



けやきの会便り

NPO法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.215(2022年9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/>

★【ランデフワークスの紹介】7月にオープンした就労継続支援B型事業所のランデフワークスの施設長さんから施設のご案内がありました。大宮駅から徒歩圏(4頁をご参照ください)

★8月月例会 「自身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 氏

講師の下さんは、社会福祉士・精神保健福祉士。医学的な話ではなく当事者としての実体験を言語化、視覚化してわかりやすく解説してくださいました。発達障害当事者の会「かもみいる」の代表。

■家族は大きな負担を抱えやすい・・・本人の経験値が積みあがりにくい、応用する力がとても弱い、「できるかどうか」が環境や経験値に大きく左右されやすい。脳の前頭前野・尾状核・扁桃核・側頭葉のそれぞれが持つ働きを理解すると機能不全の理由が理解しやすい(会報では図を省略)

■<おさらい>よく見かける ASD の特徴・・・無頓着な服装選び。人間関係などの距離感を掴めない。周囲に無関心で自分の世界優先になりやすい。コミュニケーションが取りづらい(単語の解釈のズレや独特の使い方。相手の表情の変化や気持ちを適切にくみ取ることが苦手)、臨機応変な対処が苦手、マイルールを変えたがらず応用力が弱い。感覚過敏のためフードコート・ショッピングモール・ターミナル駅などで目や耳からの情報を処理しきれない苦しさ。

■<おさらい>よく見かける ADHD の特徴・・・欲求、本能に忠実。狩猟民族的。ちょっとした音や動くものに気を取られやすい。考える前に動く。不注意(忘れ物、ケアレスミス)。多動・過活動(落ち着きがない、多弁、脳内多動)。衝動性(待つのが苦手、猪突猛進)。過集中。

■発達障害の生きづらさ・・・個人の社会参加力、応用力に左右される。退化硬直しやすい(習得に時間と努力が凄く必要なうえに、元に戻ってしまいやすい) その結果、踏み出すなどの「変化しよう」という気持ちを持ちにくい。

■【続】わたしの事例・・・◆1)協調性(共感性)より合理性。後出し NG でモヤモヤする⇒「間違えて困ることなら先に言ってよ! 具体的に伝えてくれたら気をつけるのに!」⇒自分から質問、確認するチカラも重要。2)「見通し」がないと不安になりやすい。「合わせる、受け入れる」≠「我慢」。試行錯誤の先にお互いに納得した落としどころが見えてくる。3)不慣れな話題、特に雑談では会話がズレやすい。聞き取って⇒言葉を考えてイメージして⇒覚えて⇒周りの刺激を排除して⇒発言して⇒また聞き取って⇒さらに考えてイメージして⇒押し寄せる話題の波で脳はフル回転に。

◆スモールステップ お出かけチャレンジ・・・1. 目的と行く店を決める 2. 余裕があれば他の店も行く 3. 疲れたら休む。自覚のない時は家族に肩をたたいてもらう 4. 休む所を事前に決めておく。

■障害を本人にどう伝えるか・・・本人の困りごとと一緒に解決していく⇒苦しさを受けとめていく過程で行き詰まったとき⇒障害を告げる。

■コミュニケーションの基礎土台を意識する・・・「敵ではない」「否定していないよ」「いったん聞く、聞いたうえで否定しないけど、自分の感じた違和感は伝える」「お互いを知ろうとする」

■試行錯誤したけれどやっぱり、社会参加が難しいときには・・・関わってくれる地域の人、支援者を残す。障害者手帳か自立支援医療制度を取得し施設に通う。障害年金の申請をして将来の生活費の見通しを立てる、など福祉のサポートを受けることで可能性が広がります。

■マルチタスクの体験をしました(複数の作業を同時進行する)・・・グループに分かれて「トリプルしりとり」をしました。本人の生活のしづらさの体験でしたが、ゲーム感覚で盛り上がりました。

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

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**9/17(土)14時 4F**
岩槻駅東口コミュセン(ワッツ)4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 (令和 4 年 4 月～令和 5 年 3 月))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～

8月学習会 ～【一見安定していて変化がないとき】～

高橋晋 家族相談士

大きな事件がなくなって安定しているが…どこから手を付けていいのかわからない…

1.安定状態の区別 * 本人が安心してエネルギーを蓄えている状態（親から見てリラックスして親子関係はよい） * 本人が葛藤を抱えたままの膠着状態（現実逃避、親に対しまだ緊張している） * 本人が絶望した状態（一時的に就労したが理想とのギャップで退職し人生に失望）

