



けやきの会便り



NPO 法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.223(2023年5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 <https://www.khj-keyaki.com/>

令和5年度がスタートしました。皆様お元気ですか？ コロナ禍をほぼ抜けて会の活動も通常通りの開催となりました。CRAFT5回シリーズの講座はグルーブトークや資料の輪読などを盛り込み全員参加型でおこなっています。途中からでも参加できます。陽気も良くなりました。大勢の方のご参加をお待ちしています。

★4月月例会 「CRAFT」から学ぶ日常の関わり 5回シリーズ「第1回」～怒り・暴力～

..事例をもとに機能分析の練習.. 田口 ゆりえ 代表

1 CRAFT ひきこもり認知行動療法...『CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック』境 泉洋 著と田口代表の独自資料を併用して、ひきこもりの理解と対応を学ぶ。行動療法は、刺激・反応→刺激・反応の連鎖により繰り返される。その臨床の現場は家庭。親御さんが学んだことを家庭で実践しやすいように CRAFT は工夫されている。ひきこもり状態の生活の中でも本人の心身が元気になり、親子関係が改善に向かうように段階を踏んでテーマごとに学んでいく。さらに家庭で実践したことを機能分析シートに記入する宿題も出る。また第5回目には発達障害との付き合い方にも触れていく。これから取り組みを始めようとする親御さんや停滞期を脱出するための機会とする親御さんも前向きに取り組んでいきましょう。

2 ひきこもり発症の要因...文化的背景(恥の文化、家族主義)、社会環境、個人の性格や気質などにより不適応が起きて結果的に精神疾患を発症したりする。複数の要因があり、親の育て方が悪いということではない。

3 親子の関係で起こりやすい状況...本人は表面で「ほっといてくれ！」「おまえらのせいだ！」等と表出する一方、内面では「人が怖い」「もう限界」「心配かけて情けない」などと葛藤を抱えている。

そこで、「親に批判的態度をとりますか」「ときどき一緒に食事していますか」「元気を回復していますか」などを各自で項目ごとに考え、子の状態・親の状態を改めて確認することを行った。

4 怒りの理解 怒りは大切な感情...怒りは強い感情。子が回復に向かうと最初に出てくる。イライラしたり、親に不満をぶつけたりする。子は、今まで負の感情を閉じ込めて生きてきたが、人間関係が複雑になる思春期頃に限界がくる。イライラや不満を充分出せると楽になって回復へのスタートが切られる。親は、「あなたは大切な子ども」「あなたの味方」というメッセージを送り続けることが大切。

5 暴言・暴力に至らないために...①暴力に至るまでの段階 自己完結→親へのメッセージ→暴力 ②黄色信号が出たら、親の言動、態度、姿勢を見直す。③赤信号 暴力が出たら、一時避難するが、本人に連絡し「あなたが嫌なのではなく暴力が怖いから避難した」と伝え、落ち着いてきたら、一時帰宅してみる。④警察を呼ぶことは、急を要する時以外は慎重に考える。 ☆普段から本人の言い分や心情に寄り添うことが大事になる。

6 ワーク エピソードAを機能分析してみよう...エピソードAを読み、・本人はどんな好ましい行動をしたか・何がきっかけでその行動をしたか・どんな気持ちからその行動をしたか・その行動をすることで本人のメリットとデメリットがあったか をグルーブに分かれて話し合いながら本人の身になって考えてみた。

ホームワーク 機能分析シートの記入練習 【あなたの行動・セリフ・状況】【子の反応・セリフ】【工夫したところ】【その後の子の様子変化】→ 以上から〈わかったこと〉を書く。実際の家庭での子とのやり取りを記入してみることが宿題となった。 また、《良好な行動に気づくワーク》も行った。

7 CRAFTに加えたいポイント①家庭を安心できる居場所に②先回りをやめる③どこかとつながることをゆっくりと目指す④回復の段階に応じた接し方⑤自己選択、自己決定、自己行動へ⑥本人の歩みを邪魔しない⑦発達障害は CRAFT だけでは間に合わない⑧「制度の活用とマネーぶらん」で親亡き後の金の安心を作る

☆☆☆☆☆☆次月の予定は3頁下部のプログラム表をご覧ください☆☆☆☆☆☆

【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

【発達特性のグループ相談会】5/21(日)13:30

ワッツ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、特性との付き合い方グループ相談(2,000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。

【無料電話相談】 ご家族、ご本人、 相談支援員の方

無料電話相談をおこなっています。お気軽にどうぞ。土日祝も対応(留守の時も有)通信料自己負担
080-3176-6674
(事務局田口)

