



# 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 No166 (2018年8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/>

## 前回(7月1日)の月例会では・・・

[第一部] ガイダンス ・H29年度けやきの会アンケート調査結果のお知らせ・「親亡き後の子のマネーぶらんグループ勉強会ステップ2」開催のお知らせ8/17(金)・居場所「ココ・カラすまいる」のお知らせ・KHJ 本部総会に出席の報告 (ピアサポーター研修のご案内)・ひきこもり新聞ご案内・H30年度年会費納入のお礼と未納の方へのご案内 <ブレイク体操>

[第二部] CRAFT5回シリーズの4回目 田口代表

## ★CRAFT5回シリーズの4回目「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」

### 1 望ましくない行動を減らす2つの方法

#### ■どうしてほしいの？のコミュニケーションに移していく

会話はあるものの家族への反発的な発言が強い場合、ポジティブなコミュニケーションをしっかりと実践し、子の固い守りを十分に解いたうえで「どうしてほしいの～？」とやさしく語りかけることで子は自分の思いを言葉で伝えられるようになります。家族はタイミングをみて本音の話をしやすい環境にしていきます。

#### ■先回りをし過ぎるのをやめてみる

ひきこもっている間に子を困らせてしまい、子が経験するはずのデメリットを家族が先回りして防いでしまい、子が痛い目を見ることなく、望ましくない行動が維持されることがよくあります。よかれと思っての過保護な行為や先回りをできるだけやめ、問題行動によって起こるデメリットに直面させることは、子が成長する機会になり、支援機関を求めるきっかけになります。ただし、起こりうるデメリットは安全で子が乗り越えられる見込みがあることが重要です。

<ポイント> ♥全受容でも全否定でもない ♡「どうしてほしいの～？」のコミュニケーションに変えていく ♡乗り越えられる見込みがあることならデメリットに直面させる ♡無理な要求に対しては限界設定する ♡やってはいけないことなら(気持ちに配慮しつつ)きちんと注意する「これはやってはいけないことなんだよ」

### 2 「自分のことは自分です」ことが基本であり「ひきこもりを生き抜くために必要」なこと

やさしさ・思いやり⇔流されないやさしさ・きびしさ・・・バランス(やじろべい・シーソー)が重要。できそうなことから半歩ずつ練習していき、やれることを増やします。★頼んだりあてにしたりして、家族があえてやらす子に仕事を残してあげましょう。★頼んだことを子がすぐに実行しなくても信じて待つのです。★役所などの用事は、最初は親と一緒にいき安心感を持ってもらうことも。★適宜信じて背中を押す勇気も必要です。

### 3 「必要最小限の自省を促す」ためにどんなコミュニケーションを使えばいいか・・・ある困ったエピソードをもとにロールプレーで実践練習

○正論、指示、命令はNG ○話に結論を出す必要はない。短い言葉かけを継続する。本人が自問自答する時間も大切 ○ポジティブな会話ポイント<<短く 肯定的に 特定の言動に絞る 自分の感情の確認 部分的にあやまる 思いやりのある発言 自省を促す 援助を申し出る>><<声のトーン 顔の表情 態度 印象に残った言葉>>はどうだったか。「そだね。」に続ける言葉を考え楽しく実践練習しました。

## 9月の月例会は9月2日(日) 午後1時から受付 ワッツコムザ 3階(地図3ページ)

9月の月例会は田口代表による『CRAFT5 回シリーズの最終回』です。本人を支援機関や医療へつなげるために家族としてどのような声掛けなどアプローチが有効なんでしょうか。前進しているのか、充電のため一時的に停滞したのか、もしかして膠着したまま変わらないのだろうか、と渦中にいる家族は試行錯誤の連続です。そんな時こそ久しぶりに仲間へ会い、話したり聴いたりリフレッシュすると固まった感情や思考が少しほぐれます。オーラを明るいカラーに染めて持ち帰りましょう。恒例のグループワークも行います。

