

けやきの会便り



NPO 法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.222(2023 年 4 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/

2022 年 3 月埼玉県ひきこもりに関する支援条例が制定されました。全国で初めて制定されたひきこもりの条例です。それを受けて、埼玉県はひきこもり相談支援をおこなう民間支援団体の動画を埼玉県のホームページに掲載しました。当会の活動の様子も動画で視聴できます。宜しければご視聴ください。

★3 月月例会 「きょうだいしまいの体験談 L 大林裕さん(男性)

大林さんは弟さんのひきこもり、お父さんの死亡、お母さんの認知を経験するなかで、KHJ 本部「きょうだいしまいの会」に参加し同じ仲間と出会い、苦しみや不安を共有し乗り越えようと学んでおられます。きょうだいしまいの会ではファシリテーター役をつとめ講演活動もされています。

- ① 家族構成・・・父母と私と弟の 4 人家族だった。私は37歳の時に実家を離れ働きながら現在婚活中。父は9か月前に死亡、母は 80 歳前半で要介護 1 の認定を受けた。現在実家に母と弟の 2 人が住む。私は週 1 で実家に帰省し医療や介護など行政手続きのサポートをしている。
- ② 弟のひきこもり 私が家族に抱えていた感情 父が亡くなるまで・・弟は幼少期から宿題や課題を期日までに間に合せられない、上から強いられることを嫌がる、など私の目から見て気になる行動がありつつも、運動が秀でているという面もあった。高校は中退し定時制高校に移り通信制大学へ入学した。バイトもしたが、大学を中退してひきこもった。夜間に自転車ででかけたりネットしたりの生活。家の中はゴミと新聞がたまり、インターホンや電話機が故障したまま放置されていた。父は勤勉だったが、家族と対話したり楽しく過ごすことはなく時事を論じて一方的に持論に帰結するので、家族は軋轢を生まないように距離をとっていた。子どもをほめることもなく寂しかった。弟のひきこもりに関して一度地元の相談機関に行ったが、自己中心的な考えを変えず、真剣に向き合うことはなかった。母は内向的で家族と話し合うことはなく私の精神的支えにはならなかった。そんな中、私は37歳で実家を離れ、勤務しながら5~6年前に婚活をはじめた。しかし、弟のことがネックになっていたので、KHJ本部のきょうだいしまいの会で勉強してから自信をつけて婚活したいと思い、この活動を始めた。そんな矢先、父が庭先で倒れて緊急入院しその後転医したが死亡するに至った。
- ③ 父の入院、転医、死亡 すぐに困ったこと・・・

まず通帳と暗証番号と印鑑に困った。家族は対応できず全ての手続きを私がやらざるをえなかった。

次に葬儀などの行政手続き、つづいて年金手続きも私一人でやることとなり非常に大きな負担がかかりストレスに襲われた。最後に相続手続きが残った。遺産分割協議書を作成するにあたり、行政書士に依頼したことで大いに楽になり助けられた。

その他困っていることは、母の理解度・認知度が低下したため必要な話が通じないことである。これには、地域包括の保健師さんに同席してもらって話を切りだすと母はしっかり向き合ってくれるので助けられている。

④ 今後の心配と家族に望むこと・・・

母の衰えができるだけゆるくなってほしい。母の介護費用に関して父の遺産をどのように上手く使うとよいか。 弟は地域包括の人と話ができるので、そこを起点に外部との接点をどのように見つけて繋げてゆくか。 家族内で交流や対話ができるようにしたい。互いの思いだけでも聞いたり伝えたい。

家族が変化を起こす行動を生むように家族が協力し行動を変えていけることを望んでいる。

※けやきの会でもきょうだいしまいの会を定期開催し大林さんに出席いただいています(会報2頁上部掲載)

☆★★☆☆★★☆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

【発達特性のグループ相談会】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、 特性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

無料電話相談なます。お気には す。お気には うぞ。出ていたが 対応(留守の時自 りをでする。 対応(3176-6674 (事務局田口) 【きょうだいしまいの会】 6/17(土)14 時ワッツ 2F 兄弟姉妹の方の居場所。仲間と会いばみを分かちあいましよう。できましたけ事前においるない。

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年間かけて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 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) 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。 = 2=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。

L 0 4 8 - 6 5 1 - 7 3 5 3 0 8 0 - 3 1 7 6 - 6 6 7 4

★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。

KHU埼玉 けやきの会 回復のための常設プログラム

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~ ~常設の総合学習会です。

3月学習会~「グループ相談」~

を記載しました。

今月は4名の方が参加されました。 下記は2名の個別相談のお話とフリートークの概要 *個人情報のため内容の一部を加工しています。

*田口代表からのアドバイス

40代 女性 親は60代。受診歴なし。こだわりが強く順番通りに時間をかけ、一つ一つじ っくりと行動する。納得できないと動かない。食事は親の作った物は食べず、お弁当、冷凍 🛛 食品だけを、生活リズムで1日に1回まとめてとるようになった。自分の身の回りのことや 🛘 掃除、外出は出来る。母親との会話は少ない。家族で一緒に食事をとることはない。風呂に 入る順番などがパターン化している。第三者から発達障害の疑いとの指摘もあるが‥!!

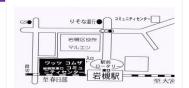
*家族の生活パターン化している事を少し変えるようにしてはどうか? ■ はやってもらう。大人の発達障害は分かりにくい。幼児期は周りに合わせて適応してこれて も、思春期以降、周囲の環境になじめず、違和感を本人、家族も感じてくる。学業成績も良 く、プライドもあるのでなかなか本人、家族も認められないものである。

20代 女性 受診歴有。美容院、古書店などには行く。父親への不満は軽減してきた。音、 匂いに敏感である。母親との関係は良い(「話を聞いてくれて、ありがとう」と言ってくれる。)┛ 就労継続支援B型などへ行く意欲はありそう。クリニックの変更を考えている。

*Drとの相性があるのでクリニックを決める際、一か所にこだわらずに探す。 次のステップは自己選択・自己決定・自己行動することが大事。

" 8050 問題 ' 親からの心配事で多く聞くのが、親亡きあとのお金の フリートーク: 問題。最低でも国民年金は加入すること。それにプラスの組み合わせがよりベター。国民年 | 金基金(公的年金、掛金の安い若い時期に加入が良い)・確定拠出年金(iDeCo)・障害年金・ | 生命保険信託(親の死亡時から受け取れる。契約時に受取人と毎月の受取額を設定)などの 組み合わせが考えられる。

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 2048-758-6500 岩槻区本町 3-1-1



4/2(⊟) · · 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(⊟)·· 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
6/4(⊟) · · 13:00	CRAFT(5回シリーズ)第3回	田口 ゆりえ 代表	岩槻 WATSU 5F
6/9(金) 13:30	グループ相談	田口 ゆりえ 代表	岩槻 WATSU 2F

【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も可能です

『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 ファミリイマート隣)JR宇都宮線 土呂駅西口 から徒歩13分 4 048-788-2533

または事務局の田口へ 080-3176-6674

『ランデフワークス』

居場所としてゆるやかに過ごせる雰囲気が特徴です。 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

居場所 さくら草クラブ

②〔ココ・カラ すまいる)ワッツ 2F 4/19 (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。



⋧〔仕事体験ができる居場所 〕ワッッ 2F

4/2 (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

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。

くご購入方法>

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