



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「けやきの会家族会」会報 No180 (2019年10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 (9月1日) の月例会では

★ガイドンス けやきの会 田口代表

- ・新入会員グループ学習会のご案内(10/20)・医師によるグループ相談会のご案内(11/17)・居場所「ココカラ すまいる」の報告と10月の活動予定・高橋晋先生を囲んで暑気払いのご案内(9/13)

★本日の講演「聴き方・話し方教室」瀧本裕喜氏 ひきこもり経験者 カウンセラー兼ライター

『東京の祖母の家に居候して予備校に通っていた時、祖母から「どうせ生きていてもしょうがない、私は死ぬだけ、あんたは若いからいいよね」と毎日のように言われてきた。抑えきれない祖母への殺意から逃げるように愛知の実家でひきこもった。その後カウンセリングの仕事に従事することになった。クライアントと触れあう中で得られたお話をします』とまず前置きされました。以下はお話の中で特に心に残ったことを記します。

「ひきこもりを、アサリの塩抜きに置き換えてみる」アサリは海と同じ塩分濃度になると、自然と口を開く。居心地がいい環境を作っていけば今は無理でもやがて心を開いてくれる。ひきこもりの原因を追究してもなんの意味もない。例えばトイレに行きやすくなるだけでも救われ楽になる。

「家族に密着して分かったこと」ひきこもりの人と家族旅行に付き合い思い出の場所に行った時、本人が普段話せないようなことが話せた。この海で家族がこうしてくれた、ああしてくれたという話をし、ちゃんと自分のことを思ってくれていたんだと話してくれた。 **「ひきこもりは社会に対する新しい反応」**としてとらえる。生物として正常な反応。正論ほど人を傷つける。 **「NO と言えないからひきこもる」**会社組織も実はひきこもっている。社長も社員も本音が言えない。 **「願望実現的な返しは、『否定』と変わらない」**こうなってほしいということに関して敏感に感じるので否定されているように聞こえてしまう。その結果追い詰められてしまう。

「飛べない蝶の悲劇」さなぎの状態をかわいそうだと思い、ハサミを入れてしまうと、飛べない蝶になってしまう。なるべく能動的に自分でこうしたいという思いを引き出すような工夫をして対応をする。親の思いが逆効果になることもあるので、親自身が自分の身に置き換えてそこに気づくことが大切。

「個性を最大限生かすために」人生で満開になる時期は、人それぞれに違う。冬にひまわりは間違っても咲かない。(人と比較しない) それぞれの特徴が掴める自分があるんだなあ、と自覚しシフトすると比較的今の状況を認めやすくなる。 **「教わって覚えたものは浅いけれど、自分で苦しんで考えたことは理解が深くなる」**自分の皮膚感覚を大切にしていこう。ひきこもる時間は決して無駄じゃない。また、ひきこもりでも一律こうだということは言い切れない。いくら専門家による話であっても、違和感を持ったならその違和感にヒントがあると考えましょう。

瀧本さんの多彩な比喻を使ってお話に、つい興味がそそられ楽しい時間がアツという間に過ぎました。講義の段落が進むごとに投げかけるユニークなお題に対しても、多くの参加者が積極的に答え、会場を一つに温かく包み込みました。10月のパート②もおおいに期待しています。

11月の月例会は11月3日(日) 午後1時から受付 コミュセン いわつき (地図3ページ)

11/3(日)の月例会は野中俊介博士による「CRAFT を活用した家族関係の改善②」です。野中先生はひきこもりや児童心理の研究者で、現在は東京未来大学で教鞭をとられています。ひきこもりには造詣が深く境泉洋先生とともに「CRAFT ひきこもり家族支援ワークブック」を著作されました。また毎年の KHJ 全国調査にも関わってこれ KHJ の発展のために寄与してくださっています。今回は7月実施した①に続いて②を展開します。

【新入会員向けグループ学習会】

10月20日(日)14:00(13:30受付)

コミュセンいわつき 会議室 C

最近入会されたご家族用の学習会ですが、旧会員の方もご参加いただけます
資料の準備のため事務局(田口)へ事前にお申込ください。

1家族1,000円 048-651-7353

【医師によるひきこもり相談会】

ひがメンタルクリニック 比嘉千賀医師

11月17日(日) 集合 9:30

ふれあいプラザ いわつき

東岩槻駅から徒歩6分 5,300円

10家族限定 ご希望の方は早めに田口へお申込ください 左記又は080-3176-6674

いつもの電話相談は休止中です

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公認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・つみ喜への同行支援

