



けやきの会便り

NPO法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.216(2022 年 10 月 2 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/

☆8 月においでいただいた講師の下茉莉さん(発達の当事者 精神保健福祉士)にご協力いただき、「発達障害のグループ相談会」を開催することになりました。第 1 回は 11/20 13:時半から。我子が発達障害かもしれない、どう接したらよいか戸惑う、などご相談ください (2 ページ再掲)

★9月月例会「聴き方・話し方教室③」瀧本裕喜氏 ひきこもり経験者、カウンセラー兼ライター ひきこもりに関するあらゆる講演会で学び、そこから何を話したらよいかを導きだし、☆なぜひき こもったのか☆ひきこもって最初に考えたこと☆回復してどうしたか、を話すことにした。

●瀧本さんのひきこもり~回復へ・・・高卒後、東京の祖母宅から予備校に通った。祖母から毎日人生いかに意味がないかということを聞かされ、心が折れて実家に帰りひきこもった。最初の5年間は、両親がいつ部屋に来るかもしれない不安で過ごした。後の2年間は、母がひきこもりについて学んだことで無言の圧から解放され、安心してひきこもった。長い自問自答の日々の末、夢の中で理想の自分との対話からひきこもり生活に終止符を打つ。一年間で30キロ減量し、体力も戻していった。バイトの面接では、高卒後の履歴が空白で、ひきこもりに対する差別意識があり採用してもらえず、その後、仕事として文章を書いてみないかと誘われ、ひきこもり新聞やKHJのたびだちに文章を書くようになった。実際に活字にし、読んでもらえたことで理解者が増えた。

●ひきこもり講演会から学んだこと(参加している親たちの反応を見て考える)・・・「無条件の肯定が大切」→それはわかるけれど、親の表情は暗く心に響かない様子。「天丼が嫌いでも、天丼の存在は認められる」のほうがわかる。祖母の行為は嫌いだが、祖母の存在は認められる。

「心が動いたときは、どんな場面?」→☆失敗体験から何を学んでどう変えたか。☆話を聴いて自分にもできそうと思った時。 ☆「生活環境を整えましょう」→立場の違いや前提知識がないと見え方が変わる。(例)「6」と「9」の対立。

●アサリの塩分濃度の調整の仕方・・・アサリは海と同じ塩分濃度になると自然と口を開く。それは、わかるけれど具体的にどうしていけばよいか。「オーダーメイドの服を作り上げるイメージ」→はじめから完成を目指すのではなく、試着してみてブカブカならつめる。本人と相談しながら、一緒に作り上げていく。本人の自主性が尊重されるやり方、その人がやりやすいやり方を考えていく。「植物に水を与え過ぎると植物は枯れてしまう」→水=アドバイス。アドバイスを聞く側は、そんなに自分はだめなのかと責められているような感じになる。本人は、うまく説明したり、言語化できない。文章に書いてみると心が整理され、自分の中の向き合い方も変わってくる。

●以外と知られていないこと・・・「トイレ問題」→親子関係が悪いときは、親と顔を合わせられないのでトイレに行けず悩む。何時から何時まで出かけます、と親が伝えておくことは当事者にとって安心となる。 「長年ひきこもると運動不足で体が衰える」→高齢者向け体作りの本は、わかりやすくこれならやれそうと思った。 「服を買いたくても、買いに行くための服がない」→最初は、ネットで買ってみる。 「美容室に行きたくない」→お仕事、何されてます?と聞かれる。悩んでいる人にはトドメの一言。 「しばらく様子をみましょう」と相談員→10 年も様子みてきたのに・・どういう対応をされるかで誰に話を聴いてもらったらよいか、親はわかるようになる。

瀧本さんのレジメの中に「診断のない処方箋は、医療ミス」と同じ→理解する材料を増やすこと に神経を注ぐとあります。比喩を使い、理解するための材料をたくさん示してくださいました。 【障害年金申請 親亡きあとのマネー相談】

社会保険労務士で FP の浜田裕也氏がキャ ッシュフロー表作成と障害年金申請をサポ 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!) y-hamada@ab.auone-net.jp

【兄弟姉妹の会】12/17(土)14 時ワッツ 2F 14 時 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あ いましょう。事前にお申し込みください。(500円)

【無料電話相談】

当会で随時おこ 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) 080-3176-6674 048-651-7353 (事務局田口)

【発達障害の会】 11/20(日)13:30 ワッツ 2F 下茉莉 精神保 健福祉士 対応

子どもが障害か もしれない、どう 接したらよいか など、発達障害 との付き合い方 のグループ相談 (2,000円)

