



けやきの会便り

特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 埼玉県支部

NPO法人 KHJ 埼玉・群馬「けやきの会家族会」会報 No163 (2018年5月6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/>

前回(4月1日)の月例会では・・・

[第一部] ガイダンス ・居場所「ココ・カラすまいる」のお知らせ ・親亡き後の子のマネープラングループ
勉強会開催の予告 ・H29年度けやきの会アンケート結果は6月を予定

[第二部] 「働けない子どものライフプランを学ぶ」 浜田裕也ファイナンシャルプランナー <途中でフレイク体操>

★講演「働けない子どものライフプランを学ぶ」 浜田裕也ファイナンシャルプランナー

〇お子さんの**将来(お金の面)の見通しをたてる**(見通しをたてることを子どもにも伝えておく方が望ましい)

<①親の財産を洗い出す>

- ・【資産】①預貯金→通帳を記帳 ②土地→インターネットで計算 ③アパート・マンション→インターネットで近隣の物件を調べる ④死亡保険金→保険証券でいつまでに亡くなったらいくらもらえるか確認
- ・【負債】住宅ローンや教育ローンなど
- ・資産と負債を表にする(子どもにも見せる。子どもとの話し合いの時に使う。) ・細かい財産リストも作るとよい。(A銀行に〇〇万円など。相続の手続きのためで、これは子どもに見せなくてよい。)

<②キャッシュフロー表の作成> ※実際に用意していただいた資料でキャッシュフロー表を作成しました。

・お金に関する将来の見通しとは、親の収入と子どもの収入で子どもが亡くなるまでお金が持つのか、**お金が底をつく**としたら今から何年後かの見通しを持つこと。

【表の見方・作成方法】 ・経過年数は1年ごとに記入 ・家族は同居している家族 ・年齢は12月末の年齢 ・イベントは分かる範囲で(例 父の退職など) ・収入は手取金額 ・支出は基本生活費(食費、日用品、水道光熱費等)、住居費(家賃、固定資産税)、一時的な支出(車の購入、リフォーム等)の3つに分ける ・年間収支は、収入合計-支出合計、赤字の場合は▲を書く ・貯蓄残高(現金預金)は、前年の貯蓄残高+今年の年間収支

【表を作成する時のポイント】 ①おおまかな金額で ~万円 ②項目はシンプルに ③子どもの平均余命まで作る(男81歳、女88歳)、途中で貯蓄が底をつく場合はその時まで作成する。

<③家族に合わせた対策を考える>

- ・親亡き後の生活に必要な金額はおおむね2000~3000万円程度。
- ・課題を見つけ対応策を考える。収入は増やせないか(障害年金、就労等)、支出は減らせないか(住み替え等)。
- ・キャッシュフロー表は家族で共有する。子どもへの伝え方の例「あと〇年は何とかなる。その先は今のままの生活は難しいかもしれない。今から家族で出来ることを考え、一緒に行動していこう。」等。
- ・キャッシュフロー表は何のために作るのか。①将来の不安をはっきりさせるため⇒課題 ②今から何をすべきかはっきりさせるため⇒対策 ③覚悟を決め、家族で行動するため⇒行動 ※家族だけでなく、時には**支援者や専門家の力も借りて**将来に向けての準備をする。

<まとめ>①将来のお金の見通しは大まかでよいので一度作成してみる。②将来の見通しを家族で実行する。③できる限りの対策を家族で実行する。④場合によっては専門家に相談する。

予告 **6月の月例会は6月3日(日)** 午後1時から受付 **ワッツコムザ 5階(地図3ページ)**

6月の月例会は総会のあと(1)「元当事者と語ろう」ひきこもりを経験した青年たちを入れて小グループの輪を作り自由に気軽に皆さんと一緒に語ります。適時元当事者のコメントもはさんでまいります。我が子を理解するうえで参考になるかと思えます。年に1回の貴重な機会となりますから、どうぞご参加ください。(2)NHK厚生文化事業団制作のDVD「我が子がひきこもったとき」も視聴します。

電話相談 月・水9時～11時半

無料 通話料は利用者負担

048-651-7353 事務局
080-3176-6674 (田口)