田口代表 林見、今城 KHJ認定ピアサポーターが対応 個人情報を守ります

土日祝も対

★年会費2019年度分の納入をお願いします期限は9/30です 未納の方はお急ぎください

★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。2019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。①令和元年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「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」滝口陽子 ☎045-370-9195
- ◎ NPO法人とちぎ「ベリー会」齋藤三枝子 ☎028-627-6200
- ◎ 「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 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、個別相談会会場で「けやきの会」入会手続きができます。下見も可。

また事前に事務局の田口へ電話にてお問い合わせもできます。048-651-7353 留守の場合080-3176-6674

★次ページに月例会、学習会プログラム・当事者居場所・連携機関・家族教室その他を掲載 どうぞご覧ください

9月学習会『ひきこもりと社会の変化～これからの働き方・生き方』家族相談士 高橋 晋先生

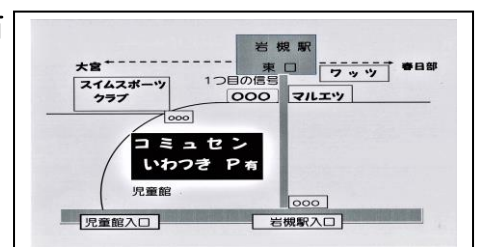
1.青年の感じる今の社会の生きづらさ 親世代が社会に出た頃は、頑張れば幸せになり世の中もよくなりましたが、今は社会を通して将来への希望が感じられません。 **2.社会全体に起きている変化** 高度成長期の終わり頃から、会社と働く人の関係が薄くなり人を育てなくなりました。マニュアルを与え安い賃金で働かせ、人は入れ替わる。そういう働き方はキャリアや社会的評価に繋がらず、働くことの価値がやせ細っていききました。何かに成功することが働くことの価値だとTV等から無意識に刷り込まれ、自分が充足することに繋がっていません。 **3.働き方の多様化とその先の変化** 人の労働がロボットやAIによって置き換えられ、人件費がいなくなり会社はより利益を得ます。すると、一般の人にお金が回らなくなってきます。しかし、会社等に属さず、起業したり、グラフィック、物語、漫画等をネット上で発表したり、個人で登録して売ったりと新しく仕事を作っていく可能性も出てきています。 **4.人間にとって本当の幸せとは** 自分の感覚で自分にとっての幸せを感じ取り、そこに繋がる仕事をしていく。それは、他の人が求めるものとも重なります。また、人間関係で満たされることに価値が出てきています。人間関係や温かさは、AIには置き換われません。若い人がチャレンジすることに価値を認め、それに対して生活保障をする等、社会の新しい価値観をつくっていく必要を感じます。 **5.自分自身とのつながり、他者とのつながり、世界とのつながり** ひきこもりの人にとって、エネルギーが回復してすぐに仕事となると、また周りに合わせ無理をしてしまいます。その前に自分を取り戻すことが大事です。これに興味がある、この人といると安心等、自分の感覚を取り戻していく経過が大切です。家族との関係をつくり直し、家族以外の人との出会い等を通し、自分がわかってもらえる人間関係を築けると自信がもてるようになります。その支えがあった上で活動や仕事ができるとういことです。お金(収入)を意識し過ぎず、自分でやることに価値を感じる活動から始めていきましょう。収入を得るのが困難な場合は福祉制度の利用も考えましょう。人の価値は、その人が生きて自分なりのチャレンジをすることで、どれだけ収入を得るかではなく、生きていくこと全てに価値があると見てあげることが大事です。 ☆お話しの後「親の期待と子の幸せ」というテーマで参加者同士が話し合いました。