【訪問看護ステーション ひだまり]048-778-8380 宮原駅近 看護師による精神科 訪問看護 ○精神科通院中の方は看 護師が訪問し日常生活の相談や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 方には医療に繋げるサポートを行います(保険外 30 分 2,500円)訪問対応エリア有。エリア外もご相談ください。

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CRAFTプログラムをご希望の方はお 申込みください。 田口(Mevers 先生のCRAFT公認ワークショップ認定)

② 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 (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)★ は 9/30 迄です。 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|
- ◎ 山梨県「桃の会」 篠崎博子 ☎ 0554-66-4073 安田賢二 ☎ 080-2107-1171 ◎ 神奈川県「虹の会|
- ◎ 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 1.500 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。

★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。

KHJ 埼玉 けやきの会 回復のための常設プログラム 継続はカ

_ ~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~

9月の学習会は7名のグループ相談を行いました

(個人情報のため一部を加工して記載しています。※は田口代表のアドバイス、コメントです)
○ 50 代前半男性 不登校からひきこもり20年以上。姉は双極性障害、当事者の弟は大学卒からひきこもり、暴力もあった。2人とも障害年金受給。6~7年前から落ち着いてきた。親も高齢になったこともあり、経済面、親亡きあとの生活面を試行錯誤している。弟は発達障害の傾向があり家族との関わりに限界を感じ、一人暮らしさせたが、近所がうるさいと言いだし環境になじめない。※ 発達障害の人は集合住宅の環境は難しいのではと思われる。お姉さんの別居を考えてはどうか。グループホームの探し方として福祉課、ホットぷらすに相談する。障害年金の受給額程度で利用できる。

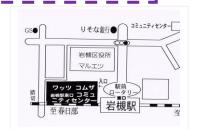
○ 3 0 代後半男性 就職活動に失敗しひきこもる。母は美味しいを実践した。以前は手伝いもやってくれたが、最近は会話もなくなり食事も別々で外出もしなくなった。父親に対し引け目、プレッシャーがあるのではないか。小遣いは 3 万円あげている。※ 安心・安全・リラックスな家庭環境作りを重ね、焦らないこと。意図的に変えようとしても変わらない。何かのタイミングで変化する時がくるが、何がきっかけになるかわからない。時間が必要。

○ 30代前半女性 短大卒業後、就職せず5年ぐらい経過した。自分は社会不適応なのでフルタイムで働くことは無理だと自己分析している。母のワクチン接種に付き添うなど親子関係は良好だが母としてはもどかしく、就労、社会に繋がってほしい。※ 就労を意識させない居場所的な雰囲気のあるB型事業所のパンフレットをさりげなく見せ「どうしたい?」「どうして欲しい?」と聞き、反応をみる(人に慣れること、生活のリズムをもどすことが一番の目的)。親が前もって下見をする。

○ 20 代後半男性 大学院を卒業後、研究員になったが鬱病になりひきこもる。喋らないが親子関係 は良好になってきた。夕食作りもしてくれる。母は在宅で一緒にできる仕事を探すが見つからない。

※ 国は農福連携を推奨。障碍者が野菜作りの就労を通して地域の人と繋がり、自立、社会への貢献 を目指せるようにと農園の事業が各地域で誕生し拡大しつつある。受診、精神保健福祉手帳の申請、 本人への提案の仕方、など課題はあるが、そこから少し動き出すとっかかりになるかもしれない。

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 全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 お問合わせ…田口 080-3176-6674 048-651-7353



10/2(⊟)⋯ 13:00	聴き方・話し方教室 ④	瀧本裕喜カウンセラー	岩槻 WATSU 5F
10/14(金) 13:30	怒りの感情が出てきたとき	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
11/6(日)‥ 13:00	お金の見通しとキャッシュ フロー表の作成	浜田裕也 FP 社会保険労務士	岩槻 WATSU 5F
11/11(金)…13:30	暴言・暴力・無理な要求・支 配関係への改善	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
12/4(日)… 13:00	障害年金ってどんな人がも らえるの?	浜田裕也 FP 社会保険労務士	アトリエルーム 5F 3

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。(1 h/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0 K ★ 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イマート隣)(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

New!

就労継続支援 B 型『ランデフワークス』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、柏崎産婦人科のななめ向かい、佐藤栄学園隣のビルの 2 階)

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

当事者居場所 さくら草クラブ



② 〔居場所 *仕事体験ができる居場所* 〕 ワッッ 2F

11/6 (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。仲間と会ってみたい方はお気軽にどうぞ。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。 記載でさんのみのお手伝いも歓迎。居場所ご利用の際に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

<u>訪問</u> 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

KHJ 埼玉けやきの会 作成 保存版



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