物理的・心理的距離を保つ】 仲の良い人同士でも一週間に35時間以上一緒にいると居心地が悪くなる。状況によっては床にテープを貼る。支配、押しつけはダメ。○「ああ、そうか、そう感じたんだね」早口でしゃべらない。話は短く、メッセージは一つだけにする。心配し過ぎない。本人を除いた家族だけで盛りあがらない。ハイパーエモーショナルな話はしない。「もう少し」「ちゃんと」「できるだけ」は意味が分からない。具体的に「ゴミを3つ捨ててね」という。小さなことでも「ありがとう〇〇君」と固有名詞をつけて言うことが大事。上から目線で話さない。子ども扱いしない。アイメッセージにする「私はこう思う。私はこうします」謝るべき時は潔く謝る。本人に怒りを感じている時は話さない。「どうする?」と聞かない。×「夕飯、どうする?」○「夕飯、カレーと マーボー、どっちにする?」×「明日、宅急便が届くので朝起きてね」○「明日、宅急便が届くのでお願いします」×「スイカ、切ったけど食べる?」○「スイカ、あなたの分ここに置いとくね」相手の気持ちが分からないので曖昧な言い方、聞き方は混乱する。

【家族への文句の対応】 切れない話には切ってあげることが必要。最初にルールを決めて守る「夜11時になったら寝ます」「夜11時過ぎの話は聞きません」底なし沼になるのでとことん話をしてはいけない。納得いかないとととととなる。理論的に聞かず、話したい気持ちにアプローチする。必要であれば過去のことで謝罪する。出来れば要求される前にする。「悪かった、ごめんなさい!」

【共感するポイント】 怒り、恨み、つらみ、許せない、の感情に共感せず「あなたはそう感じるんだね」と返す。寂しい、哀しい、不安、困惑、怖い、迷い、自信欠如、独りぼっち、の感情には共感する。

【うなずきの誤解】 主語をつける。「うなずき+あなたはそう感じるんだね」

【友人作り】 無理に友人を作らなくてよい。ただし、困ったときに専門機関に相談できるようにする。

【興奮時の対応】 普段なにもないときに、「場所を変える。水を飲む。腹式呼吸をするように」と伝えておく。

【障害年金】 もらいたくない本人に対し「働けないあいだけ、もらえる国の支援だよ」と伝える。

【カード払い】 本人なりにこれはまずいと思っている。

【ライン】 切りがなく泥沼となる。「使えなくなっちゃった」と言う。

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もまだ間にあります

★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～

ポポーの庭 つぶやき コーナー



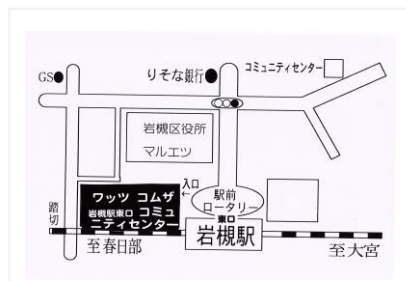
M 父さん・私は 2 回目のワクチン接種を済ませ少し安心しております。息子は接種券が届き、声をかけましたが反応なしです。私たちが感染しないように気をつけて生活するしかないですね。
クレジットカードの高額使用料金については、「家族のお金の使い方」として年間試算を表にして「必ず見てください」と提示しましたら、1 か月後から少なくなりました !!

Y 父さん・・・皆様お変わりございませんか？ こちらは大きな変化はなく自然な会話はまだ出来ていません。
焦らず、ゆっくと寄り添いながら、声掛けを続けていこうと考えていますが、日々逡巡しています。コロナが落ち着きましたら、

アマビエも酷暑に負けず 蝉時雨
コロナ禍も我慢比べはお手のもの
うらの息子は優等生

S 母さん

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



10/3(日)	13:00	「住まいと生活保護」 「障害者手帳と障害年金」	さくらんぼ会 荒井秀樹・智子氏 (経験者の視点から見る)	岩槻 WATSU 5F
10/8(金)	13:30	グループ相談(予約不要)	田口他 ピアサポーター	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

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

10/20(第 3 水曜)午後 2 時から

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

10/3(第 1 日曜) 午前 11 時からミーティング(封入作業は中止)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