



けやきの会便り



NPO 法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.221 (2023 年 3 月 5 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/>

1 月の月例会の日はテレビ埼玉さんが動画作成のため来られ月例会の様子を撮影しました。埼玉県内でひきこもり相談支援をおこなう民間支援団体を埼玉県のホームページに掲載するためでした。参加の皆さんご協力ありがとうございました。

★2 月月例会 「私(元当事者)の体験談」 山下 一之さん

① はじめに…「元当事者と言われるが、生まれてから自分の人生は、地続きなので『元』ではないです。今も自分の人生は続いています。」とはじめに話された。30 歳すぎから、15～17 年間ほどひきこもりの期間がある。両親は、父 70 歳後半、母 70 歳半ば、自分は 52 歳になる。現在は介護士として働いている。

② ひきこもりに至った経過、ひきこもりから脱した状況…一人暮らしをしていたが精神的に破綻し、親に促され実家に戻り、自室にひきこもる。実家に戻らずに頑張れとは言われず、信じてもらえていないと感じた。親が「仕事どうするの」など嫌なことを言わなくなったことで、5 年後に 2 階から 1 階のリビングに降りて行かれるようになった。その後、犬を飼う。散歩は、近所の目もあり、夜中に出た。玄関から出るまでに 7～8 年かかった。また、母がパチンコに連れて行ってくれたことで、気が楽になった。そこでは、何をやっているか、働いているか等は一切関係がない。自然に話すことができ、自己嫌悪の気持ちが和らいでいった。すると、小さな歯車がかチャンとはまり、回り始め前向きになれた。世の中から、こぼれ落ちてしまったと思っていたことが、階段 1,2 段降りただけではないか、と思えた。

③ 自分の気持ち、考えていたこと…母に、「どこか行ってきたら」「好きなことしたら」と言われた。まだスマホ全盛ではない時で、社会との繋がりはなかったし昔の知り合いや友だちとは自分から切っていた。どこに行けばいいのか、行ってどうするのか。会いたいと思ってくれる人もいない中で、外に出る理由がなくなり、気持ちがぐっと下がってしまった。気持ちにも波がある。気持ちが高まったときに腰を折られてしまった。しかし、家から出なくても生きていけた。ある程度は、心の平和が保たれていた。それと平行して、親に対するうらみもあり、また、申し訳ない気持ちもあった。いつか状況を変えたいと思ったが、何もせずに変わることはなかった。

④ 人との繋がりを求めて…練馬区で起こった農水事務次官の事件(2019 年)を見ても、親と自分だけで考えていたらどうにもならない、人に頼ろうと思った。ネットで KHJ 埼玉けやきの会を見つけ、母に見てきて欲しいと頼んだ。母は月例会に参加し「親同士が輪になり状況を話していた。大丈夫そうな会だよ。」と言うので、会報の封入作業に参加することにした。家から出る理由になり、「いつでもいらっしゃい」という場が生まれ、行くところができて人の目が怖くなくなった。その後けやきの会で B 型事業所を知り、2 年間通った。そこに通う過程で精神科クリニックを受診し、ASD(自閉スペクトラム症)と診断を受け『自分の苦しみの正体』を理解できた。主治医に「今まで、辛かったでしょう」と言われて泣いた。ASD の特性と向き合い方を調べて学び、母にも伝えた。

⑤ 新たな挑戦へ…年齢も 50 歳となり、不安や焦りから次のステップに進みたいと思うようになった。ハローワーク経由で専門学校に行くことを決める。(県が授業料を負担) 介護ヘルパー 2 級の資格を 2ヶ月で取得。カリキュラムが終わるまでに、介護施設の就職先を決めなければならなかった。健康で動ける時間を何に使ったら、死ぬときに納得できるかを考えていた。

⑥ 家族会へメッセージ…☆子と意思疎通できて医療機関に行けたら、自分の苦しみがわかり楽になれる。☆友だちでもゲームの仲間でも、つながりを切らないこと。疑問に思う事は検索するクセをつけてほしい。

お話の後、グループに分かれ感想やそれぞれの状況などを親同士で交流し、有意義な時間となりました。

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

【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

【発達障害のグループ相談会】5/21(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。医師の指示書が必要です(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。

【無料電話相談】
ご家族、ご本人、
相談支援員の方

無料電話相談をおこなっています。お気軽にどうぞ。土日祝も対応(留守の時も有)通信料自己負担
080-3176-6674
048-651-7353

【兄弟姉妹の会】
3/18(土)14時ワ
ッツ 2F

兄弟姉妹の方の居場所。仲間と会い悩みを分かちあいましょう。できるだけ事前にお申し込みください。
(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対応の技法を分りやすく具体的に学んでもらいます。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～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計9回を1年間で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。『適切な家族の関わりと工夫が改善のカギです』、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(Meyers先生)のCRAFT公認ワークショップ認定

土日祝も対応

その他 個別相談 きずな工房・ランデフワークス・つみ喜への同行支援

★年会費 2022 年度分(令和4年度分)の納入にご理解とご協力をいただき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。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。ご了承をお願いします。

●お近くのKHJ支部の連絡先は、KHJ本部ホームページの支部一覧をご覧ください。www.khj-h.com

【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。

☎ 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～

2月学習会～「自分で考えて、自分で決める力」～ 高橋晋 家族相談士



1 自発性・主体性が損なわれる過程: ひきこもりになりやすい子には、慎重で納得しないと動かないという特徴がある。親は「～しなさい、早くしなさい」と指示をし、子は親の指示を待ってから動くようになる。ひきこもりの状態に陥ると、親の過干渉でこうなったと訴える。客観的にみると、自然な事であるが、それが悪い方に絡み合っている。抑え込まれた自発性・主体性を引き出すのは大変である。また、日本の家族文化・社会背景も影響している。