**予告** 10/7の月例会会場にて  
さくら草クラブ恒例のチャリテ  
ィバザーを開催します ♪  
店員は青年たち、お客さんはお父  
さんお母さん。当日月例会場に日  
用品や野菜など提供お願いします

電話相談 無料  
月・水 9時～11時  
半  
通話料は利用者負担  
048-651-7353  
080-3176-6674

**New** 6/15(金) 8/17(金) 10/  
19(金)  
《親亡きあとの子のマネープラン  
グループ勉強会》8/17(金)はステッ  
プ第2回です(計3回のステップをふ

**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)

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 H30 年度分の納入をおねがいします**

★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。H30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、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 法人東京都「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「虹の会」安田賢二 ☎080-2107-1171 ◎横浜ばらの会 鈴木恵美子 090-5764-3366
- ◎ 栃木県 NPO 法人とちぎ「ベリー会」☎028-627-6200 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 ☎090-5325-3701 榎本 ☎080-3727-8726
- ◎ 千葉県 NPO 法人「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「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

7月金曜学習会 『親が変わり始めたときに出て来る怒り』 家族相談士 高橋 晋先生

1. **本人の親に対するわだかまり** ひきこもる子は人の気持ちを優先して自分を無意識に抑え込んで犠牲にしています。ひきこもり始めは自己否定していますが、自分が悪いという思いから親が悪いに変わっていきます。**2. 怒りは期待の裏返し** 子は子自身の中のあせり、現実のつらさと葛藤で自分を固めています。親が子に寄り添うようになると、無意識に理解して欲しいという気持ちが出ます。親が前と変わらないと感じると怒りが出てきますが、親への期待によるものです。**3. 怒りを受けとめる、間を空ける** 子が回復し始めると無意識に親にイライラをぶつけてきます。親はあまり動揺しない事が大事です。子が落ち着いたら後から軽く声を掛けます。**4. 表面に出てくるこだわりと奥底にある怒り** 子の奥に溜め込んできた過去のわだかまりや怒りを出してきた時には過去の気持ちを汲み取って聞いてあげる事が大事です。奥にあった怒りに寄り添って聴く事で親がわかってくると、子自身も自分の感情を認め受け入れます。**5. 本音に近づく、本質的な怒りを引き出す** 子のこだわりによる要求が出てきた時、親がその要求に線を引く事で子の感情が刺激され本音に近い部分が出てきます。その気持ちを理解する事が大事です。**6. 自分の中の怒りを感じてみる** 話し手と聞き手に分かれて、自分の感情を伝えるワークを行いました。話し手は自分の感情を言葉にして聞き手は話し手に寄り添う有意義な体験でした。**7. 本人が自分の感情とつながっていく過程** 子のイライラを親が安定して受けとめられると子は自分の中でフタをしていたものを段々感じられて自分の中のいろいろな気持ちを認められるようになります。自分の本来の人生と自分自身がつながっている実感を取り戻す事が大事です。

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

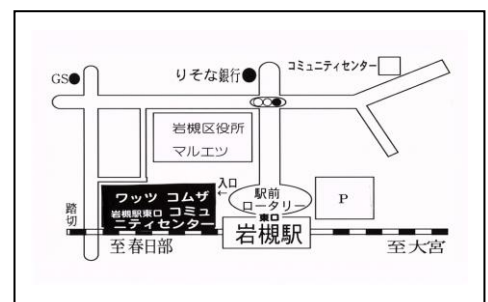
8/5(日)	13:00	親の与えてきた「愛情」と子どもに必要な愛情	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 5F
—	—	8月金曜学習会はお休みです	—	—
9/2(日)	13:00	CRAFT第5回(5回シリーズ)家族向け	田口 ゆりえ 代表	岩槻WATSU 3F
9/14(金)	13:30	親の本音と子どもとの向き合い	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
10/7(日)	13:00	長期高年齢化に伴う親子の関係作り	上田理香 KHJ 本部事務局長	岩槻WATSU 5F
10/12(金)	13:30	抑うつ 強迫神経症の苦しさ	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
11/4(日)	13:00	ひきこもりからの生き方を考える ～イチローと大谷に学ぶ～	丸山康彦 ヒューマンスタジオ	岩槻WATSU 5F
11/9(金)	13:30	一見、安定していて変化がないとき	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
12/2(日)	13:00	外への動きだしと親の対応	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 5F

