



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 No174 (2019年4月7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 (3月10日) の月例会では

「第一部」ガイダンス けやきの会田口代表

・居場所「ココ・カラ すまいる」の報告・新入会員向けグループ学習会開催の報告・KHJ 本部主催ピアサポーター養成のためのフォローアップ研修実施の報告
・3/16「兄弟姉妹 パートナーの会」発足のお知らせ ブレイク体操が行われました。

・★本日の講演「長期化・高齢化と親の役割」・・・高橋晋先生

長期化・高齢化の中で、子が現実の問題で困った時に、誰かを頼れるように家族の関係性を育てる事が大事
1 ひきこもりは長引く：ひきこもりになる人は常に周りの人を気にし周りに合わせて、自分を抑えて、自分がなくなっているから、躓いた時に自分がないから、どう立ち直ればよいか分からない。

親の世代が、働くことで経験や人間関係、人の役に立つ喜びなど無意識で身につけて来たことが、子の世代は人に認められなければ価値がないと、働くことの価値観のずれが生じている。そのため体験を通して働くことの価値を自分で感じられるようになるとうい。

2 長期化に関わる3つの要因：①10年、15年と長期化につながっている要因は共通している。心身や、人間関係が硬直化している。親子関係の緊張感が高く、子が親を避けている場合だと変化が起きず、体も固まって、睡眠が浅くなり体調が悪い。まずは基本の挨拶や天気程度の声かけをして、子に家族の一員なんだという感覚をとり戻させる。子に家の中で安心できる状態を作る。

②ひきこもりの子は多かれ少なかれ、親子関係でわだかまりを抱えている。親子で悪循環が生じている。謝り方→気づいてあげられなかったねえ、と相槌をうちながら、溜まっているものをまずは吐き出させてあげる。また親なりの生き方を伝える。子が動けるようになると居場所で仲間と会ったりするなかで、自分の親が特別悪いわけではない、親なりに精一杯やってくれたと良い意味で諦めるようになる。

③ひきこもりの子は、自分の欲求とか気持ちとかを無意識に抑え込んで、自発性・主体性がそだっていないので、親子関係の中で育てていく。親の側もイライラせずになるべく子に選ばせるようにして弱い部分を育て、自己表現が出来るようにしていく。

3 将来の生活費と本人の選択：年齢が30代後半以降の子は自分がこのまま働けないんじゃないか、親も年取ってきてこの先どうなるんだろうという不安を心の中で持っている。支援団体のつながり方、少しでも収入につながる方向、また、障害年金や生活保護等の情報を伝え、本人が自分で現実と向き合い自分で考えることにつなげていく。

4 頼れる・相談できる関係をどう作っていくか：親自身がまずは人を頼り、人と繋がっている姿をみせる。兄弟にはなるべくお金の面で本人に対する負担はさせないようにしておく。ひきこもりの電話相談や行政の生活困窮者支援窓口などの情報を伝えておく。

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

5/5 は「制度をかしく活用しよう」 田口代表から制度についてのお話になります。現状はひきこもり者に対する特別な優遇制度はありません。しかし皆無ではなく利用できる制度があるのも事実です。利用できるものはかしく利用し上手に活用したいものです。当日はけやきの会の当事者支援で実践してきた具体例を交えてお話しさせていただきます。お話のあとはグループに分かれ、近況報告などフリートークを行います。

6/2 月例会「元当事者と語ろう」

6/2(日)は総会のあと、月例会にて元当事者をお招きしグループ分けのフリートークを行います。昨年ははじめた企画ですが、たいへん好評をいただきましたので、今年も実施することになりました。元当事者側の生の声を聴いたり直接アドバイスを受けられる機会となります。

電話相談 (無料) 月・水 9時～11時半

048-651-7353

通話料は利用者負担

080-3176-6674 (事務局 田口)

たまに都合で予告なく休止することがあります

お問合せはお気軽に上記の田口へ

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)

🍷 各種 個別相談 訪問支援 きずな工房・ひより工房への同行支援 個人情報を守ります
田口代表、今城カウンセラー、林見KHJ認定ピアサポーターが対応

土日祝も対応

★年会費 H30 年度分の納入ありがとうございました 未納の方は期限は 9/30 です(間に合います)

★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。(30年度分の年会費の納入期限は9/30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いております)

★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お願いします。

●お近くの KHJ 支部の連絡先.....

