



けやきの会便り

NPO法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.212(2022年6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/>

★活動は現在、通常どおり開催しています。ご参加お待ちしております。

★5月例会 NHK ひきこもりドラマの監修を担当して

池上正樹 ジャーナリスト「KHJ全国ひきこもり家族会連合会」本部理事

NHK ドラマ「こもりびと」ドラマの冒頭に出てきた映像は「庵-IORI-」という対話(居場所)の場。当事者たちも実在。そこでは、「ひきこもりが問題にならない社会って、どんなだろうね?」というテーマで対話をしたり、対話しないでただボーっと過ごしてみたり、様々な思いが持ち寄られてできている。(現在は休止中)ひきこもりに関心のある多様な人達が集まり誰もがフラットに立場の上下なく話し合ったり、聴きあったりすることを大切にしている対話の場となっています。ドラマ「こもりびと」……一夫(父親)「おまえと話がしたかったんだよ」「ただ生きててくれるだけでいい」雅夫(息子)「俺の話なんか1度も聞いてくれなかったじゃないか」「今更何だよ」という父子のやり取り。ドラマの父親の世代から見ると、こどもたちは生ぬるく見えてしまう。ドラマの基になった父親の日記には「親は不幸を作るために、子は不幸を背負うために生まれてきたのか?」と記されていた。父親を演じた武田鉄矢さんはご自身に向けて、「実際に負けなくても、負けてあげるといふ気持ちで、子どもや妻に向かって『俺が間違ってたよ』と言うとうまく収まる気がするんですよね」と語っています。

NHK「星とレモンの部屋」親なき後問題・・・引きこもり男女がネットを通じて交流するドラマ。親の死を報告できなくなる心情により、亡くなった親を放置した事例。報道されてないことが多いが、年間数10件以上起きている。

NHK 土曜ドラマ「引きこもり先生」不登校が原因で「ひきこもり」になるわけではない。なぜ不登校に至ったのか一緒に考えて知ることが大事。学校・大学等のいじめ・暴力などから苦登校→過去のトラウマ体験がフラッシュバックする。心配させたくないという子の優しさから親は気づかない。学校に行けなくなるのには理由がある。この子はこの子なんだという個性を見て選択肢を作ってあげる。身の危険、尊厳を奪われるなら安心できる教室以外の通信・フリースクール・家庭教師など勉強はどこでもできる。

「ひきこもらなければ死んでいた」本人の心情 傷つけられたくない、傷つけたくないからひきこもる。ひきこもる行為は自死ではなく生き延びるための選択肢。ひきこもりに至るきっかけは多様。真面目、優しい、お人よし、不器用、勤がいい、頼まれると断れない、助けを求められない。学校や職場等の集団生活は特性としてできない。相手の反応に応じて臨機応変に対応しなければならないことによるストレスの蓄積、気疲れ、社会的回避の連続、絶望、やがてあきらめの心境に至る。

ひきこもり支援者の現状 深刻な人ほど「ひきこもり」とラベリングされるのを嫌う。診断がなければ制度にのせられない。マニュアルは通用しないため支援者も悩みを一人で抱え込んでしまう。しかし、ひきこもりは家庭の中で何もしない怠け者ではない。それぞれその人なりのペースがあり大切にしている生き方がある。世代を問わず、不安な心(悲嘆)を受け止めていくなどケアが大事。

支援に答えはあるのか 背景が1人1人違うのに1人の「成功事例」を基にパターン化した対応方法では絶望モデルになりかねない。人の数だけ違い答えは1つではない。初めて会う当事者の前では誰もが素人、専門家はいない。また、本人の意思がなければ対応できない。命の危険がある場合、人権問題との兼ね合いで議論の場を作ろうとするアウトリーチはスキルではない。視線や眼差しが大事。いろんな居場所の形を作り出す。自ら行ってみたいと思える安らぎと希望を感じられる居場所が求められる。

☆☆☆☆☆☆次月の予定は3頁下部のプログラム表をご覧ください☆☆☆☆☆☆

New!【障害年金相談 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「障害年金申請」や「親亡き
後のお金の組立て」をサポートします。メール、
来所相談、訪問、Zoom、にて対応。

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

社会保険労務士(障害年金申請サポート)

日本FP協会(ファイナンシャルプランナー)CFP

【兄弟姉妹の会】 次回は 6 月 18 日

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聞かれます。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
行っています。
お気軽にどうぞ。
土日祝も対応
(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。コロナ終息後に電
話でお申込を！

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、ひきこもりに対応の最前線です。『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 C R A F T 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 C R A F T 公認ワークショップ認定)

🍷 **その他 個別相談 きずな工房・つみ喜への同行支援**

土日祝も対応

★年会費 2022 年度分(令和 4 年度分)の納入をお願いします

★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。2022 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きます)★
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 3 年 5 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(右記)を記入しお支払い。 =☆=記号 00100-6 番号 504684 特定非営利活動法人 K H J 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、会場費等の必要経費です。会員皆様のご理解とご協力をお願いします。

