



# けやきの会便り

NPO法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No193(2020年11月1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(10月4日)の月例会では

★**けやきの会 田口代表のガイダンス** ・10月から全ての活動を再開・KHJ本部機関誌「たびだち夏号」の販売・葉書訪問のご案内・「親父の会」は当面中止のお知らせ(篠原)・「きずな工房」石原施設長からご案内  
★**本日の講演「私のリカバリートーク(体験談)」** 田口ゆりえ代表

この体験談も、我々と共通していて、胸に響き、また考えさせられるものでした。以下は、田口さんの話されたことをそのまま書きます。**1.KHJ親の会との出会い** 当事者次男は現在40歳代、大学を中退し専門学校を卒業してからひきこもりました。小さいときから、アトピー、過敏性腸症候群、パニック障害と心身症のデパートで通学の電車で倒れることもありました。私は自営業の夫の手伝いと家事に夢中で過ごしていました。本人も娘も私たちに良くない感情をもっていたことを後で知りました。私自身は次男のひきこもりは夫のせい、とっていました。私が57歳の14年前、夫が急死して大きな責任を負うことになりました。孤独と不安と混乱、そして出口のないトンネルを歩いているようでした。そんな最中、ひきこもり親の会との出会いは「地獄に仏を見た」思いでした。親の会の代表の奥山雅久氏(故人)は、身体障害者であり、また、全身にガンを抱えながら奔走し、埼玉の会を手始めに、全国にKHJ支部を創立した方です。彼の「大丈夫ですよ。一緒に頑張りましょう」の一言で背中を支えられ、本当に良いことに、同じ悩みを持つ仲間と出会い、話を聞いてもらい、また学習会などに参加し、ときには食事などもするようになりました。

**2.私と本人** このころ次男は「話しかけるな」オーラを発して、とりつく島がない状態でした。これは10年以上もつづき一番辛い時期でした。小さいときはおとなしい良い子で自己主張と会話が苦手でした。高校への内申書を見て欠席が多くびっくりしました。気づいていなかったのです。今思えば私たち親は世間体に重きをおき、そのために彼はよい子の仮面を被らされていたのでしょ。世間体よりありのままの本人の方がずっと重要なのでした。本人は父の死後はじめて怒りを現しました。そのあとは私に向かって反発してきたのですが、私は完璧な人間などこの世にいないと考えることで楽になることができました。

**3.私がやってきたこと** 先ず家庭を安心して休養できる場所にしようとする務め、どんなことでも相談を受けたら誠心誠意対応しました。自分の考えだけで決めないで本人のことは何でも相談して物事を進めました。親への批判や反抗、NOは回復の兆しと受けとめました。「おいしい、うれしい、楽しい」を増やし、小遣いとスイカカードを与えて外出しやすいようにしました。やさしさと刺激の比率をいつも考えました。長男・妹・親戚には静かに暖かく見守ってほしいと伝えました。**4.そして現在** 彼は以前は顔を合わせなかった兄妹と食事をするようになり、また「高齢なのだから」と気遣ってくれ、買い物をしてくれます。親への怒りは墓前で「爆弾的発言」で本人も妹もけりを付けたようでした。今でも私は彼のトイレマットを無断で洗濯するなどの失敗をして謝ることがあります。まだリカバリーの過程ですが家族会の仲間を支えられてきました。代表になった理由は恩返しとして後輩家族の助けになればとの思いからです。ひきこもりは百人百様であり、私の場合は学習会が役立つ典型的なケースだったと思いますが、中には暴力や強迫性障害など難しいケースもあります。でも家庭こそが治療現場なのであり、「親と子の思いは響き合う」「親だからこそ出来ることがある」と信じて、学習し、対峙していくしかないのではないのでしょうか。

**【12月の月例会 予告】** 高橋晋先生から「無条件の肯定と言いなりの違い」をお話していただきます。今年コロナの影響でお休みがつつきました。令和2年の締めくくりとして楽しみにお集まりください。

**New!**【オヤジの会 当面休止します】

月例会終了後、岩槻駅東口駅前のサイゼリアでオヤジの会をひらきます。お父さん同士で心おきなくなんでも話し合い、悩みも分かち合いましょう。お母さんのご参加も歓迎です。(コロナ禍のためお休み中)