**New <<6/15(金) 親亡きあとの子のマネープラン
グループ勉強会>>**

**6/15(金)はステップ第1回です (全部で3回の
ステップをふんで進めます) お申込は左記の田口へ**

New ! ひきこもり最前線 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か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(Meyers先生のCRAFTワークショップ認定 KHJ認定ピアサポーター 家族相談員)

各種 個別相談(ピアカウンセリング) 訪問支援 きずな工房・ひより工房への同行支援

*個別相談 *就労ステップ相談 *CRAFT (家族のための認知行動療法 上記参照) *訪問支援

きずな工房・ひより工房への同行支援 *親亡きあとのマネープラン相談(キャッシュフロー作成、生命保険信託の紹介などお手伝いします)

(田口代表他、KHJ認定ピアサポーター、相談員が対応 個人情報を守ります)

個別相談はご両親で出席できるよう土日祝も対応しています

★年会費 H29 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。H29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、「旅立ち」等に充てさせていただきます)

★過去退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。①H29年6月同封の郵便振替票をご使用 ②月例会受付にてその場で納入 ③郵便局に設置してある郵便振替票に郵便振替記号番号(下記)を記入しお支払い。 ☆=郵便振替記号 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振替票の再発行をご希望の方は、4ページの最下部に記載の佐川宛にご連絡ください。お送りさせていただきます。

年会費は「けやきの会便り・旅立ち」の作成、印刷、郵送、会場費などの必要経費です。会員の皆さまのご理解とご協力をお願い致します。

★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了承をお願いします。

●お近くの KHJ 支部の連絡先.....

- ◎ NPO 法人東東京「楽の会」市川乙充 (火・木 13:00～17:00) ☎3-5944-5730
- ◎ 西東京「萌の会」 須賀啓二 FAX 03-3883-2358 ◎山梨県「桃の会」 篠崎博子 ☎554-66-4073
- ◎ 神奈川「虹の会」 安田賢二 ☎80-2107-1171 ◎横浜ばらの会 鈴木恵美子 090-5764-3366
- ◎ 栃木県 NPO 法人とちぎ「ベリィ会」☎28-627-6200 齊藤三枝子 ◎町田家族会 氏家和田子 ☎ 042-810-3553(上野)
- ◎ 群馬「はるかぜの会」 板西玲子 ☎90-5325-3701 榎本 ☎80-3727-8726
- ◎ 千葉県 NPO 法人「なの花会」 藤江幹子 ☎70-2191-4888 ◎茨城県「ひばりの会」荒井俊 ☎47-364-7332

KHJ「けやきの会」事務局 さいたま市北区盆栽町190-3(正会員 入会金2千円)(賛助会員 入会金1千円 年会費6千円)

※ 初めてご参加の方は 月例会、学習会、個別相談会会場で「けやきの会」入会手続きができます。

また事前に田口代表へお電話にてお問い合わせもできます。048-651-7353 留守の場合は 080-3176-6674

★次ページに総合学習会プログラム・当事者居場所・相談会・家族教室その他を掲載 どうぞご覧ください

4月金曜学習会 『「ひきこもり」は大切な再生への道』 家族相談士 高橋 晋先生

今年度の初回です。「以前にも聴いたと思いますが、全体を通して大きくみてください」と、お話は始まりました。

- 1. ひきこもりの根本にあるもの** 日本の家族文化そのものや、生きるために働く価値観が身に付いている親世代との違い。①ひきこもる子の多くは繊細で人の気持ちや周りの空気に敏感。幼児期から周りに合わせすぎてエネルギーを消耗している。きっかけは様々。人間関係などにつまずいたとき、本来の自身とそれまでの生き方が繋がらないので行き詰る。生き方そのものを変えていかないと本当の意味での回復には結びつかない。相当根っこが深い。②心の奥に、孤立感や絶望、理由の分からない不安、恐怖を抱えている。③親の過干渉からくる安心感・信頼関係・尊重の欠如。 **2. 家族関係の再生** ①今までの常識では変えられないことを親がまず理解する。親の会での出会いで親が変わると、子ども無意識の安心感をもてる。停滞期もある。親は今の状態が続くのではないかとあせりや不安をもちやすい。変化のない子には多少の刺激をして、反応から子の気持ちの向きを知る。②家族としての温かい関わり～親子の信頼関係をつくる。一人の人間として親が子を尊重していることを伝える。③子の判断、子を頼るなどで家庭での成長・回復。 **3. 本人自身の回復** ①自分を否定し攻めていたが自分自身を受け入れる。親へのわだかまりから怒りも出る。②感情の回復の始めはイライラする。親は動揺しない。③親の支えを受け止め和らぎ絶望感を埋める。④自己判断が育つ。 **4. 社会・他者・世界とのつながりの回復** 自己主張しないうちは居場所参加は難しい。親があせって動きすぎない。体験を受け止め現実を受け入れる。自分と他者を尊重しながら関わっていく。「この世界に生きていいんだ」と感じる。 **5. 本人にとっての幸せな生き方とは** この学習会の大事なテーマの一つ。親としての心配にとらわれなくて、本人にとっては何が本当の幸せなのかという見方をしていくことが大切。たとえ遠回りでも本人なりに納得した歩みを！

