



けやきの会便り

NPO法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.213(2022年7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/>

★6月例会の前半に令和4年度総会を開催しました。令和3年度の活動報告書と活動計算書及び令和4年度の活動方針案と活動予算案が発表され全会一致で承認されました。本紙面をお借りしてお知らせするとともに皆様のご協力に感謝申し上げます。
★会の活動も元に戻して開催を始めました。「出会う、繋がる、学び合う」の原点を大切にご参加お待ちしております。皆様どうぞお集まりください。

★6月月例会 声掛けの工夫と関係作り…ひきこもり本人と家族をつなぐ… 田口ゆりえ代表

・世界的にも日本はひきこもり者数が多い

文化的背景、急激な経済変貌(不安定な雇用状況 景気後退) 子が競争に打ち勝つためにかけてきた親の圧力 本人自身の身体・気質 それらが絡みあって原因は1つだけではない。

・陥りやすい家族と本人の関係

【混乱期(初期)】不就労・ひきこもり・不登校→不安・焦り・怒り→叱咤激励・圧力・叱責→わかってもらえない 疲労困憊(エネルギーが枯れていると起きられない 食事の時だけ起きる)

【膠着期(長く続く)】親を避ける→何を考えているかわからない・とりあえず落ち着く→ そっとしておくしかない→ 不信感 葛藤(ますます膨らんでくる)

【一触即発】(子)お前らのせい 暴力・暴言→(親)怖い・逃げたい→(親)手に負えない 別居 警察 引き出し業者→(子)親を支配するようになる。

負の感情の吐き出し 怒り 恨み 悲しみ 同意できない 不満 不信感 イライラなどの小爆発は長く続く 大爆発は危険・・・ 吐き出し 反抗は吉兆でもある 回復には必要 社会通念上わかっていることができないから苦しんでいる。それを人に言われたら耐えられない。

回復の流れ 回復の流れはゆっくり進む 時間が必要 安心・安全な環境であることが大切 就労がゴールではない 本人にとって良い立ち位置で、ゴールは多様。

日常の関わりの基本 ①短く肯定的に話す ②会話ができなければメモ・メールで ③ほめる ④具体的に言う ⑤頼みごとには丁寧に応じる ⑥先回りの心配は無用 ⑦大人扱いする 自分づくり 失敗しても失敗から学んで成長 ⑧激しい怒りの感情に巻き込まれない ⑨切りのない議論はタイムアウトを宣言 ⑩頼みごとには応じるが、命令には従わない ⑪程よい距離をあける ⑫誕生日に手紙を書く(肯定的な内容で簡潔に) ※声かけに本人がストレスを感じる様子がある場合は頻度を減らすかしばらく声掛けを控える。親に反省点があるときは「気がつかなかった」「申し訳ない」と潔く謝る。会話ではなくメモやメールで反応(行動)があれば会話があると考え。

・声かけの対比▲は自然な声かけですが○のような配慮ある声掛けを心がけましょう

▲「ご飯できたよ、冷めないうちに食べてね」(押し付けになる)⇒○「ご飯できたよ」 ▲「風呂のカビ落としやってくれてありがとう。死角になってるところもやってくれた？」⇒○「□□君、風呂のカビ落としやってくれて助かったよ。ありがとう！お疲れ様。よかったら冷蔵庫にケーキがあるからね」(名前を言うことが大事) ▲「お母さんほんとは行きたくない学習会に参加してるんだよ。だからさ、あなたもいい加減、動きだしてほしい」⇒○「今日は学習会に行ってくるね。お母さん勉強不足だったから自分のために学びたいと思うんだ」 ▲「帰りが遅くなるから犬の散歩お願いね」⇒○「帰りが8時ころになるから犬の散歩、大変でなかったらお願いね」

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

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。**社会保険労務士**
090-3692-0320（留守電メッセージを!）

y-hamada@ab.auone-net.jp

【兄弟姉妹の会】次回は9月予定
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)

無料電話相談は随時おこ
なっています。
お気軽にどうぞ。土日祝
も対応 (留守の時も有)