【兄弟姉妹の会】12月19日(土)

岩槻駅東口コミュセン(ワッツ)2階 地図 3P  
親御さんが高齢になり悩みが深くなってきたという兄弟姉妹の声がかかります。仲間と会い悩みを分かち合いヒントをもらって楽になりましょう。 フリートーク 500円

電話相談は随時おこなっています(留守の時もあり)

**New!**【ハガキ訪問】  
本人宛に葉書をお出しします ご相談ください

**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)

土日祝も対応

🍷 各種 個別相談 訪問支援 きずな工房・つみ喜への同行支援

田口代表 林見理事 が対応 個人情報を守ります

土日祝も対応

★年会費 2020 年度分の納入にご協力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。2020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2年6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(下記)を記入しお支払い。 ☆=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、会場費などの必要経費です。会員の皆様のご理解とご協力お願い致します。

★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ご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
- ◎ 神奈川県「虹の会」安田賢二 ☎080-2107-1171
- ◎ 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
- ◎ 長野県「らい鳥の会」唐澤秀明 ☎080-3433-4904
- ◎ NPO 法人とちぎ「ベリー会」齋藤三枝子 ☎028-627-6200
- ◎ 群馬「はるかぜの会」担当者 ☎080-9373-4760
- ◎ 「町田家族会」上野亨二 ☎042-810-3553
- ◎ NPO 法人千葉「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 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、個別相談で入会手続きができます。(下見 2千円)  
事前に事務局の田口へ電話にてお問合せができます。 048-651-7353 080-3176-6674  
次頁に月例会、学習会プログラム、当事者居場所、連携機関その他を掲載 どうぞご覧ください。

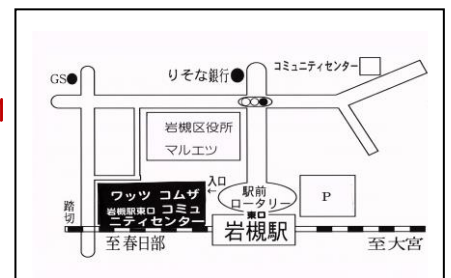
～常設の総合学習会です。 継続は力、初心の方も長期の方も青年達も一緒に学びましょう～

**10月学習会 『こだわり・強迫神経症への対応』 家族相談士 高橋 晋 先生**

**1 こだわりの底にある不安・怒り** こだわりは心の中に隠し持っている不安・怒りの表現で、ひきこもりの人は多かれ少なかれこだわりがある。**2 強迫神経症とその対応** 傷つき体験があるため、日常的に緊張感を持ち、そこから逃避として酒、たばこ、パチンコ、ゲーム、買い物などに依存することも。手洗い消毒を続ける潔癖恐怖などもある。まず、無理にやめさせようとしなくて受け入れる。あるいは、受け流すというやり方もある。親に怒りをぶつけ巻き込むなど親が対応しきれない場合はいったん家を空けるなど距離をおくという選択肢もある。その場合でも「あなたを捨てたのではない」ことを伝える必要がある。**3 発達障害の影響** 発達障害の人は一般に視野が狭く、適切な判断ができない。また発達障害は症状も程度も多種多様である。父から虐待されたという訴えを確認すると、父の喫煙をいじめと捉えていたという例もある。統合失調症的なケースでは、事実と幻想を混同することがある。この場合も単なる否定はせず訂正は改善してからにする。**4 要求・こだわりがエスカレートするときの対応** 本人も苦しいが、怒りや暴力などは親として耐え難い。「親が分かろうと努力している」と理解すれば変わってくる。「死にたい」などという発言に親は驚くが、それは苦しみを言えた＝良いこととして受けとめ十分聴くことに努める。「あなたは、私の大事な子ども」というメッセージを伝えることが大事。**5 本人にとっての取り組みと回復** 基本として本人なりにできることをしていくことが大事。ときには、外へも出られないのにいきなり「アルバイトをする」などという極端なケースもある。親の期待はプレッシャーになるので「…をやってみるのも良いかも」「無理しないで大変だったら休んで」と言うしておく。医者へは苦しそうなときには「医者に行ってみようか」という程度の提案をする。話をよく聴いてくれる医師を選ぶ。**6 安心感と「つながりの感覚」** 周囲の人への安心感が乏しく常に緊張している。また、「自分が外部の世界とつながっていない」という思いを理解してやり、そうではないことを伝えていく。

