



けやきの会便り

NPO法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No1972021年3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/>

★みなさまお元気にお過ごしですか。コロナ感染予防対策としてオンライン月例会は一つの選択肢となりますが、会員のみなさまに確実に発信し同時に学びあう手段としては会報が一番と考えております。月例会や学習会が休止の間においても変わりなく会報をお送りさせていただきます。ページをめくりながら再会のときを待ちましょう。

★3月のテーマ『連載』 親だからこそできる回復への道 (2月号のつづき) 田口ゆりえ代表
ひきこもりは社会病理を写す鏡

1) なぜ、ひきこもるのか

ひきこもりの発症=本人の生まれ持った気質×社会環境×引き金×家族の対応

ひきこもる行為は一言で表現すると、危険から「身を守るため」です。自然な現象であり悪い事ではありません。ひきこもりが発症した時、親が本人にどのように対応し接したかを立ち止まって振り返ることはとても大切です。親の対応如何でその後の本人の将来や予後が左右することも事実だからです。しかし、親は社会の価値観や日本の風土、世間体や常識が刷り込まれていることを自覚しなければなりません。これに対して柔軟な考え方を取り入れ新たな価値観を育てなければならず、特に父親にとって容易ではなく新たな価値観を受け入れるには時間がかかります。社会と家庭は密接に相互的に影響を及ぼしあっているからです。

2) 親は自分を責める必要はないが内省はできる

ほんの一部の親を除けば親の会の親はむしろ真面目に真剣に生きてこられました。親は仕事などで心身に余裕がない中でも子どもの育児や進路など折に触れ精一杯こころを砕き、家族の幸せを一番に追求してきました。ですから子どもにひきこもりが起きても親は自分のせいだと思い、自分を責める必要はありません。結果(ひきこもった本人が親を批判する)イコール原因(子どもから批判を受ける悪い親)ではないからです。過去は終わったこと、でも将来は今から作っていくものです。「精一杯で余裕がなく子どもとしっかり向きあえなかった」、「～するべきという押しつけが先行し子どもの苦しみを深く理解できなかった」という内省に立ったなら、今から不足分を補っていけばよいのです。親からもらいたい愛情の量は同じ兄弟間でも差があるものです。

3) 土壌としての日本文化

日本には古来に伝わる、お家主義という文化があります。守るべきは家であり、絶対権力者として家長がすべてを取り仕切り、そのため一人ひとりへの配慮や尊重や自由さや幸せは、ないがしろにされてきました。家族におきた問題は恥とされ隠蔽されました。そういった風潮は時代を隔てた現代にもなお人の心に潜在的に受け継がれています。親や本人にとって「恥」「世間体」の意識の壁がどこにも相談できない(しない)ことにつながり重症化、長期化します。

4) 世間体より本人の生き方を優先に

「誰もが一人の人間として大切にされ尊重され育まれる」ことが求められます。世間体より本人の人生が大事だという思いを強く持ち続けましょう。定期的に親の会の仲間と繋がりあい、学びあい、分ちあい、励ましあうことで揺るぎない意思を支えてくれます。時間はかかりますが必ず回復に向かう時が訪れます。親は回復をサポートする役割りを持っています。

New!【親亡きあとのマネー相談】

「働けない子どものお金を考える会」の
浜田裕也さんが親亡き後のお金の組立て
をお手伝いします。メール、来所相談、訪問、
Zoom、にて対応します。

090-3692-0320 (留守電メッセージを入れ
てください) y-hamada@ab.auone-net.jp

日本FP協会(ファイナンシャルプランナー)
CFP 社会保険労務士(障害年金申請サポート)

【兄弟姉妹の会】 休止中

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聴かれます。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。
(グループ 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 電話でお申込を!

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

その他 個別相談 きずな工房・つみ喜への同行支援 訪問支援

★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
- ◎ 長野県「らい鳥の会」唐澤秀明 ☎ 080-3433-4904
- ◎ 群馬「はるかぜの会」担当者 ☎ 090-2916-0346
- ◎ 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「べりー会」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 埼玉けやきの会事務局】：さいたま市北区盆栽町 190-3

入会費用(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、個別相談会場で「けやきの会」ご入会の手続きができます。下見は 2 千円。また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、連携の就労支援機関、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～

ポポーの庭 交流広場



〈おすすめ図書のご案内〉

特別講義「ひきこもり大学」潮出版社 当事者が伝える「心のトビラ」を開くヒント
 「ひきこもり救出マニュアル 理論編」「ひきこもり救出マニュアル 実践編」齋藤環 ちくま文庫
 コミュニケーションの取り方、家庭内暴力をなくす方法、生活上のトラブル、社会参加は焦らずに
 (ひきこもり救出マニュアルはKHJ 群馬はるかぜの会便りの情報をお借りして掲載)

.....☆☆☆☆.....☆☆☆☆.....☆☆☆☆.....☆☆☆☆.....☆☆☆☆.....

居場所「ココ・カラすまいる」12月は埼玉県立歴史と民俗の博物館へ行きました。例年12月は一年のしめくりとして、大宮駅近くのおしゃれな地下レストランでランチとカラオケをし、夕方に新都心駅近くのムービックスに移動し映画を観て、夕闇せまる頃、新都心けやきの広場をいろいろイルミネーションを散策するのが恒例の行事です。でも今年はコロナの影響のため計画を変更し、埼玉県立歴史と民俗の博物館で体験学習をしました。今回は職員さんのご指導のもと「勾玉(まがたま)作り」

滑石という白い石にあらかじめ記された線に沿ってヤスリで形を粗削りすることから作業がはじまりました。ヤスリは3種類配られ次に角を落とす面取りをします。さらに全体の表面をなめらかにしたら形はできあがり。表面を新聞紙に強くこすりつけてインクの色を載せます。最後に管玉とヒモを通してできあがり。制作時間は約1時間。首にさげたら、ちょっと現代の王妃卑弥呼になった気分。!(G^!^)!)

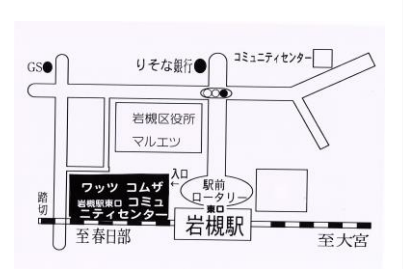


できあがった勾玉を並べて達成感とともにカメラのシャッターをパシャ!! 📷❄️❄️

下記プログラム表の黒文字は月例会 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

3月4月の月例会・学習会はコロナからみなさまの安全を守るため休止します。



4/4(日) 13:00 コロナ3波のため休止	エンディングノートの上手な活用法 親御さんとひきこもりのお子さんの安心のために	橋本透ファイナンシャルプランナー KHJピアサポーター	岩槻WATSU 5F
4/9(金) 13:30	家族以外の人とのつながりを作る コロナ3波のため休止	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

- 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み
- 県内の公的機関の情報を知りたい方はご連絡を!
「生き抜く」の冊子にも掲載。

当事者居場所 さくら草クラブ

🌸(ココ・カラ すまいる)

3月は休止します(安全を優先のため)

軽い体操や小物作り、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。**初めての方は要ご連絡**



🌸 **仕事体験ができる居場所**

3 月は休止します 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
おやごさんにはけやきの会入会を
お願いしています



「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

諏訪部 絹枝 宛