



けやきの会便り

NPO法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.201 (2021年7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/>

前回(6/6)の月例会はガイダンス(令和3年度年会費納入のお礼と未納の方へのお願い、コロナ感染防止のご協力など)のあと令和3年度総会が開催されました。総会において各議案は満場一致のもと議決されたことを紙面をお借りしご報告させていただきます。また会場にご出席の方の他にも、委任状・議決権行使書の書面提出にて、総会が無事に開催されたことに対し会員のみなさまのご協力に感謝申し上げます。ありがとうございました。

★6月月例会 「長期化に関わる三つの要因とその対応」 家族相談士 高橋 晋 先生

1 ひきこもりは長引く (1) ひきこもりは、まず生き方の問題。ひきこもりの人は周りに気を使い自分を抑え、そのことでエネルギーを消費し、何かのきっかけで立ち直れなくなっている。この生き方を変えるのは難しい。(2) 根底に不安・恐怖を抱えているが自分でも気付いていない。たった一人という孤独感。あるいは無力という絶望感。(3) 親の世代の経験・価値観では対応困難親はこれを自覚していない。理解し自覚して適切な対応をしなければならない。ひきこもり者は一歩を踏み出すのが非常に大変。発達障害が考えられるときは医療など別途の方策が必要。**2 長期化に関わる三つの要因** (1) 心身の硬直化、生活・考え方・人間関係の硬直化 思考や親との関係も固定概念で捉えがち。固まる—長期化—固まる—長期化というサイクルに陥る。(2) 親子関係のわだかまり 親へのわだかまりは大なり小なりある。親への反発にエネルギーを使い自分のために使えない。(3) 自発性・主体性が育っていない 受け身の生き方のため先に進めない。これらの要因が絡み合い長期化する。では長期化を防ぐにはどう対応したらよいか。まず、ひきこもり者が家の中で安心感を持てるようにする。そのためには親にもゆとりが必要。ゆとりを持つためには、けやきの会のような家族会に参加し“同じ仲間がいる”ことを知り焦らないことが大切。学習会での学びやカウンセリングが有効なこともある。**3 大事な積み重ね** 焦らずに温かい声かけなどをコツコツと続けることが重要。**4 親の側からの働きかけ** (1) 何が焦点になるか 回復している人もいるのでその話を聞いてみる。しかし、ただ見守るだけでは進展は望めない。子の現状をしっかりと見極め、熟慮して取るべき行動を決める。本人が関心のあることを見付け、押しつけないように話題をふる。公的機関や医療なども対象になりうる。(2) 選択肢を与える 本人の意識にあわせて幾つかの選択肢を与え、決定は本人に委ねる。そうして地域の機関と信頼関係ができたケースもある。**5 本人からのSOS** (1) 直接のSOS 相談者、相談機関、支援機関など本人の希望に合うように考えてあげる。(2) 他者を巻き込む暴力など SOSは暴力という形で出ることもある。それには、まず被害加害を防ぐ。一時的に離れることも含め、慎重に対処する。強制入院の場合、入院がプラスの経験となるようにする。**6 人生に価値と希望を取り戻すために** 本人の好きなこと得意なことを見付けて自主性と自尊感情を育てることを忘れない。「あなたは大事な人」という親の思いが伝わるようにしたい。親は自身の高齢化にも向き合わないといけないため、福祉制度、諸年金、生保なども医師や支援機関に相談しながら考える。

8月の月例会は8月1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
元当事者と親御さんのお二人による体験談をおこないます。元当事者は、当会の居場所から、きずな工房につながり、就労の訓練ののち就職しました。コロナ感染防止の対策をして参加をお待ちしています。

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 訪問支援

★年会費 2021年度分の納入ありがとうございます

★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。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 交流広場

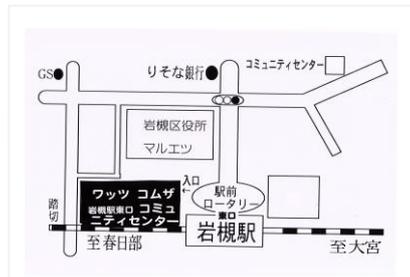
活動を徐々に再開しますが、コロナ感染の不安を感じて参加を躊躇される会員の方がたくさんいらっしゃいます。そんな中、事務局につぶやきやメッセージをたくさんお寄せくださいました。今回はその中から一部を掲載させていただきます。「仲間と会えない、でも繋がっている、なにかあればすぐに連絡できる」と、けやきの会を心のより所にしてくださり理事一同感謝しております。早くみなさんがワクチンを接種し、安心して会に参加できるようになりたいものです。

【私のコロナ禍のせつな～いこと！】 普段から外出も少ないうえに単身の父親が帰ってくると、自室から出られなくなる息子。そのためコロナ禍であっても、私たちは密を避けながらあちこちへ。去年は近隣の神社仏閣、最近では都内の庭園巡り等々。たまにはウチ飲みなどで、のんびり過ごしてみたいものだなあ・・・

【私のコロナ禍と焼そばと・・・】 久しぶりに大宮公園に降りて、一人散歩を楽しんだ。公園内は新緑で空気が緑のセロファンに包まれたよう・・・圧倒的な植物の生命力!! 人もまばらな民俗の博物館で、お洒落な縄文人のイヤリングを見つけ、チャーミングな弥生の埴輪と出会い、古の人々の生きる楽しさに触れた。ランチは 400 円の焼そばとアイスコーヒー。自宅で作るマルちゃんなら野菜たっぷりでのこの 4 倍の量は作れる、とせせこましい事を考えつつ、紅生姜少々でほぼ具なしの焼きそばをつつくと、美味しい!! 人が作った料理を、家以外で食べる幸福に酔いしれながら、コロナの終息を願った。

【私のコロナ禍の一安心】 息子はお陰様できずな工房を経由して就職し、仕事を続けて 2 年 5 か月となります。良いところを紹介して頂けたと喜んでます。苛立って大声をあげることも全くなくなりました。けやきの会で学習した親の対応も良くなっていると思います。私は八十路を過ぎ免許返納、持病もあり例会に参加できませんが、コロナ禍で例会中止の時でも、会員として「けやきの会便り」で学習させて頂いております。(中略)

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



7/4(日)	13:00	障害年金ってどんな人がもらえるの?	浜田裕也 社会保険労務士	岩槻WATSU 5F
7/9(金)	13:30	「親の雰囲気と日常の関わり～回復の土台を作る」	田口 ゆりえ 代表	岩槻WATSU 2F
8/1(日)	13:00	体験談(元当事者と親御さんによる)	I君 篠原 孝一 氏	岩槻WATSU 5F
8/13(金)	13:30	発達障害がみられる子への関わり方	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 7 名(男性 5 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

7 月 21(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

8 月 1 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。



●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

