



けやきの会便り

NPO法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.214(2022年8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/>

★【親による ひきこもり回復の参考書】を当会から発行しました。こころの持ち方、日常の関わり方でゆっくり変化し、家族がおだやかな生活を送れるよう願って作成しました。(チラシ参照)

★7月月例会 「自身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 氏

講師の下さんは、社会福祉士・精神保健福祉士。ひきこもりの方や障害を持った方の支援に携わる中で自分にも似たところがあると気づき受診。発達障害の中のASD(自閉症スペクトラム)、ADHD(注意欠如性多動性障害)と診断を受ける。発達障害との付き合い方を考える会「かもみいる」の代表。

■**発達障害は病気ではない**・・・生まれつきの「脳の機能」の問題であり、「気合い」「時間が解決する」ものではない。やる気がないと誤解されがちで、何か習得するのに人一倍努力が必要なのに元に戻ってしまいやすく、現状から変化しようとする気持ちを持ちにくい(退化硬直)

■**気づくタイミングは人それぞれ**・・・周囲と常識の感覚が違う、課題をうまくこなせない、対人関係のこと等を周囲から指摘されたり、自分で気づいて受診することもある。

■**何に困っているかを理解することが第一歩**・・・「本人が困って何とかしたいと思っているか」によって医師の判断も違ってくる。何時どんなふうに関わったのかを家族がメモしておく。

■【しも流】**発達障害基礎講座**・・・ASD、ADHD、LDまたはLSD(学習障害)は、実際に重なる部分が多い。一つの特性だけの人は少なく、色々な症状(困り感)を持っている人が多い。

■**発達障害に関わる脳の部位**・・・☆ワーキングメモリー(同時処理能力)が弱い。作業や行動するために、「指示ややるべきことを覚え、必要ないことは気にしない」など短期間のうちに、複数記憶しておく場所が小さく、記憶する力が弱いのでいくつかのことを平行して行うことができない。例)話を聞きながらメモをとる。献立を考えながら買い物をする。

■よく見かけるASD(自閉症スペクトラム)の傾向

◆**集団の中で見える部分** ・「その場に合った」振る舞いが苦手。・物理的にも人間関係においても距離感をつかむのが苦手。・割と淡泊、欲がない。・周囲に無関心、自分の世界優先になりやすい。

◆**コミュニケーション(会話の内容、解釈がずれやすい)** ・単語の解釈がズレていたり、独特。・表情の変化や相手の気持ちを適切にくみ取るのが苦手。 ◆**具体的な枠組みやルールを好む**。

・臨機応変に対処するのが苦手。・手順やルールへのこだわりが強い。・応用するのが苦手。

◆**感覚の違い**・・・過敏すぎる、鈍すぎる{視覚、聴覚、臭覚、触覚、味覚、運動感覚、温痛覚}

***わたしのASD攻略法** ①失敗が多い→「この場合はこうするとよい」と経験値を蓄えていく。早めに確認し、まず謝る。②マイルールを適応→何時までに連絡がない時は相手を待たないで食事する。③スケジュールが細かすぎないか気をつける→「休む」予定もスケジュールに入れておく。混乱したとき、落ちつくためのルーティンをつくっておく。

■**ADHD 脳の障害とされる部分**・・・「待つ」「行動・言動にブレーキをかける機能」、ワーキングメモリー、注意力・集中力、欲求や行動を抑える機能、「気持ち」や「作業中の状態」を他のことに切り替える機能 ***わたしのADHD攻略法** ・動き出しの15分前にタイマーをかける。・自分の財布と生活費は別に持つ。・物の置き場所を決め、見えすぎない収納をする。・ジョブズ方式(ズボン、Tシャツ等同じ物を買っておく)～相手と噛み合わないときは丁寧な確認をすることが大切。「何でこの人は怒ったの?」等具体的な事例を参加者同士で考え話し合いました。

☆☆☆☆☆☆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。**社会保険労務士**
090-3692-0320（留守電メッセージを!）

y-hamada@ab.auone-net.jp

【兄弟姉妹の会】次回は**9/17(土)14時 4F**
岩槻駅東口コミュセン(ワッツ)4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)