2.本人の心理状態 * プレッシャーと自責・自己否定・自暴自棄（周りの人は社会で活躍しているのに自分は家族に迷惑をかけている。。。） * 親への警戒、柔らかな拒否（表面の家族関係はあるが、自分の価値を出さない、心の奥には緊張感） 苦しさを抱えたままの逃避 * 何もしない事は苦しい事→現実逃避（ゲーム、ネットサーフィン等）依存症（酒、買い物、ゲームへの課金）こだわりが強くなると強迫神経症が発症。

3.まずは安心感 * 家族は今あるまを肯定する。本人の関心のある話題をベースに日常の会話を積み重ね自然な関係を作っていく。また、適度な距離感を保ち一人の時間を大切にする。

4.変化に繋がる働きかけ * 日常の中で本人を認める・感謝する・ほめる。本人の興味・関心に沿った働きかけ。仕事の話はプレッシャーになるので親からはしない。30代後半以降には将来の経済的見通しと選択肢の話をする⇒まずは大切な家族の一員として現実の話に本人に伝えられるように環境を整える。そのうえで支援機関との繋がりが無い場合は、我家の資産・老後のマネープランを伝える。将来の選択肢として支援機関のサポートで就職しその収入で生活するか、障害年金を利用するか（通院が必要）どちらにするかは本人が決める。

5.本人の主体性を育てる * 親子関係を客観的にみる。大きなくくりで本人をみる。何気ない自然な関係の中で本人が興味のあるような情報を与え、外部との繋がりを作るとよいが、あくまで本人が主体的に考えて決める。自分が決めて失敗したとしても、それが学びとなる。親は直ぐに結論を言うのではなく、本人の発言に共感し、一緒に調べたり、親の経験を話す。ただし、外部と繋がり動き出しても喜びすぎない（本人は不安・恐怖を持っている）

6.親自身の変化 * 余裕を持って関わる。親自身がプラスの人生を生き、それを子に伝える。考え・気持ちを柔軟に、オープンにする。

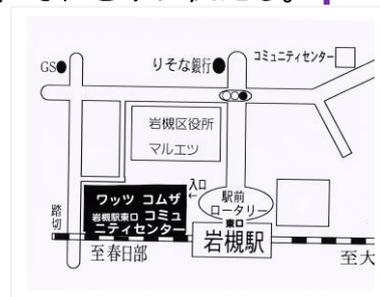
下記プログラム表の黒文字は月例会 紫文字は学習会にて実施

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



9/4(日)・・・13:00	聴き方・話し方教室 ③	瀧本祐樹カウンセラー	岩槻 WATSU 5F
9/9(金) 13:30	グループ相談 / フリートーク	田口ゆりえ 他ピアサポ	岩槻 WATSU 2F
10/2(日)・・・13:00	聴き方・話し方教室 ④	瀧本祐樹カウンセラー	岩槻 WATSU 5F
10/14(日) 13:00	怒りの感情が出てきたとき	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

★(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のサポートをします。(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。★就職8名(男性7女性1)
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
または事務局の田口へ 048-651-7353 080-3176-6674

就労継続支援 B 型『ランデワークス』のご案内

★(作業)コーヒーのドリップバック作りやバリスタのトレーニングをして地域でコーヒーの販売をします。
★(居場所)作業がしんどいとき、疲れているときは、カフェスペースでコーヒーを飲んだり、仲間やスタッフとおしゃべりしてのんびりと過ごします。★必ずしも障害者手帳が必要ではありません。★見学や体験ができます。
★利用者負担金なし。交通費は自己負担。
さいたま市大宮区上小町 468 エルドヴェール 1 206
大宮駅西口から徒歩15分(西口を出て直進、柏崎産婦人科のなめ向かい、佐藤栄学園隣のビルの2階)
☎ランデワークス 070-8533-8161
または事務局の田口へ 080-3176-6674

就労継続支援 B 型『つみ喜』のご案内

★軽作業をしながら、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。★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

「親亡きあとの子のマネーぱらん」保存版 KHJ 埼玉けやきの会 作成



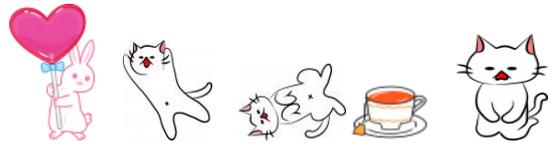
将来の子の経済に漠然としたイメージや不安を抱いていませんか?本書はキャッシュフロー表の作成だけで終ることなく問題を明らかにしたうえで今から講じられる具体案を提示しています。実行に移しやすい内容となっています。
月例会、学習会にて1000円 / 送付1200円(郵便払込票を同封して送付)

◆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

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
9/21(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

10/2(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 12,000円(交通費込)
【申込電話】荒井 080-5543-9739
水 午後2時~4時

●当会作成 **New** 「親によるひきこもり回復の参考書」月例会、学習会にて販売1,000円(送付は1,200円)「学習会記録集」1,000円(送付は1,300円)送付は下記の諏訪部宛に申込み