上記3. 4の回復していく姿、子が自分の見つけた社会の中で繰り返し繰り返し悩み、自信と余裕をもてる再生の姿までの丁寧なお話でした。後半は、隣席の方との対話交流、初参加者を中心としてアドバイスを頂きました。

★下記プログラム表の黒文字が月例会 紫文字が学習会で行うものです。※家族 当事者限定

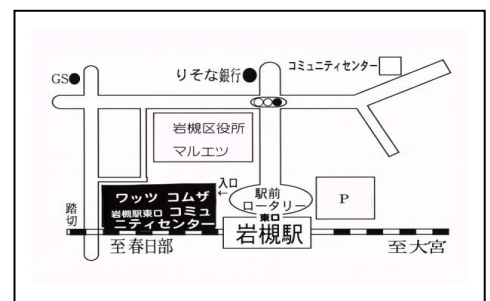
5/6(日)	13:00	CRAFT第3回(5回シリーズ) 家族向け	田口 ゆりえ 代表	岩槻WATSU 5F
5/11(金)	13:30	傾聴のやり方とその効果	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
6/3(日)	13:00	(1)元当事者と語ろう (2)DVD 第2巻を視聴「我が子がひきこもったとき」	当事者(男女各2名予定)グループトーク	岩槻WATSU 5F
6/8(金)	13:30	我慢が見せかけの回復を生む	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
7/1(日)	13:00	CRAFT第4回(5回シリーズ) 家族向け	田口 ゆりえ 代表	岩槻WATSU 5F
7/20(金)	13:30	親が変わりはじめた時に出てくる怒り	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
8/5(日)	13:00	親の与えてきた「愛情」と子どもに必要な愛情	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 5F
—	—	8月金曜学習会はお休みです	—	—
9/2(日)	13:00	CRAFT第5回(5回シリーズ) 家族向け	田口 ゆりえ 代表	岩槻WATSU 5F
9/14(金)	13:00	親の本音と子どもとの向き合い	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F

費用…日曜日は月例会参加費 1,000円 ※会場・日程…上記プログラムで最新情報をご確認ください

金曜日は 1,500円(一家族) 青年は無料

会場…東武アーバンパークライン 岩槻駅下車 東口徒歩すぐ
岩槻駅東口コミュニティセンター 通称ワッツコムザ
(ワッツコムザの電話 048-758-6500)

お問い合わせ…田口 080-3176-6674 048-651-7353



就労移行支援 『きずな工房』のご案内

★事務局の近くに就労移行支援事業所「きずな工房」が開所しました。機械部品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)就労へ半歩進めたい方は体力回復と就労訓練にお役立てください。2年間継続利用できます。(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!★けやきの会元当事者が8名(男性7名女性1名)利用し就職活動をはじめた青年もいます。

<< 『きずな工房』 就労移行支援事業所 >>

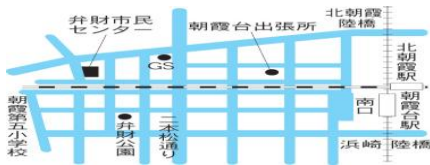
さいたま市北区盆栽町 386 (盆栽踏切、セブノイレブそば)
(アクセス) ・東武野田線大宮公園駅から徒歩 6 分 ・宇都宮線土呂駅から徒歩 8 分 ・大宮駅が高崎線宮原駅からバス 12、13 分
きずな工房 ☎ 048-788-2533
または田口 ☎048-651-7353 080-3176-6674