【きょうだいしまいの会】

6/17(土)14時ワッツ2F
兄弟姉妹の方の居場所。仲間と会い悩みを分かちあいましよ。できるだけ事前にお申し込みください。

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対応の技法を分りやすく具体的に学んでもらいます。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～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計9回を1年間かけて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。『適切な家族の関わりと工夫が改善のカギです』、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 親亡きあとのマネーぱらん

★年会費 2023 年度分(令和5年度分)の納入にご理解とご協力をお願い申し上げます

★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。2023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同封に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」作成、印刷、郵送、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。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。

～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～

～我慢が見せかけの回復を生む～高橋 晋 家庭相談士

***脳の生理学的機能について:**脳神経は心・身体を正常に保つために、促進に働くもの・抑制に働くものとあり、脳内ホルモンが分泌される。ストレス・極度の緊張によって脳神経を酷使する事により、そのバランスの崩れが精神的疾患(うつ病・強迫性神経症)・身体的痛み(腰・肩など)としてあらわれる。脳神経の修復・回復には安心と癒しの状態が必要で時間もかかる。完全に回復しないまま、焦って元に戻ろうとすると再度バランスが崩れる。

1, 意志の力と感情・生命の本来のエネルギー:好き・喜びの感情はプラスのエネルギー。現在の恐怖や過去の嫌な経験の記憶、将来の不安予測はストレスとなりマイナスのエネルギーとなる。怒りも恐怖と表裏一体の関係、自分を守るための感情です。ひきこもり状態にあるときは自分の好き・嫌いの感情を無意識に抑えている。

2, 意志だけで動こうとするとき:感情で動くエネルギーは大きな力となる。しかし、周りを意識し、意識して自分を無理に動かそうとすると、そのエネルギーは直ぐに消耗して動けなくなる。一時的に戻っても、感情が回復していないと、また繰り返す。

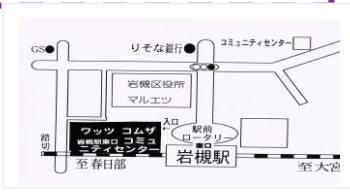
3, 家庭・親の役割:安心、リラックス出来る家庭環境の中でエネルギーが回復するが、その出方は個人差がある。自分でもわからないイライラを身近な親にぶつける事もあるが、親は受け流し動揺しない。親を攻める事もあるが、過去の本人の気持ちを察した言葉で返す。

4, 気持ち・からだとのつながりの回復:家族のコミュニケーションを増やす。本人に負担のない挨拶、日常の話題だけにする。「なんでこうなった」「この先どうするんだ」などは言わない。本人の興味のある話題でも、親の話は短く、本人の話す事を多くする

5, 早すぎる動きの時には:今までの遅れを取り戻そうと、無理と思うような行動をとり、周りとのギャップから愚痴を吐き出すが、親はそれを否定せず、逃げ道も作り、自らの判断で次の行動に繋げるようにする。

質疑応答:感情をぶつけてこないが?⇒回復していない訳ではない。雑談の中で会話のキャッチボールによる感情表現をしている。暖かさの伝わる家庭環境を作る。

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



5/7(日) 13:00	CRAFT(5回シリーズ)第2回	田口 ゆりえ 代表	岩槻 WATSU 5F
5/12(金) 13:30	一見、安定していて変化がない時	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
6/4(日) 13:00	CRAFT(5回シリーズ)第3回	田口 ゆりえ 代表	岩槻 WATSU 5F
6/9(金) 13:30	グループ相談	田口 ゆりえ 代表	岩槻 WATSU 2F
7/2(日) 13:00	CRAFT(5回シリーズ)第4回	田口 ゆりえ 代表	岩槻 WATSU 5F
7/14(金) 13:30	発達障害とひきこもり	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F

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

【当会連携の就労継続支援 B 型事業所のご案内】

- ★連絡のうえ、見学、体験ができます
- ★未受診の方、精神の手帳のない方も可能です
- ★少額の工賃が支給されます
- ★一定期間訓練を受けたあと就職のサポートも可能です

『きずな工房』

生活リズムを整えながら就職をゆっくり目指します
9名(男性8女性1)が就職しました

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)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』

居場所としてゆるやかに過ごせる雰囲気の特徴です。

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します

KHJ 埼玉けやきの会 作成 冊子 **保存版**

★「**親亡きあとの子のマネーぷらん**」…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。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**」…家族の立場から日常生活の関わり方を具体的にわかりやすく解説。親だからこそできることや家族のあり方について見なおす機会となります。

<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

居場所 さくら草クラブ

🌱【ココ・カラ すまいる】ワッツ 2F

5/17 (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。



🌱【仕事体験ができる居場所】ワッツ 2F

5/7 (第 1 日曜) 10 時から封入作業。
午後 1 時から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