★下記プログラム表の黒文字が月例会 紫文字が学習会でおこなうものです

10/6(日)	13:00	「聴き方・話し方教室 ②」	瀧本 裕喜 カウンセラー	コミュセンいわつき
10/11(金)	13:30	断絶、沈黙している時の関わり方	高橋 晋 家族相談士	コミュセンいわつき
11/3(日)	13:00	CRAFTを活用した家族関係の改善②	野中俊介 臨床心理士	コミュセンいわつき
11/8(金)	13:30	体のサイン・症状に気づく	高橋 晋 家族相談士	コミュセンいわつき
12/1(日)	13:00	タイトル未定	割田大吾 元経験者 ひき桜主催	コミュセンいわつき
		12月学習会はお休みします		
1/5(日)	13:00	発達障害の理解と対応	嘉津山具子 KHJ 楽の会	コミュセンいわつき
1/10(金)	13:30	発達障害傾向を理解し対応する	高橋 晋 家族相談士	コミュセンいわつき

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) 青年無料(但 親ごさんは入会) 専用P有
(コミュセンいわつきの電話 048-758-1980) 岩槻区本町 1-10-7
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

★事務所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(男性1女性2)通所し就労訓練中。★8名(男性7女性1)は就職しました。さいたま市北区盆栽町386(盆栽踏切、セブンイレブンそば)(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徒歩12、13分きずな工房 ☎ 048-788-2533 または田口 048-651-7353

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。体調に合わせて無理なく長く(年齢制限なし)通えます。軽作業(内職など)を行います。★下見、見学、相談はお気軽に。★利用は無料 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。

New 就労継続B型ワークステーション『つみ喜』のご案内

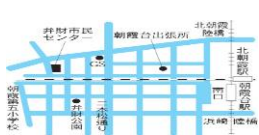
★社会へ半歩踏み出してみようと思ったとき、『つみ喜』のやさしいスタッフが温かく迎えてサポートしてくれます。おせんべいの袋にシール貼りをするなど軽作業をとおり、ゆっくりと人に慣れていきましょう。生活リズムも無理せず徐々に整える練習ができます。

現在、当会から女子1人が通所中です★就労支援も可。★料金無料。連絡は下記又田口へ。同行支援もしますからご連絡ください。さいたま市見沼区東門前461-1 七里駅徒歩3分 048-720-8639

CVN 家族教室 朝霞ルーム (弁財市民センター)

全体会◆10月の開催日程は10/27(日)14:00~17:30 予約不要 弁財市民センター ミニゼミ「長期ひきこもりの多様な自立」(訪問サポート・南国への旅費・滞在・サポート等有料)

青年居場所 18:30...



◆お問合せ 石川(留守電にメッセージを) (070-5655-8376) または hangin83.jp@ybb.ne.jp

ノドブック販売 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
諏訪部 絹枝 宛

当事者居場所 さくら草クラブ

会場はコミュセンいわつき 年齢上限はなし

🌸[ココ・カラ すまいる] 10/21(月) 14:00~16:30
軽い体操とゲーム、朗読など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。10月はパンケーキ作りにチャレンジしますよ~!!



🌸[仕事体験ができる居場所 11/3(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おこなっています。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。

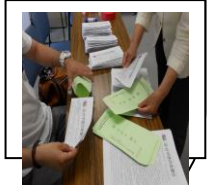
◇青年たちへ、相談タイムを設けています (会員無料)

◇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歳代の男性女性ももちろん歓迎

◇おやごさんにはけやきの会入会をお願いしています



●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」...注文はfaxにて 06-6768-2527 おおさか教育相談研究所

「親亡きあとの子のマネーぷらん」ハ

「医師によるひきこもり相談会」

●日時：2019年11月17日(日) 9:30 集合

●会場：ふれあいプラザ いわつき(東岩槻駅から徒歩6分)

さいたま市岩槻区東岩槻 6-6 ☎ 048-756-6000

ひきこもりはほとんどが精神の症状であることが厚生労働省より発表されました。病理の知識はひきこもりご本人とご家族にとって必須のものと言えるでしょう。精神科医師によるお話をお聴きし、ご本人を理解するとともに未受診の方は受診のきっかけにしていきたいと思います。是非ご参加ください。

■ 医師：比嘉 千賀 精神科医師 (さいたま市内に開院のひがメンタルクリニック院長)