下記プログラム表の黒文字が月例会 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 WATSU) 地図参照  
 東武線岩槻駅東口から徒歩 1分 ☎048-758-6500 岩槻区本町 3-1-1  
 参加費用…月例会(第 1 日曜日)1,000 円 学習会(第 2 金曜日)1,500 円  
 お問い合わせ…田口 080-3176-6674 048-651-7353  
 プログラムは下記表にて最新情報をご確認ください



11/1(日) 13:00	お金の見通しとキャッシュフロー表の作成	浜田裕也 日本 FP 協会 CFP 社会保険労務士	岩槻WATSU 5F
11/13(金) 13:30	本人の思いに寄り添った聴き方	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F
12/6(日) 13:00	「無条件の肯定と言いなり」の違い	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 5F
12/11(金) 13:30	親亡き後のお金の組立てと対策	田口ゆりえ 代表	岩槻WATSU 2F
R3/1/10(日) 13:00	障害年金ってどんな人がもらえるの？	浜田裕也 社会保険労務士	岩槻WATSU 5F
1/15(金) 13:30 (第 3 金曜日)	家族以外の人とのつながりを作る	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F

### 就労継続支援 B 型『きずな工房』のご案内

★事務局の近くにある就労継続支援事業所「きずな工房」機械部品等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)生活リズムの立て直しや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。希望者には就職のサポートもおこないます。(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!  
★けやきの会の青年が現在 6 名(男性 4 女性 2)通所中。  
★8 名(男性 7 女性 1)は就職しました。  
さいたま市北区本郷町 166-1(ベルクそば ファミリーマート隣)  
(アクセス) ・JR宇都宮線 土呂駅西口 から徒歩13分  
・大宮駅東口から 宮原駅東口行きバス 前原下車 徒歩 5 分  
きずな工房 ☎ 048-788-2533 または田口 048-651-7353

### 就労継続支援 B 型『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★就職のサポートも実施。★利用料無料。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 (併財市民センター)

全体会◆開催は石川清 (CVN 家族教室)のブログをご覧ください  
併財市民センター 個別相談 ミニゼミ 14:00~17:30  
(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… ◆石川清のブログで開催予定をご確認ください。けやきの会事務局で対応はできません。

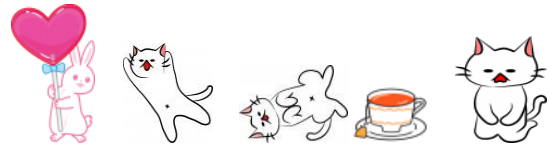
## 当事者居場所 さくら草クラブ

🌸(ココカラ すまいる) ワッツ 2 階  
11/18(水)

こころと体を笑顔にしよう..14:00~16:30

初めての方は要ご連絡

軽い体操やトランプ、ネイルアート、カルタなど参加者同士でやりたいと思う事を話し合って企画します。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。♪



🌸 仕事体験ができる居場所

ワッツ 2 階 12/6(日) 10 時から 会報の封入作業 午後は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。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 (無料)

50 歳代の方も歓迎、性別を問いません

おやごさんのみのお手伝いも歓迎です



●推薦図書 当会作成「学習会記録集」月例会、学習会にて販売 1,000 円。送付は 1,300 円 下記の諏訪部に申込

●県内の公的機関の情報を知りたい方はご

## 「親亡きあとの子のマネーぷらん」 ハンドブック販売 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