



けやきの会便り

NPO法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.207(2022年1月9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/>

皆様、新年あけましておめでとうございます! 今年も共に一歩ずつ前に歩いてまいりましょう。
皆様が日々健康で元気に過ごせますように祈っています。どうぞ宜しくお願いいたします。

★12 月月例会 「ひきこもり経験者の方の体験談とそれについての鼎談」

12月は、ひきこもり経験者で50代の男性Aさんの経験談、その後同じく、経験者の40代男性Bさんと、「きずな工房」石原施設長の3人による鼎談、そのあと質疑応答が行われました。Aさんはきずな工房を卒業し現在働いておられ、Bさんは現在きずな工房に通所しておられます。

1. Aさんの体験談

始めのひきこもりは15歳から17歳にかけて。学校への往復がいやになり、また学校に意味が感じられなくなった。当時は異常扱いされ、ある精神科医に大量の薬を処方され、かえって悪化した。強制入院させられたこともある。だが友人の励ましもあり学校に2年遅れで復帰できた。家では祖母の存在に癒された。二度目は大学から。就職がうまくいかずひきこもった。働かなければと焦り人の目を気にしながら10年ひきこもった。人間関係に自信喪失し自暴自棄に。このころラジオをよく聞いていて、音楽のリクエストが採用されて少し自信がついた。父は「今帰ったぞ」と毎日声掛けてくれた。年月が経ち母が亡くなり、何とかしなければと、親が入会していたけやきの会に出てみた。新年会ですごくホッとできた。その場に居た仲間と出会い、その人が利用していたきずな工房へ自分も通所するようになった。30分歩いて通ううちに体だけでなく心も変わった。メンバーと交流するようになり自分も捨てたものではない、と思うようになった。家でひきこもっていた時期、父は囲碁を教えてくれた。碁をやりながらお互いに好きな野球の話、さらに野球に例えて人生についてなど話してくれた。父は面と向かって自分に説教したり訓示する人ではなく「この教本を読んでみたら」と自分の中に答えを見つけるように導いてくれた。それまでの怒りの気持ちが少し変わった。父が亡くなったあとで、ひきこもりの本を読んで学び私を理解しようとしていたことを知った。きずな工房を卒業し現在、就労3年目である。人を大切にする会社で勤務している。人を治すのは人だと今思う。今の医師は「薬、減らしましょう」と言ってくれている。人の目より自分が大切だ。

2. 鼎談と質疑の主な内容

- ① <出られたきっかけについて> Bさん…出られたきっかけは不明。とにかくタイミングだ、という気がする。出てみようかと思う気になっているときに「無理しなくていいよ」などと言われると逆効果になりその気はなくなると思う。一時期は頭が壊れた状態だった。その当時のことは記憶にない。こういう時は何をされても駄目。普通に接しているとき、同じ立場にいると感じるとき、また何となく気持ちが通じて応答できるときがある。
- Aさん…父に「行ってみるか」、と好きな野球に誘われて外に出られたことがあった。きずな工房へは母が死んでから。何とかしないと、と開き直りのような気分で応じた。Bさん…そう言えばパチンコ屋が良かった。皆さん平等だから世間体など気にする必要がなくて話しやすい。実際に誰かと会話ができて「自分はこれで良いのだ」と自信が持てた。
- ② <こうなったのは親のせい、という思いは、どういうことなのか> Aさん…親の言う通りにしていたのだから親のせい、と思った。夜になると逆に全部自分のせいだと、自殺しかねないほど思いつめた。Bさん…「こいつら」と親を恨んでいた。「自分が正しい」と主張する人間には反感を持つ。「私たちも分からない」というスタンスがほしかった。
- ③ <部屋にこもって出てこないのは何故か> Aさん…出たくても出られなかった。 Bさん…言えないし言いたくない。 *

Aさん Bさん、リアリティなお話が私たちの胸に深く響きました。石原さんも本当にありがとうございました!

☆☆☆☆☆☆次月の予定は3頁下部のプログラム表をご覧ください 1☆☆☆☆☆☆

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】次回は3月予定14時

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聞かれます。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
(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。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 C R A F T 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 C R A F T 公認ワークショップ認定)