New! 看護師による精神科 訪問看護

【訪問看護ステーション ひだまり】 048-778-8380 宮原駅近
○通院の方は看護師が訪問し様々な相談や日常生活のサポートを行
います。(保険適応 自立支援医療適応)
○未受診の方で受診を希望する方には訪問し医療に繋げるサポート
を行います(保険外 30分 2,500円)

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 2022 年度分(令和 4 年度分)の納入をお願いします

★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。2022 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 K H J 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、会場費等の必要経費です。会員皆様のご理解とご協力をお願いします。

★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。

～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～

6月の学習会は個別相談グループとフリートークグループに分かれて行いました。

～個別相談グループに5名、フリートークグループに2名が参加されました～
個人情報のため内容の一部を加工しています。※は田口代表のコメントです



〔Aさん 二十歳後半 男性〕5年以上ひきこもり状態に。以前は正社員として就労していた。鬱病の診断で受診中。親との会話は無い。親の目からみて‘グレーゾーンの発達障害ではないか’と思う。どう働きかけたら検査を受ける気持ちになってもらえるか、本人が障害を認識し受け入れ、そのうえで就労へと進んでほしい。⇒※惹きつけ言葉を使う。例として、「発達障害の診断を受けると障害年金受給に繋げる事が出来るそうよ」等。発達障害の検査はDrに訴えないと対応してくれない。対応してもらえる精神科を見つける。

〔Bさん 二十歳前半 女性〕高校の時に不登校になりひきこもりになった。家庭内暴力が酷かった。通信制高校を卒業し他県の大学に入学。現在一人住まい。性格的にはおとなしいが二重人格的なところもあった。学力的には優秀で、家族も期待した。三年間かけて親子関係は良くなった。一人暮らしをして本人も少し成長したと親は思う。今は就職活動で心配、また以前の様になるのではと親は不安を抱える。最悪の高校時代にこの家族会に出会えてとても救われた。大変感謝している。そして、家族と自分の為にも‘美味しい、楽しい、嬉しい’を継続していきたい。

〔Cさん 四十歳後半 女性〕父親の死をきっかけにひきこもり9年目、発達障害の診断を受ける。就労は人間関係や体力が続かなく自信を失う。通院はひとりで行く。親としては将来、障害年金だけで生活が出来ないのではないかと、またその更新手続きもしないのではないかと危惧が強い。(現在は親が行っている)⇒※まずは、主体的にひとりで通院していることを褒める。どの家庭にも共通するが、本人の出来る事を些細な事からやってもらう(例えばゴミを出す、自分の洗濯、自分の皿を洗う等)それには本人を信頼し勇気を出して宣言する必要がある。‘見捨てる見放すのではなく、手放す’という勇気と深い愛情と信頼で。ひきこもっていても自分の出番があれば成長していけるのである。

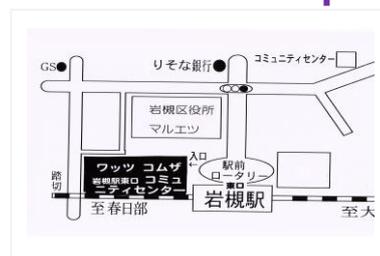
下記プログラム表の黒文字は月例会 紫文字は学習会にて実施

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)1,500円

お問い合わせ…田口 080-3176-6674 048-651-7353



7/3(日)・・・13:00	自身の(大人の)発達障害と向き合 って～日常生活の困り感と工夫 ①	下 茉莉 社会福祉士 精神保健福祉士	岩槻 WATSU 5F
7/8(金) 13:30	発達障害傾向が見られる子への 関わりかた	高橋 晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
8/7(日)・・・13:00	自身の(大人の)発達障害と向き合 って～日常生活の困り感と工夫 ②	下 茉莉 社会福祉士 精神保健福祉士	岩槻 WATSU 5F
8/12(金) 13:30	一見、安定して変化がないとき	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4名(男性4)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

7/20(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

8/7(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。年齢、性別を問いません。親ごさんのみのお手伝いも歓迎。居場所ご利用の際は親ごさんのご入会をお願いしています。



【ハガキ訪問】メッセージを添えた葉書を本人宛にお出しします。 200円

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 埼玉けやきの会 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