無料電話相談は随時おこ
なっています。
お気軽にどうぞ。土日祝
も対応 (留守の時も有)

New! 看護師による精神科 訪問看護

【訪問看護ステーション ひだまり】 048-778-8380 宮原駅近
○通院の方は看護師が訪問し様々な相談や日常生活のサポートを行
います。(保険適応 自立支援医療適応)
○未受診の方で受診を希望する方には訪問し医療に繋げるサポート
を行います(保険外 30分 2,500円)

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。 2

～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～

7月の学習会 高橋晋先生のお話～発達障害傾向が見られる子への関わり方
第一部：事例を元に出席者と検討。第二部：今回の学習会のテーマで学ぶ。



1 発達障害の種類と特徴

ASD (自閉スペクトラム症) LD (学習障害) ADHD (注意欠如性・多動性障害) 3つのはっきりとした区別はなく、入り混じっているがどちらか一方が目立つ場合が多い。一般と発達障害の境目もない。生まれつきの特徴、生まれつきのハンディと考える。直すことは不可。

2 ひきこもりの要因としての発達障害

一般的なひきこもりとの違いは (空気を読みすぎ又は読めない) 空気を読めない為その場から浮いている。表面の認識、言葉通りの認識で裏の意味が理解できず、コミュニケーションの困難さがある。感情は動くがそれを上手く表現出来ない。自己理解への難しさ、結果的に人生の困難さを伴う。

3 親子のコミュニケーション

発達障害者は物事の捉え方・表現が一般と違うのでお互いの意図がちゃんと通じているかを確認し見守る。一方、本人が繰り返し言葉で表現している事を言葉通りに理解することも必要である。コミュニケーションをするときの工夫として、抽象的・曖昧な表現を避けて具体的に・端的な表現にする。文字・図表を活用し、上手く通じているか見守る。物事を自分の視点から考えるので、思い込みが強く、また言葉での表現が苦手な為、感情のイライラ・怒りを暴力という形で分かってもらおうとすることもある。ひきこもりで暴力が絡んでいる場合は発達障害が要因の可能性もある。

4 発達障害を要因に持つひきこもりからの回復 (※ASD 強と ADHD 強とでは差異がある)

ASD は他者と関わる欲求 (孤立して淋しい、仲間が欲しい) の自覚が薄い。一方 ADHD は動き出しの葛藤が小さいので、エネルギーがあると周りのことを気にせず動き出す。但し、自分に何が向いているかの判断が難しいためにつまずく事もこともある。本人の主体性を守り、親は複数の具体的な支援情報等を提案する。本人にあった理解ある支援、職場につながると、継続してエネルギーを持ち続けられるメリットもある。

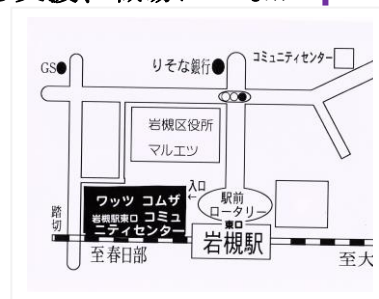
下記プログラム表の黒文字は月例会 紫文字は学習会にて実施

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



8/7(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 ②	下 茉莉 社会福祉士 精神保健福祉士	岩槻 WATSU 5F
8/12(金) 13:30	一見、安定して変化がないとき	高橋 晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
9/4(日)・・・13:00	聴き方・話し方教室 ③	瀧本祐樹カウンセラー	岩槻 WATSU 5F
9/9(金) 13:30	グループ相談 / フリートーク	田口ゆりえ 他ピアサポ	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 **New!** 親によるひきこもり回復の参考書「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。

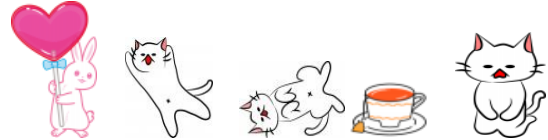
●県内の公的機関の情報を知りたい方はご連絡を!

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

8/17(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

9/4(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。居場所ご利用の際は親ごさんのご入会をお願いしています。



【ハガキ訪問】メッセージを添えた葉書を本人宛にお出しします。200円

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 12,000円(交通費込み)

【申込電話】 荒井 080-5543-9739

水 午後2時~4時

「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