■ 主催：NPO 法人 KHJ 埼玉けやきの会家族会

■ 参加費：5,300円 非会員の方のご参加もお気軽にどうぞ！

事前にお申し込みください 10 家族限定

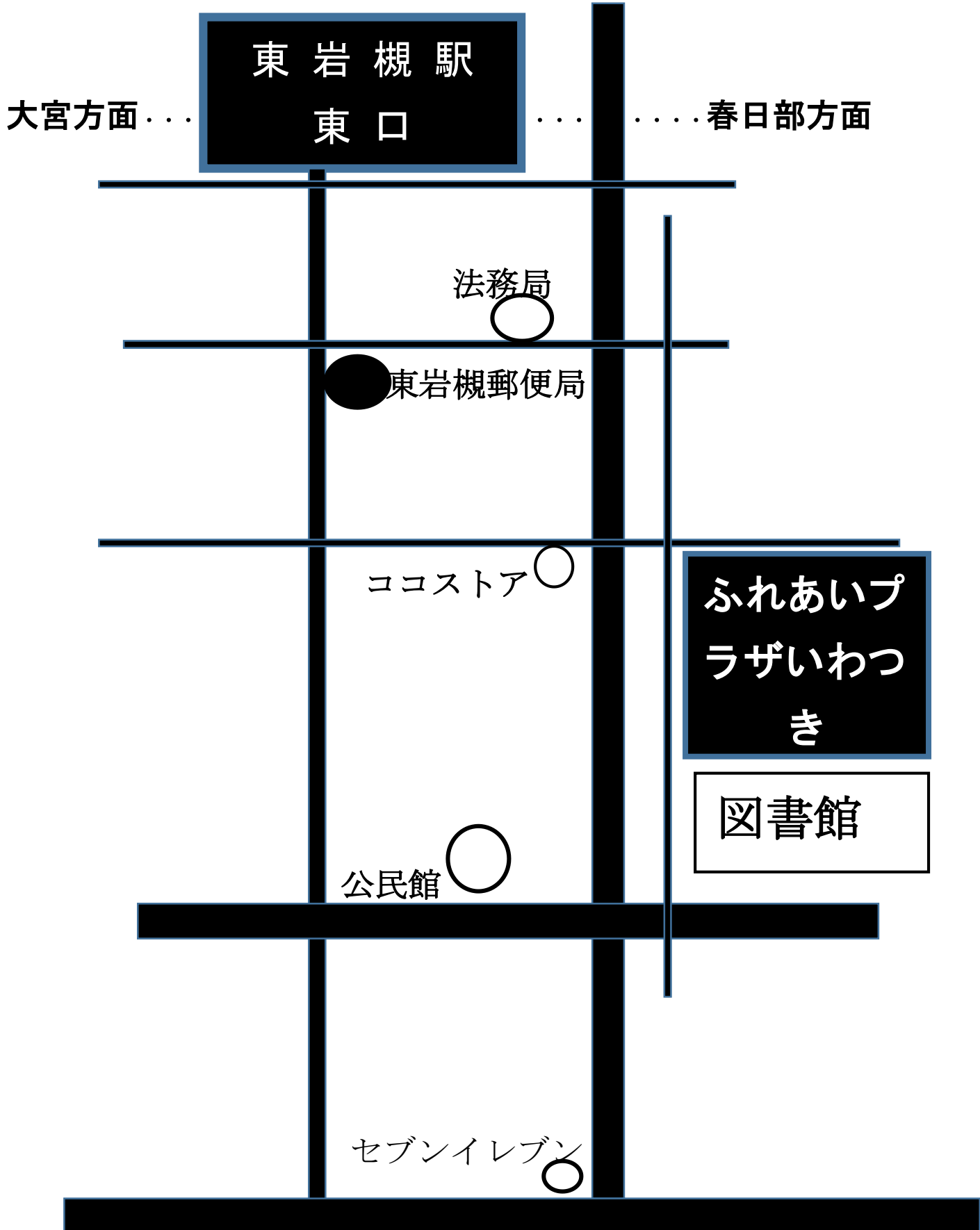
■ お申し込み・お問い合わせ：けやきの会事務局 048-651-7353

<医師プロフィール> 比嘉 千賀 先生

さいたま市内で「ひがメンタルクリニック」を開院。家族や人間関係の悩み、心の病、生きづらさ、ひきこもり・不登校を抱えた人々や、その家族と向き合っている。また、ひきこもり、アディクション、育児不安を持つ方を対象とした各種治療グループを定期開催。心理相談室も併設されています。

■ 会場地図は次頁をご参照ください

■ アクセス 東武野田線 東岩槻駅 東口から徒歩6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

親ごさんに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