就労継続 B 型 『ひより工房』のご案内

★『きずな工房の姉妹施設』。就労が難しい人や就労移行支援はハードルが高い人に適した施設です。本人の体調に合わせて無理なく長く(年齢制限なし)通える憩いの居場所。仲間やスタッフさんと軽作業(内職など)を行います。★自信がいたら「きずな工房」へ移ることもできます。★現在けやきの会から1名利用。★下見、見学、相談はお気軽に連絡を!! ★無料 さいたま市北区本郷町 166-1 048-780-2917(ひより工房)または田口へご連絡ください

CVN 家族教室 朝霞ルーム (弁財市民センター)

全体会◆今月は 5/20 (日)14:00~17:30 予約不要 1000 円
ミニゼミ「脱ひきこもりと性や恋愛」
個別相談は石川へ要予約 3000 円/時 弁財市民センター
(訪問サポート・南国への旅費・滞在・サポート 等有料)
訪問サポートは個別相談のうえ 青年居場所は無料 18:30~
◆お問い合わせ…石川(留守電にメッセージを!)
(070-5655-8376)または hangin83.jp@ybb.ne.jp



当事者居場所 さくら草クラブ

会場は岩槻ワッツ 2 階 年齢の上限はなし

[ココ・カラ すまいる]5/21(月) 14:00~16:00

こころとからだを笑顔にしよう!!

軽い体操とゲームで心と体をほぐしませんか。5 月はネイルアートで遊びますよ。気が向いたときだけでも参加OKです。仲間に会ってみよーかな~と思いはじめた人はお気軽にどうぞ! 親ごさんだけの参加も大歓迎ですよ!



[仕事体験ができる居場所 6/3(日)]

居場所を兼ねた仕事体験です。月例会日の午前 10:00 から 1 時間、会報の封入作業を、午後は月例会の受付補助と封筒の切手貼りをしています。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。最初は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 (会員無料)

◇会話の SST(トレーニング)希望者に実施中

◇おやごさんのみの参加やお手伝い、



お勧め図書
皆様からの
情報をお待
ちしています

「愛着障害」~子ども時代をひき
ずる人々 岡田尊司
「不登校・ひきこもりが終わるとき」 丸山康彦
「ドキュメント 長期ひきこもりの
現場から」 石川清

☆埼玉・群馬 会員用 の「ひきこもりを生き抜く」のハンドブック紹介

生涯に渡るひきこもり支援の情報を集約。埼玉県、群馬県東部の会員ご家族とご本人のためのハンドブックです。公的支援情報を中心に載せていますから安心してご利用いただけます。保存用に購入しお役立てください。
月例会場 1300 円 / 送付ご希望の方 1500 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または C メールにて下記要領でお申込みください
〒番号、ご住所、お名前、「ハンドブックの送付をお願いします」と明記
◇葉書で申し込む方・・・〒340-0111 幸手市北 3-17-5 佐川俊郎宛
◇携帯電話 C メールで申し込む方・・・080-1016-8180 佐川俊郎



「親亡きあとの子のマネープラン」 グループ勉強会 ステップ第1回(全3回)

●日時：平成30年6月15日(金) 13:30 開始

●会場：WATSU ワッツ 岩槻駅東口コミュニティセンター 2階

親ごさんの高齢化に伴って子どもの将来のお金の問題が大きな課題となりました。

そんな相談に関する要望の高まりを受けてグループ勉強会「親亡きあとの子のマネープラン」を開催することになりました。

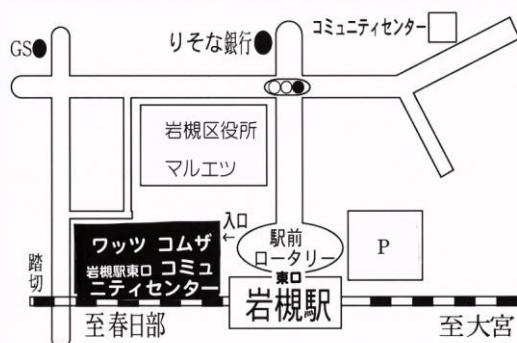
得た知識や提案は取組みやすいことが大切です。本企画は3回のステップを踏みながら実行に移すことによって家族のマネープランに具体的な見通しをつける作業となります。

