



けやきの会便り

NPO法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.210(2022 年 4 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/>

★活動は現在、通常どおり開催しています。ご参加お待ちしております。

3 月 25 日に「埼玉県ひきこもり支援に関する条例」が可決、施行される見通しとなりました。実行されると全国初の条例となります。現在ひきこもりは制度の狭間にあり支援体制が確立されていないため、私たちは何処に相談したらよいのか分からず、たとえ運よく話を聞いてもらっても有効な助言を得られないという絶望感を味わってきました。条例制定はスタートラインですが、官民協働で支援が加速していくことを願っています。

★3 月月例会 ひきこもりの兄弟姉妹の立場について～きょうだいの関わり方ときょうだい支援～

KHJ 本部事務局、兄弟姉妹の会・ソーシャルワーカー 深谷守貞氏

内閣府の調査によると 15～64 才のひきこもりは全国推定で 115 万人といわれています。

どの年齢層にも大きな隔たりがなく、人はどの年代からでも誰でもひきこもる可能性があります。ひきこもりが長期になると本人が高齢化していき、支えている親の高齢化や親亡き後について、兄弟姉妹も「親が高齢や病気で動けない」「親は諦めているのか動こうとしない」「本人にも変化がなく自分の将来に降りかかってくるのかと考えると不安」「身内にひきこもりがいることを周囲に話せない」という不安に直面してきます。

きょうだいも苦しい立場にある

どこまで関われるのか、自分にできることはなにかの見当がつかず、自分の将来についても不安や負担感に囚われてしまいます。ひきこもり本人の嫉妬の対象になったり、親からは無視されたり、期待されたりと心理的な距離感に混乱をきたします。

なぜ「きょうだい支援」が必要なのか？

8050 等親の高齢化によって、親が本人を支えられなくなっている状況により、家族だからと親代わりに本人の世話をすることへの葛藤。支援者から期待されがちな立場であること。自分の家族や自分の人生もある中で、本人や親へのケアをすることに葛藤を抱えます。

一方で、ひきこもり本人も親の世話になるのは仕方がないが、きょうだいの世話にはなりたくないという葛藤があります。きょうだいもまた、きょうだいらしく人生を歩むためのケアを要します。

KHJ 兄弟姉妹の会では「きょうだいはまず自分の人生を何よりも優先してください」「経済的にも精神的にも余力のあるところで関わってください」そのための社会資源の活用や情報提供を促しますと参加者に伝えています。

「KHJ 兄弟姉妹の会」に参加する効果

同じ立場ゆえの分かち合いにより、きょうだいだからという道義的責任に苦しむ自分を少しずつ客観視していくようになります。ひきこもり本人や親に向けた批判や不満も正直に話せるようになり、先取り不安等の自分の問題が明らかになります。気持ちが落ち着くようになり、本人や親への気持ちを自覚するにつれ、本人や親との距離感を見つめ直すことに繋がります。

きょうだい相談に来所するのは家族を何とかしたいという思いの強さですが、一切関わらず距離を取るきょうだいもあります(その意思も尊重する)きょうだいが自分自身の人生を第一に生きながら、本人や家族に関われそうなことを見つめ直して明らかにしていきます。苦しみの中にあると家族として身につけた良かったことも考えられません。自分が大切にしたいこと、社会制度の支援も取り入れ何をしたいか・できるかを点検、整理をしていきます。「KHJ 兄弟姉妹の会」への参加は自分自身を構築するためにきょうだいへの対応を目指しています。

☆☆☆☆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。

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 19 日

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 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。会員の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 080-317
6-6674

★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～

3月学習会は個別相談グループとフリースペースグループに分かれて行いました



下記は個別相談のうち3人についてのお話の概要を記しました。守秘のため内容の一部を加工

40代前半。男性(障害を受け入れている)。子供の頃から、言語が遅く動きも遅く、パニック障害もあった。友達ともなじめず。高校から保健室登校となる。某精神科を親子で受診、発達障害 ADHD と広汎性発達障害と診断。高校、専門学校に通い卒業する。自分で探し数々のアルバイトをするが長続きせず。仕事の前日は緊張で体調を崩す。親、本人共に老後の生活(金銭面など)が心配。現在は障害年金取得に動いている。「親亡き後のマネーばらん」などで勉強中。社会福祉制度利用へと繋がりたい。⇒発達障害は障害年金を取得しやすくなった。手帳2級の取得を目指す。障害年金申請は当会連携の社労士さんの力をかりると安全。

30代後半。女性。中学時代は不登校、保健室登校。本人は「高校は行きたくない」、親は「将来のため高校に行った方がいい」と主張。本人が選んだサポート校に通学して卒業する。アルバイトを経て、介護福祉士資格を取り老人施設に3年務めたが退職。父親に対して強い恐怖心があった。現在、台所とリビングを占拠し自分のお金で買い物し自分の食事を作り食べている。何かのきっかけで話し始めると「高校生活3年は泥沼のようだった」「もう人と関わりたくない、働きたくない」「こうなったのも、親のせいだ」と親を責める。8時間も責め続ける時もありお互い疲れ果ててしまう。⇒このようなときは、時間を最初に限定するかその場から離れる。①本人の辛さに共感し(そうだったんだ。苦しかったね)②次に諭す(お母さんは〇〇と思うよ)また、激しい感情に巻き込まれず、アイ(私)メッセージを使う(そう言われるとお母さんは悲しい)

10代後半。男性。中学校は寮生活。高校は通信とレポート提出で卒業。大学受験のころ、精神状態が悪くなり、ほとんど家から出なかった。親は「美味しい、楽しい、嬉しい」を心がけた。叔父叔母と一緒にゲームやイルミネーションに行くなど少し変化してきた。「出かけたくとも出られなかった」と過去を振り返って話してくれた。⇒これからも叔父叔母の協力を得て、美味しい日、楽しい日、嬉しい日を定期的に作り、エネルギーが湧く環境作りをする。

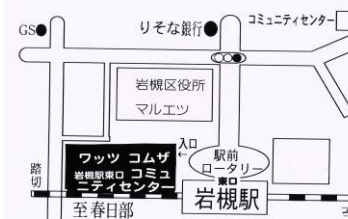
下記プログラム表の黒文字は月例会 紫文字は学習会にて実施

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)1,000円

お問い合わせ…田口 080-3176-6674 048-651-7353



4/3(日)・・・13:00	ひきこもりと社会制度	深谷守貞 社会福祉士	岩槻 WATSU 5F
4/8(金) 13:30	なぜひきこもったのか～なぜひきこもっているのか	高橋 晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
5/1(日)・・・13:00	NHK ひきこもりドラマの監修を担当して	池上正樹 ジャーナリスト	岩槻 WATSU 5F
5/13(金) 13:30	対人緊張・対人恐怖	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、ゆつ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
4/20(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

5/1(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。居場所ご利用に際しては親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 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