★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
- ◎ 山梨県「桃の会」 篠崎博子 ☎ 0554-66-4073
- ◎ 神奈川県「虹の会」 安田賢二 ☎ 080-2107-1171
- ◎ 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 ☎ 090-2916-0346
- ◎ 「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 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～

5月の学習会

「対人緊張・対人恐怖」

高橋晋 家族相談士



1 不安・恐怖・緊張の経緯

ひきこもる人は一般に感覚的に繊細で人と距離を置き自分をさらけ出さない。自分の感情や意見に蓋をしている。表面の不安・恐怖の感じ方の度合いに違いがあり、浅い＝不安神経症（身近な人にぶつつける）中度＝強迫神経症（こだわりに囚われ、意識の下にある自分に蓋をしてしまう）深部＝色々なワクワクとした感情も一緒に固まり、表面に感情を出さない。
"いじめ" "引き出しや" などでのプログラムのつらい体験がトラウマとなる場合がある。

2 親としての対応

気持ちに寄り添い、否定しない、受け止めて継続する。暖かい家庭環境でかかわっていく。あゝすれば～、こうすれば～と親からは言わず、本人が考えられる状態に持っていく。
不安・恐怖があると、身体も緊張、こわばったりする。肩をもむなどして、スキンシップが取れる場合は体を通したアプローチに。徐々に自身で緊張をやわらげるようになる。

3 本人としての回復

自分を理解してくれる人（身近な人では親）との出会いが回復へ。
統合失調症（幻覚、幻聴、自分のことが外に漏れている感）：薬が効く場合が多い。
発達障害：直接的な治療はない。本人と苦手な部分を理解、共有する。
回復の段階で親は情報を伝えるとき、複数の選択肢を持ち、間接的な言葉で伝え、本人が納得して選ぶことが大切。精神科、支援グループに繋げる。難しい場合は身体症状の軽減を目的として心療内科を提案する。
好きな事から現実を体験→周りから愛されている、自分が満たされている→頭の中のこだわりが抜ける→この体験の積み重ねが回復へ。

4 より深いアプローチ

認知行動アプローチ：認知（現実の受け取り方、ものの見方）に働きかけ、こころのストレスを軽減。
心理的ワークショップ：協力者と共に体験、イメージし、症状や問題行動の軽減を図る。
フォーカシング：カウンセリング

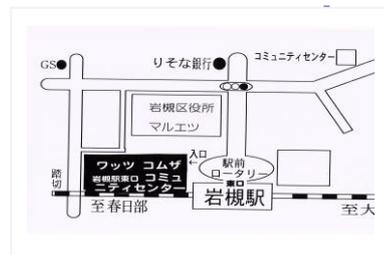
下記プログラム表の黒文字は月例会 紫文字は学習会にて実施

会場・・・岩槻駅東口コミュニティセンター(岩槻ワッツ コムザ) 地図参照

東武線岩槻駅東口から10メートル ☎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



6/5(日)・・・13:00	日常の関わりと成長～声掛けの工夫	田口 ゆりえ 代表	岩槻 WATSU 5F
6/10(金) 13:30	グループ相談	田口 他ピアサポーター	岩槻 WATSU 2F
7/3(日)・・・13:00	自身の(大人の)発達障害と向き合 って～日常生活の困り感と工夫 ①	下 茉莉 社会福祉士 精神保健福祉士	岩槻 WATSU 5F
7/8(金) 13:30	発達障害傾向が見られる子への 関わりかた	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

★事務所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生活リズムと体力回復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4名(男性4)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 080-3176-6674

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

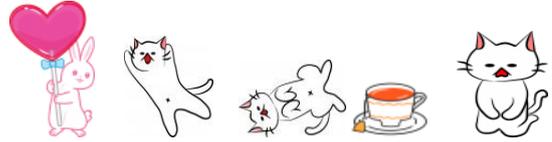
●推薦図書 当会作成「学習会記録集」月例会、学習会にて販売 1,000円。送付は 1,300円 下記の諏訪部宛に申込み。

●県内の公的機関の情報を知りたい方はご連絡を!

当事者居場所 さくら草クラブ

🌱〔居場所 ココ・カラ すまいる〕ワッツ2F
6/15(第3水曜)午後2時から

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。



🌱〔居場所 仕事体験ができる居場所〕
ワッツ2F

7/3(第1日曜)10時から封入作業。11時からミーティング。午後1から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。年齢、性別を問いません。親ごさんのみのお手伝いも歓迎。居場所ご利用に際しては親ごさんのご入会をお願いしています。



New! 🍒 訪問

さくらんぼ会のピアサポーター2人が
お宅に訪問サポートします

火 木 土 1回1時間半 5千円 他交通費千円

【申込電話】 荒井 080-5543-9739

水金 午後2時~4時 金は午後6時~8時も

「親亡きあとの子のマネーぱらん」ハンドブック販売 KHJ 埼玉けやきの会 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ぱらん」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