■主催：NPO 法人 KHJ 埼玉けやきの会家族会

■参加費：けやきの会会員 1,000 円 非会員 2,000 円

非会員の方のご参加もお気軽にどうぞ！

<お申込み> KHJ 埼玉けやきの会 事務局 (田口) 048-651-7353 08



ワッツ岩槻駅東口コミュニティセンター
(さいたま市岩槻区本町 3-1-1)
☎048-758-6500
アクセス:東武アーバンパークライン岩
槻駅東口下車 徒歩0分

CRAFT 5回シリーズ プログラム

一部を除けばひきこもりに特有な親子関係は原因でなく結果として現れた状態だと考えます。ですから過去に固執してもあまり意味はありません。ここではKHJ本部理事の境泉洋准教授著作によるひきこもりに特化した『CRAFT 家族支援ワークブック』に『独自で作成したサブテキスト』を使用し分りやすく具体的にひきこもりに対応するための最前線の技法を田口代表が12月から月例会にて提供します。行動療法は刺激・反応→刺激・反応の連鎖で繰り広げられる療法です。その治療現場は家庭にあります。親ごさんが学んだことを今日から家庭で実践しやすいようにCRAFTは工夫されていて、お子さんが社会参加へと回復できるように順序よく段階的に学んでいきます。また各家庭で実践した事や結果を機能分析シートに記入する宿題もです。今回はCRAFT5回シリーズを企画しました。停滞期を脱出するためにリセットする機会ととらえ前向きに取り組んでいただけたら幸いです。

H29/12/3(日) CRAFT5回シリーズ1回目 CRAFTの紹介～機能分析	(1)CRAFTの紹介 (2)怒りは大切な感情 怒りの壺と我慢蓋 (5)暴力の対応と予防①②③ (4)あなたは主張タイプそれとも非主張タイプ? 子どもは? (5)お子さんの最近の行動(ワーク) (6)機能分析①本人はすでにどのような望ましい行動をしているのでしょうか②どんなことがきっかけでその行動をしたのでしょうか③どんな気持ちからその行動をしたのでしょうか④その行動をすることにより本人にとってどんなデメリットがあるだろうか⑤どんなメリットがあるだろうか (7)グループワーク
H30/3/11(日) CRAFT5回シリーズ2回目 良好な会話の仕方ポイント	(1)宿題の確認 グループワーク (2)慢性期に至る家族関係 手のひら相撲でワーク (3)CRAFT ポジティブなコミュニケーションスキルのポイント(良好な会話のしかた) ・コミュニケーションスキル①～⑥⇒⑦⑧ ・こころのビタミン ・親子サブリ (4)NHK 厚生文化事業団 DVD「我が子がひきこもったとき(73分)」(5)肯定的会話の実践例 (6)会話実践練習ロールプレー (7)宿題
H30/5/6(日) CRAFT5回シリーズ3回目 上手にほめて望ましい行動を増やす	(1)宿題の確認 (2)CRAFT 上手にほめて望ましい行動を増やす (3)こころに届く伝え方 「伏線詞 枕詞」 (4)エピソードをもとにグループワーク ロールプレー (5)宿題 (5)コント
H30/7/1(日) CRAFT5回シリーズ4回目 先回り、家族の生活を豊かに	(1) CRAFT 先回りをやめしっかり向き合い望ましくない行動を減らす (2) 会話の実践練習 (3)家族自身の生活を豊かにする こころのメンテナンス方法をグループワーク (4)日常会話と治療会話 (5)会話練習 ロールプレー (6)NHK 厚生文化事業団 DVD「あなたは一人じゃない(72分)」 (7)宿題
H30/9/2(日) CRAFT5回シリーズ最終 居場所、医療の勧め方	(1)宿題の確認 (2)おさらい 警戒心をゆるめる (3)CRAFT 居場所、相談機関、支援機関、医療、の勧め方 (4)ベストよりベターを目指そう (5)地域連携/全国大会 in 東京分科会 (6)グループワーク