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

★事務局の近くにある就労移行支援事業所「きずな工房」。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★医療機関を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現在6名(男性5名女性1名)通所しており就職準備中。2名はすでに就職しました。

<< 『きずな工房』 就労移行支援事業所 >>

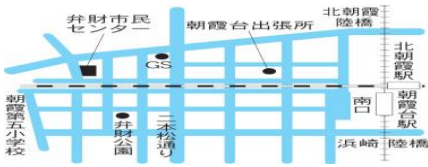
さいたま市北区盆栽町 386 (盆栽踏切、セブノイレブそば)  
(アクセス) ・東武野田線大宮公園駅から徒歩 6 分 ・宇都宮線土呂駅から徒歩 8 分 ・大宮駅が高崎線宮原駅からバス 12、13 分  
きずな工房 ☎ 048-788-2533  
または田口 ☎048-651-7353 080-3176-6674

### 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 8/19 (日)14:00~17:30 予約不要 1000 円  
ミニゼミ「緘黙、暴言、独善、停滞、困難事例の胸の内とその支え方」  
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] 8/20(月) 14:00~16:00

ここ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。8 月も楽しい企画で遊びますよ。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 9/2(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行っています。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)

◇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、



### おすすめ図書

「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

### 「親亡きあとの子のマネーぷらん」ハンドブック紹介 KHJ 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

〒部 絹枝 宛

# 親亡きあとの子のマネーぷらん

働けない子どもが一人になったとき

困らないように、今から行動するための本

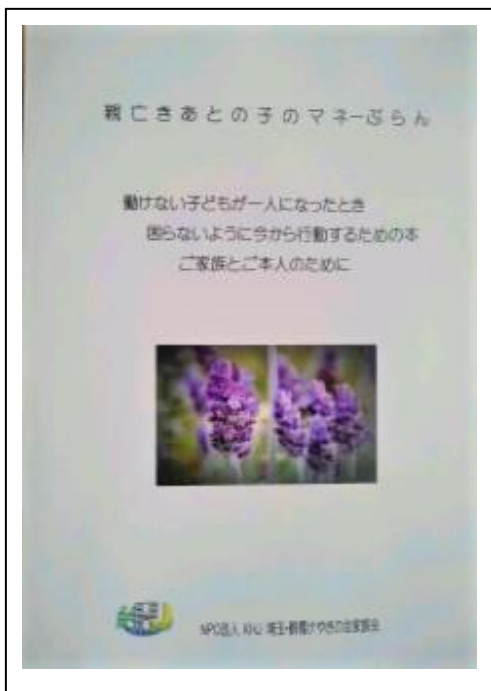
ひきこもりの子どもを持つ親(親の会)が

同じようにひきこもりの子どもを持つ

親ごさんとお本人のために書きおろしました

保存版としてご購入しお役立ててください 具体的提案も載せています

価格：月例会場 1,000 円 送付 1,200 円 (NPO 法人 KHJ 埼玉けやきの会家族会)



◆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  
郵便振り込み用紙を同封してお送りします

◇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

◇〒番号、ご住所、お名前

「親亡きあとの子のマネーぷらん」ハンドブックの送付をお願いします、と明記してください

# 「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2回(全3回)

●日時：平成30年8月17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。

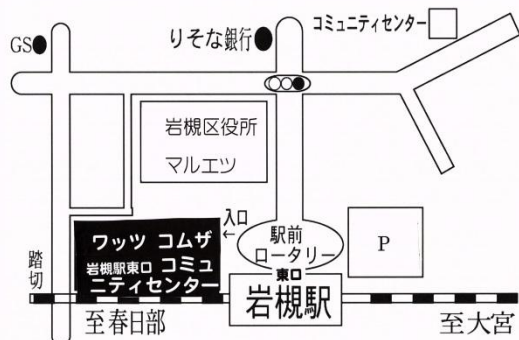
得た知識や提案は取組みやすいことが大切です。本企画は3回のステップを踏みながら実行に移すことによって家族のマネープランに具体的な見通しをつける作業となります。

■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