2 家庭・家族関係での回復から: ひきこもりの人は周りを気にしていつも緊張している。まず、家の中で安心できる家庭環境・親子関係を作る。「なんでこうなった! この先どうするんだ」など、攻める様な言葉は NG。指示・命令的言葉は使っていないか意識し、本人の気持ちを確認し意思を尊重する。お小遣いの役割は重要。お金を渡すと働かなくなるのではないかな…?! 預貯金があっても、お金が減ると不安になる。自分から親に要求出来ないこともあるため、外へ動き出せず、ひきこもりが長くつづく。回復すると欲求や仲間との付き合いでお小遣いは必要。一定のお小遣いをもらうことで、家族の一員として認められているという安心感もある。金額を決めるときは一方的でなく、本人と相談して決める方がベター。親と交渉することは社会生活の真似事であり、自発性・主体性を育てる訓練となる。

3 会話・コミュニケーションを通しての回復・成長: 言っている事の正・誤は問題ではない。本人を認め、信頼感を積み重ねる。本人に合わせてサポートし、何かしてもらった事には感謝する。得意なことは積極的に頼ってみる。役立っているという実感が自信となる。

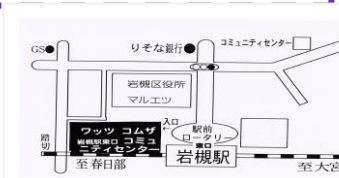
4 家族以外の関わりを通しての成長: 外との繋がりのはじめは愚痴、不満が多いが聞き役となり親の意見は言わない。次第に客観的に見られるようになる。人間関係の躓きは親の体験を通してアドバイスする。また家族以外の第三者の意見は素直に聞き入れられる。

5 親の生き方・人生観と本人の生き方: 親自身も充実した生き方をする。新しいものにチャレンジしよい意味で人に頼る姿をみせる。親の思う安心な生き方と子の幸せな生き方を分けて考える。経済的な不安は社会制度(障害年金・生活保護)の利用も選択肢となる。

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



3/5(日)・ 13:00	体験談(兄)兄弟姉妹の立場から	O 君(当事者の兄)	岩槻 WATSU 5F
3/10(金) 13:30	グループ相談	田口ゆりえ 他ピアサポーター	岩槻 WATSU 2F
4/2(日)・ 13:00	CRAFT(5 回シリーズ)第 1 回	田口 ゆりえ 代表	岩槻 WATSU 5F
4/14(金) 13:30	我慢が見せかけの回復を生む	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
5/7(日)・ 13:00	CRAFT(5 回シリーズ)第 2 回	田口 ゆりえ 代表	岩槻 WATSU 5F
5/12(金) 13:30	一見、安定していて変化がない時	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F

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

お問合わせ…田口 080-3176-6674 048-651-7353

【当会連携の就労継続支援 B 型事業所のご案内】

- ★連絡のうえ、見学、体験ができます
- ★未受診の方、精神の手帳のない方も可能です
- ★少額の工賃が支給されます
- ★一定期間訓練を受けたあと就職のサポートをします

『きずな工房』

生活リズムを整えながら就職をゆっくり目指します
9名(男性8女性1)が就職しました

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)JR宇都宮線 土呂駅西口 から徒歩13分

☎048-788-2533

または事務局の田口へ 080-3176-6674

『ランデブワークス』

居場所としてゆるやかに過ごせる雰囲気の特徴です。

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、佐藤栄
学園隣のビルの 2 階)

☎070-8533-8161

または事務局の田口へ 080-3176-6674

『つみ喜』

さいたま市見沼区東門前 461-1

七里駅徒歩 3 分 048-720-8639 又は田口へ

【ハガキ訪問】 200 円

メッセージを添えたハガキを本人宛にお出しします

KHJ 埼玉けやきの会 作成 冊子 **保存版**

★「親亡きあとの子のマネーぷらん」…将来の子の経済に漠然としたイメージや不安を抱えていませんか？ 本書はキャッシュフロー表の作成だけで終わ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。実行に移しやすい内容となっています。

★「学習会記録集」…家族相談士の高橋晋先生から学ぶひきこもりの心理。子どもを理解し受け入れふたたび親と子がつながる。学習会の記録を集約。

★「親によるひきこもり回復の参考書」…家族の立場から日常生活の関わり方を具体的にわかりやすく解説。親だからこそできることや家族のあり方について見なおす機会となります。

<ご購入方法>

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、電話番号「冊子名」を明記

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

居場所 さくら草クラブ

🌱【ココ・カラ すまいる】ワッツ 2F

3/15 (第 3 水曜) 午後 2 時から

ここ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。



🌱【仕事体験ができる居場所】ワッツ 2F

3/5 (第 1 日曜) 10 時から封入作業。

午後 1 時から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、午後のみでも参加できます。お気軽にどうぞ。親ごさんと同伴いただく事もできます。

50 歳代も歓迎。年齢、性別を問いません。

ご利用の際は親ごさんの入会をお願いしています。



【訪問 さくらんぼ会】

火 木 土 1 回 1 時間半 12,000 円

申し込み 080-5543-9739

(ピアサポーター 荒井)

ご連絡は 水 午後 2~4 時