



けやきの会便り



NPO 法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.217(2022年11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/>

★「発達障害のグループ相談会」第1回は11/20(13時半)開催します。下茉莉さん(発達の当事者 精神保健福祉士)が対応します。我が子が発達障害かもしれない、どう接したらよいか悩む、上手な付き合い方を知りたい、などご相談ください(2ページ再掲)

★10月月例会「聴き方・話し方教室④」瀧本裕喜氏 ひきこもり経験者、カウンセラー兼ライター
9月に引きつづき2回目の講演。ご自分のひきこもり体験や悩み相談をやっていたときに感じたこと、名言集や同居のお婆さんの介護から学んだことをもとにお話してくださいました。

●立ち直ったとき考えたこと 体験談の伝え方を研究したこと・・・コンビニのバイトにトライしたとき面接官から7年間の空白の理由を聞かれた。正直に答えたら自分に目を合わせてくれなくなり、ひきこもりへの偏見の強さを痛感した。そんなとき出会った名言集の登場人物の人生を研究した。なかでも『それでも人生にイエスという』(春秋社)と言ったフランク(精神科医)に勇気づけられた。『私は勝つか、さもないれば学ぶ。だが決して負けない』と言ったネルソン・マンデラ大統領はカッコいいと思った。そこで自分ならどんな体験談の伝え方をしたらよいかを研究した。わかったことは、失敗談や社会課題を盛り込むと受け入れやすいということだった。

●話を聴くときに意識していること 反対に心が閉じる対応とは・・・世界は主観でできていて、100人いたら100通りの世界の見方がある。「あなたが見ている世界はどういう世界か」「歩んできた人生ストーリー」を聴かせてもらう。相手は自分と同じ価値観ではないということが大前提なので「そのところは、どういう感じでしょうか?」と植物になりきって聴くと深い本音を聴かせてくれる。だが、家族間では「わかっているでしょ」の世界となりその結果ぎくしゃくする。また、「このままでどうするの?」「バイトくらいできるよね」と言われると、不安をあおられ、命を守るためにひきこもっているのに、生存領域を脅かされ、ますます心を閉ざしてしまう。

●大英傑に学ぶ生きる戦略・・・ホトトギスは鳴くことに価値があると思われる

「鳴かぬなら 殺してしまえ ホトトギス」織田信長は革命家=説得すらしよと思わない。
「鳴かぬなら 鳴かせてみよう ホトトギス」豊臣秀吉はセールスマン=大仏を作るために鉄が必要という大義名分で刀狩をした。(社会課題とつなげた)

「鳴かぬなら 鳴くまで待とう ホトトギス」徳川家康はカウンセラー=幼少期の人質経験から、いろいろな人を見て生存戦略を学び我慢強く生きた。

「ホトトギス 鳴くも鳴かぬも 好きにせよ」瀧本裕喜さんは無条件の肯定=鳴くは世間の期待、両親の期待。命を守るためにひきこもった人の、鳴かないという選択肢を尊重する。

●祖母の介護を通して学んだこと・・・祖母はたびたび問題行動を起こすが…祖母を変えようとするときは「自分が正しい」という見方になっているので祖母の心は不安定。一方「生きているだけでありがたい」と思っているときは、祖母の精神は比較的安定している。「私は何度も死にたいと言ってきたけれども本当は生きていたい」「呼吸が苦しいのは嫌だ」と深い本音を吐いてくれた。

●祖母が人生を懸けて教えてくれたこと・・・「被害者意識が強くなると、憎しみに囚われてしまう」祖母は亡くなった祖父を悪者にすることで心のバランスを保っていた。

他にも「ひきこもっていいよ、と思えたとき本人は動き出した、というエピソード」「大事に扱ってくれる人には毒を吐く」「水のように変幻自在な心で」など味のあるお話が心にひびきました。

☆☆☆☆☆次月の予定は3頁下部のプログラム表をご覧ください☆☆☆

【障害年金申請 親亡きあとのマネー相談】

社会保険労務士でFPの浜田裕也氏がキャッシュフロー表作成と障害年金申請をサポートします。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!) y-hamada@ab.auone-net.jp

【発達障害のグループ相談会】11/20(日)13:30

フツツ2F 下茉莉 精神保健福祉士 対応
子どもが障害かもしれない、どう接したらよいかなど、発達障害との付き合い方のグループ相談 (2,000円)

【無料電話相談】

当会で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)
080-3176-6674
048-651-7353
(事務局田口)

【兄弟姉妹の会】

12/17(土)14時
フツツ2F 14時
兄弟姉妹の方の居場所。仲間と会い悩みを分かち合いましょう。事前にお申し込みください。(500円)

【訪問看護ステーション ひだまり】

048-778-8380 宮原駅近 看護師による精神科 訪問看護
○精神科通院中の方は看護師が訪問し日常生活の相談やサポートを行います。医師の指示書が必要です(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医療に繋げるサポートを行います(保険外 30分 2,500円)訪問対応エリア有。エリア外もご相談ください。

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 未納の方で継続を希望の方はご連絡ください

★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。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 支部の連絡先は、KHJ 本部ホームページの支部一覧をご覧ください。www.khj-h.com**

【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 1,500 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

《 学習会 回復のための常設プログラム 》
 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月の学習会 ～怒りの感情が出てきたとき～ 高橋晋 家族相談士