- ◎ NPO 法人「楽の会」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
- ◎ 神奈川県「虹の会」安田賢二 ☎ 080-2107-1171
- ◎ 長野県「らい鳥の会」唐澤秀明 ☎ 080-3433-4904
- ◎ 群馬「はるかぜの会」榎本明 ☎ 080-3727-8726
- ◎ NPO 法人とちぎ「ベリィ会」齋藤三枝子 ☎ 028-627-6200
- ◎ NPO 法人千葉「なの花会」藤江幹子 ☎ 070-2191-4888
- ◎ 山梨県「桃の会」篠崎博子 ☎ 0554-66-4073
- ◎ 横浜「ばらの会」鈴木恵美子 ☎ 090-5764-3366
- ◎ 「町田家族会」上野亨二 ☎ 042-810-3553
- ◎ 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

3月金曜学習会

『発達障害とひきこもり』

家族相談士 高橋 晋先生

1 発達障害の種類と特徴…一般的な分け方として、・広汎性発達障害（主なものとしてアスペルガー障害）
・ADHD（注意欠陥多動性障害）・LD（学習障害）があります。昔に比べ、そういう偏りが強くなっているのは、色々な人との関りが減り、人に合わせたり修正したり、フォローされる機会がなくなってきたことが大きいと言えます。また、社会や会社の傾向の違い（人に対する要求が高い、すぐ問題視する）も感じます。

2 ひきこもりの要因としての発達障害…周りの空気を読み過ぎてひきこもる一般的なひきこもりの人と空気が読めなくてひきこもる発達障害タイプの人に大きく分けられます。また、コミュニケーションの困難さとして発達障害傾向があると、その子だけの視点で発言、主張してしまいます。しかし、ストレートに言っているだけで人を傷つける意図はありません。その子にとって、やりやすいことを積み重ね、自信を持って進んでいくことが大切です。

3 親子のコミュニケーション…自分の内面を人に伝えることが難しいので、内面で抱えている問題を周りの人と共有できずに生きています。一般的な意味で決めつけずに子の視点から考えて、「これを伝えたいんだろうな」「これで困っているんだろうな」と、子の言っていることに寄り添って理解しようとするのが大切です。子と関わりながら、言葉の使い方、伝え方を修正していく必要がありますが、親にとってもストレスが大きいので、あせらず時間をかけてやっていきましょう。より具体的な表現にしたり、文字に書いたり、図や表を使ったりすることも考えられます。また、感情が動くと暴力が出たりしますが、子が落ち着いたら、「あなたの伝えたいことを親は理解しようとしているよ」ということが子に伝わるようにしていくことが大切です。

4 発達障害を要因に持つひきこもりからの回復…親子関係がよい状態になり動き出した時、問題が起きてもすぐに否定せずに、行った先での様子を把握したり、上手くいかない時は、直接アドバイスできる人につなげたりすることも考えておきましょう。支援機関を提案するときは、前もって発達障害に理解ある支援先か調べておき、子が、自分で判断できるくらいに具体的に伝えましょう。社会と繋がってからも、支援の人との関係や子の受けるストレス等があり、親のサポートやそれ以外のサポートが必要になることもあります。理解ある支援につなげていけるようにしたいですね。