🍷 **その他 個別相談 きずな工房・つみ喜への同行支援**

土日祝も対応

★年会費 2021 年度分の納入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。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
- ◎ 山梨県「桃の会」 篠崎博子 ☎ 0554-66-4073
- ◎ 神奈川県「虹の会」 安田賢二 ☎ 080-2107-1171
- ◎ 横浜「ばらの会」 滝口陽子 ☎ 045-370-9195
- ◎ 長野県「らい鳥の会」 唐澤秀明 ☎ 080-3433-4904
- ◎ NPO 法人とちぎ「ベリー会」 齋藤三枝子 ☎ 028-627-6200
- ◎ 群馬「はるかぜの会」 担当者 ☎ 090-2916-0346
- ◎ 「町田家族会」 上野亨二 ☎ 042-810-3553
- ◎ NPO 法人千葉「なの花会」 藤江幹子 ☎ 070-2191-4888
- ◎ 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。

KHJ 埼玉 **けやきの会** 回復のための**常設プログラム** 継続は力

～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～



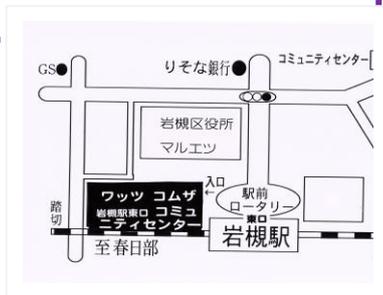
～12月学習会は個別相談グループと協議グループに分かれておこないました～
 今月はフリーグループに4名、個別相談グループに5名が参加されました
 下記は個別相談グループのうち3人についてお話の概要を記しました
 ※個人情報のため内容の一部を加工しています。

30歳後半。母は70歳近い。小学校は保健室登校。高校は通信へ通った。パソコンの検定に挑戦して受かった。大学に入学できたがすぐに退学。このころけやきの会に入会し学び始めた。現在午後起きて自分で昼食を作って食べる。夜は20分くらい犬の散歩に出かけ帰ると入浴する。そのご夜中に食事する。母の腰痛のため皿を洗って片づけてくれる。時々自室に掃除機をかける。母は本人の口座に毎月一定額を入金し国民年金保険料の引き落としをする。また自分が欲しいものがあればネットスーパーで日用品を購入する。親が依頼することもある。父は当会の親亡き後のマネープランの冊子で勉強し、将来のお金の見通しを立てた。本人の状況をそのまま受け入れてサポートしここまでできたと思う。ある程度安心感を持っている。

30歳代。医療関係の専門学校を中退しひきこもりになった。20歳になったとき本人の口から「この先どうしたらいいのだろう」と言ってきた。そこで母はたくさん引き出しを持とうと考えた。ゲーム依存を診てもらいに某病院へ行ったり、知り合いの紹介で相談室へ繋がったりした。本人はそこへ1回/月通って心理テストと知能検査を受け発達障害のグレーゾーンにあると言われた。今年は自分でかわぐちサポートステーションへ出かけ、紹介された病院の清掃のバイトを3日/週、勤務。比較的順調だ。母はけやきの会で教わった「おいしい」を取り入れ「水曜日はおいしい日」を実践している。本人の行動意欲の土台の1つとなっているようだ。

23歳の女性。親戚のケーキ屋のバイトをした経験があるので、今年も本人に是非やって欲しいと母が迫ったところ、本人「人前に出るのは疲れた」と言い動く気配がない。怒っている様子だった。カウンセリングを受けているのは好ましいが、自己評価が低く自信がなく「こんな人生なんて生きてる意味がない」と。→→→親の焦る気持ちは理解できが本人を動かそうとしても難しいのではないかと。親の体を気遣って重い荷物を運ぶなどは大いに褒めることを積み重ねる「〇〇君、〇〇してくれて、有難う助かるよ(名前、やってくれたこと、感謝しほめる)」きずな工房へ誘う言い方は「体力回復と人に慣れるため」と伝える。急がば回れのごとく、本人の歩みと意思を尊重し、親の先走った言動は横に置く。

会場・・・岩槻駅東口コミュニティセンター(岩槻ワッツ コムザ) 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)1,000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で変更することがあります



1/9(日) 13:00	親亡きあとのお金の組み立て方	田口 ゆりえ 代表	岩槻 WATSU 5F
1/14(金) 13:30	親の望み 子どもの本音	高橋 晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
2/6(日) 13:00	ひきこもりと発達障害	奥野大地 臨床心理士	岩槻 WATSU 5F
2/11(金) 13:30	外への動き出しと親の関わり	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生活リズムと体力回復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 080-3176-6674

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!

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
1/19(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

2/6(第1日曜) 10時から封入作業。11時からミーティング。午後1から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。



New! 🍓 訪問

さくらんぼ会のピアサポーター2人が
お宅に訪問サポートします

火 木 土 1回1時間半 5千円 他交通費千円

【申込電話】 荒井 080-5543-9739

水金 午後2時~4時 金は午後6時~8時も

「親亡きあとの子のマネーぱらん」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ぱらん」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