1 回復し始めたときに出てくる怒り 2 怒りが出てくる意味

怒りは大事な感情であるが取り扱いが難しい。エネルギーが回復してくると、固まった感情が溶け出してイライラを親などぶつけやすいところへ出してくる。まずい状況として、親がどうにかして自分を動かそうとする事が本人の苦しみとなり、逃げ場・安心の場を持たない場合に大きな怒りとして爆発することである。最悪の場合、逃げ場として死を選ぶ事がある。動物に例えると理解しやすい。自分をおびやかす対象に対して、戦う（怒り）か、逃げる（恐怖）か、どちらかの行動を起こすが、それは自分を守るための行動である。しかし、どちらもできないとストレスがつづき、心身症・うつ病などが発症することがある。

3 怒りを受け止める、間を空ける 4 本人が自分の感情とつながっていく経過

感情を無意識に麻痺させ辛さを感じないようにしているが、やがて心の奥に溜めていたものを感じ取られてくる。最初は自分が悪いという認識だが、苦しいため他者が悪いに変わり、さらに幼少期から関わりのある親が悪い、という認識に発展する。はじめて見せる子の怒りに親は衝撃を受けるが回復の兆しなのである。動揺せず軽く受け止め聞き流し自然体で接する。自己主張の弱い子に親は過干渉気味だったこともあり、せつかく動き出しても再びつまずいた際には「親のせい」と心境が逆戻りする事もある。悪い方に絡み合い悪循環となる。

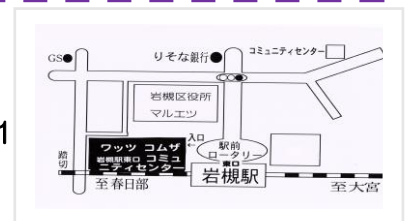
5 7 過去の吐き出し、過去と今現在の怒り、苦しみの受けとめ方、怒りを適切に吐き出す

本人の過去（怒り）と親の過去がくい違う。事実にもかかわらず本人の苦しみに寄り添う。弱音・本音を親が受け止め理解してくれると思えると親子関係は回復する。吐き出しは一気に出すタイプと少しずつ出すタイプがある。こだわりがエスカレートすると本当に必要な事とはくい違いが生じる。実は心の奥で愛情を欲していることがある。理屈を並べて「車が欲しい」など要求することに対しては一線を引く。

6 ※グループワーク「自分の中の怒りを感じてみる」

を2人1組でロールプレーし、気持ちよく話せたか、感想を伝えあいました。不安を共感してもらえた。楽になった。話した方は元気になる。

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



11/6(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 ファイナンシャルプランナー 社会保険労務士	岩槻 WATSU 5F
11/11(金) 13:30	暴言・暴力・無理な要求・支配関係への改善	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
12/4(日)・ 13:00	障害年金ってどんな人がもらえるの?	浜田裕也 ファイナンシャルプランナー 社会保険労務士	岩槻 WATSU 5F アトリエルーム
12/9(金)・13:30	グループ相談	田口ゆりえ 他ピアサポーター	岩槻 WATSU 2F
1/8(日)……13:00	生活保護の要件 活動紹介	NPO ほんとプラス 平田真基氏	岩槻 WATSU 5F

【当会連携の就労継続支援 B 型事業所のご案内】

- ★ご連絡のうえ、見学、体験ができます
- ★未受診の方も可能です
- ★一定期間訓練を受けたあと就職のサポートをします

『きずな工房』

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)JR宇都宮線 土呂駅西口 から徒歩13分
☎048-788-2533
または事務局の田口へ 080-3176-6674

『ランデブワークス』

さいたま市大宮区上小町 468 エルドヴェール 1 206
大宮駅西口から徒歩 15 分(西口を出て直進、佐藤栄
学園隣のビルの 2 階)
☎070-8533-8161
または事務局の田口へ 080-3176-6674

『つみ喜』

さいたま市見沼区東門前 461-1
七里駅徒歩 3 分 048-720-8639 又は田口へ

【ハガキ訪問】 200 円

メッセージを添えたハガキを本人宛にお出します

居場所 さくら草クラブ

🌱【ココカラ すまいる】ワッツ 2F

11/16 (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。



🌱【仕事体験ができる居場所】ワッツ 2F

12/4 (第 1 日曜) 10 時から封入作業。
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
できます。お気軽にどうぞ。親ごさんと同
伴いただく事もできます。

50 歳代も歓迎。年齢、性別を問いません。
ご利用の際は親ごさんの入会をお願いし
ています。



【訪問 さくらんぼ会】

火 木 土 1 回 1 時間半 12,000 円
申し込み 080-5543-9739
(ピアサポーター 荒井)
ご連絡は 水 午後 2~4 時

KHJ 埼玉けやきの会 作成 冊子 保存版

★「親亡きあとの子のマナーぷらん」…将来の子の経済に漠然としたイメージや不安を抱えていま
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。実行に移しやすい内容となっています。

★「学習会記録集」…家族相談士の高橋晋先生から学ぶひきこもりの心理。子どもを理解し受け入れ
ふたたび親と子がつながる。学習会の記録を集約。

★「親によるひきこもり回復の参考書」…日常生活の関わり方で、我が子のひきこもりは回復する。
親だからこそできることを具体的にわかりやすく解説。

<ご購入方法>

月例会、学習会にて 1000 円 / 送付 1200 円 (郵便払込票を同封して送付します)

◆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、電話番号「冊子名」を明記

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