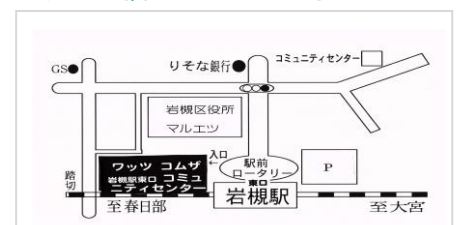
★下記プログラム表の黒文字が月例会 紫文字が学習会で行うものです

4/7(日)	13:00	障害年金ってどんな人がもらえるの？ 疾病や通院歴は？申請のポイントは？	浜田裕也 社会保険労務士	岩槻WATSU 5F
4/12(金)	13:30	無条件の肯定的関心とは	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
5/5(日)	13:00	制度をかしこく活用しよう	田口 ゆりえ 代表理事	岩槻WATSU 5F
5/10(金)	13:30	過去へのこだわりと親へのわだかまり	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
6/2(日)	13:00	元当事者と語ろう(グループトーク)	元:経験者の男女3人	岩槻WATSU 5F
6/14(金)	13:30	居場所・支援者をつなげる	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
7/7(日)	13:00	CRAFT を活用した家族関係の改善	野中 俊介 臨床心理士	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 (但し親ごさんに入会をお願いしています)

アクセス…東武アーバンパークライン 岩槻駅下車 東口徒歩すぐ
会場…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!★けやきの会の青年が現在3名(女性3名)通所し就労訓練中。★7名(男性)はすでに就職しました。

<< 『きずな工房』 就労移行支援事業所 >>

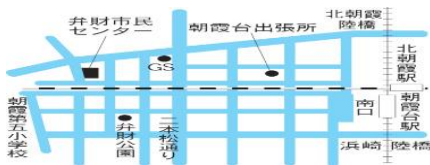
さいたま市北区盆栽町 386 (盆栽踏切、セブノイレブそば)
(アクセス) ・東武野田線大宮公園駅から徒歩 6 分 ・宇都宮線土呂駅から徒歩 8 分 ・大宮駅が高崎線宮原駅からバス 12、13 分
きずな工房 ☎ 048-788-2533
または田口 ☎ 048-651-7353 080-3176-6674

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◆4月の開催日程は下記にお問合せください 14:00~17:30 予約不要
1000円 ミニゼミ「
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 hangin83jp@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] 4/15(月) 14:00~16:30

4/15 は、きずな工房へ行き作業の体験をします。

大宮公園駅改札口に 1 時半に集合してください

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。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~と思い始めた人はお気軽にどうぞ! 親ごさんだけの参加や下見もできます。



🌸[仕事体験ができる居場所 5/5(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、親子ペアの参加も歓迎

◇50才代の男性女性もちろん歓迎



●県内の就労移行支援事業所(公的機関)の情報を知りたい方はご連絡ください「生き抜く」の冊子にも掲載

●おすすめ図書

「社会的ひきこもりから自立への歩み」…おおさか教育相談研究所 06-6762-0232 春日 大阪支店(印刷製本)

「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

方部 絹枝 宛

諏訪

「兄弟姉妹 パートナーの会」

- 8050 問題で親が動けなくなっている今、兄弟姉妹が親と違う距離感の中で本人との関わり方に苦しむことも多い親と本人の関係性から疎外され、寂しい思いをしていると
- パートナーが仕事につまづきひきこもったため家庭が混乱しているという悩みも増えています

そこで同じ仲間が集まって悩みを吐き出し気持ちを楽にしませんか

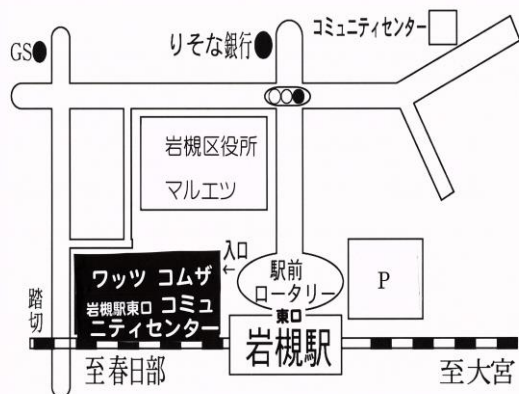
- 日時：2019年6月22日(土) 14:00
- 会場：WATSU ワッツ岩槻駅東口コミュニティセンター 2階

■主催：NPO 法人 KHJ 埼玉けやきの会 家族会 担当：田口ゆりえ代表

今城容子カウンセラー

■参加費：500円 非会員の方のご参加もお気軽にどうぞ！

〈お申込〉 KHJ 埼玉けやきの会 事務局 (田口) 048-651-7353 080



ワッツ岩槻駅東口コミュニティセンター2階
(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

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

親ごさんをご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