



けやきの会便り



NPO 法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.225(2023年7月2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/>

はじめに令和5年度の通常総会が開催されました。(出席者数と委任状・議決権行使書の合計90で総会開催の定足数を充足)協議の結果令和4年度の活動報告・活動決算報告及び令和5年度の活動方針(案)・活動予算(案)はつつがなく承認されました。皆様のご協力ありがとうございました。今年度もどうぞ宜しくお願いいたします。

★6 月例会 「CRAFT」から学ぶ日常の関わり 5 回シリーズ「第 3 回」

～上手にほめて好ましい行動を増やす～

田口 ゆりえ 代表

1 CRAFT 頼み事をするスキル(順序)・・・①頼み事があることを伝える ②頼みたい内容を伝える ③事情や理由を伝える ④クッション言葉(枕詞)を使う ⑤相手の都合を優先する ⑥感謝の気持ちを伝える。

☆ワーク 上記の頼み事をするスキルを基に具体的に考えてみた。 ①親:子の背中に向かって「頼みたいことがあるんだけど」 ②親:「明日、〇〇しておいてほしい」 ③親:「明日、帰りが遅くなりそうなので」

④親:「もしできたら」⑤親:「大変でなかったら」 ⑥親:「〇〇君、ありがとう、助かったよ」

☆ホームワーク 『頼み事をして上手に褒める実践例』『強化子用いて上手に褒める実践例』を参加者で輪読した。(あなたの行動、セルフ→子の反応、セルフ→工夫したところ→その後の子の様子、変化→最後にわかったことや感想という順番でワークシートに記入していく)

その後、エピソード C を読み、機能分析をし、会話のやり取りを変えてみよう、という課題に取り組んだ。

☆エピソード C 本人情報: 35 歳、女性。クリニックへは、父が薬をもらいに行く。たまに父と早朝の散歩に行く。散髪は母か自分で切る。時々、洗濯をする。食事は自室に運び一人で食べる。飼いネコと遊ぶ。サポート校を卒業。コンビニのバイト半年続かず。一年前から株にはまり溜めていたお金を投資。お金が底をつき株取引ができない。⇒ 娘「明日からやるのがなくなった。どうしよう！」 母、イライラして「そんなこと自分で考えたら！」娘はそれ以来、母と会話しなくなり 10 日が過ぎた。

◎本人の好ましい行動を挙げてみよう ◎どのようなきっかけで母と会話しなくなったのか ◎その時の本人の気持ちを想像してみよう → あなたならこんな状況でどんな会話のやり取りをしますか？

「あわてなくていいよ、相談しよう」「それはショックだね。一緒に考えよう」「投資のこと、もっと勉強してみたら」「借金なくてよかった！」等々、グループに分かれて子の気持ちに寄り添った会話のやり取りを考えた。

2 伏線詞 枕詞 前置き詞 褒め言葉・・・【伏線詞 惹きつけ詞】は、自分のことを言われている訳ではないので興味を持つ→「居場所を見学したらゲームしてたよ。普通に見えるけど皆、お医者さんに通っているんだって」【枕詞】→「もしよければ」「大変でなければ」 【前置き詞】→「今言うのは情報だから、押しつけないし、自分で決めてね」【褒め詞】さ・し・す・せ・そ を考えました。→「さすが」「最高」「しっかりしてるね」「親切だね」「すごいね」「ステキだね」「正解だね」「センスあるね」「そうだね」「そのとうり」等。

3 焦らず時間をかけて好循環へと舵をきる・・・①まず家族の変化から 受容的姿勢と共感的理解→内省 価値観の見直し(今と昔では違う、甘くないよね) 正しく学習し情報収集をする→安心 安全 リラックス。警戒心をとっていき→②やがて本人が変化する 自己理解が進む、エネルギーが溜まる。

4 ホームワーク・・・課題「上手に頼む、上手に褒める」を家庭で実践してみましょう・・・①「枕詞」を使って、ゴミ出し、犬の散歩、調理など、頼み事をする。②「惹きつけ詞」を使ってクリニックへの受診を遠回しに誘う。③「頼まれ事」に対して・・・先回りせず、友好的に相談しながらものごとを進めてみよう。④「褒め詞 さ・し・す・せ・そ」を実践してみよう。 *家庭で実践することで、子の気持ちに気づき、対応の仕方を考えるヒントにもなります。

☆☆☆☆☆☆次月の予定は 3 頁下部のプログラム表をご覧ください☆☆☆☆☆☆ 1

【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】8/19(土)13:00

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】

9/16(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ょう。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ぶらん

★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封筒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～

～ 6月の学習会は4名の参加でグループ相談を行いました ～



個人情報のため一部を加工。*は田口代表と元当事者 K さんからのアドバイス・コメント

○ 30代 男性：中2から不登校、通信制高校を卒業。自分の買い物など外出はする。食事は1日に1回だけ冷凍食品などを自分で温めて食べる。強迫症か？入浴する前に必ず洗面所を掃除、そのあとシャワーだけで2時間ほどかかる。親から見て、発達障害（ASD）から強迫症状が出ているのではないか？と思う。コミュニケーションも苦手。昼間は居間で U チューブを見て過ごしている時もある。親は本人がダメージを受けたときに、寄り添い、共感出来なかったことを内省している。

*強迫性障害には自己完結型（時間がかかるが治るときも、軽くなったりするときも）と巻き込み型（周りにも強制する）がある。埼玉県には発達障害者支援センター(まほろば)が川越市にある。医療機関を教える場合は3か所以上を提示してもらう。Dr を選ぶには相性があり難しいからである。当事者には「合わないときはいつでも変えていいんだよ」と伝える事が大事です。

○ 30代 女性：てんかん・うつ症状で受診歴有。親子関係は良好。以前は親から助言を色々与え過ぎた。今は情報だけ与え、本人が行動を起こすのに時間がかかっても何も言わず待った。その結果、就労継続支援B型の見学を希望し‘きずな工房’に通所することになった。*自己選択・自己決定・自己行動が大事。但し、頼まれたことは丁寧に本人と相談しながらものごとを進める。親が先走りしない事が大事。 社会制度として：受診したら診断書を貰い役所へ⇒自立支援医療受給者証（医療費一割負担に減）を取得⇒精神保健福祉手帳（障害福祉サービス NHK 受信料減免 ヘルパー利用 就労支援）手帳は写真付きなので身分証明書となる⇒医師に相談のうえ障害年金申請へ(当会連携の社会保険労務士のサポート有 ネット検索でも詳細が掲載)

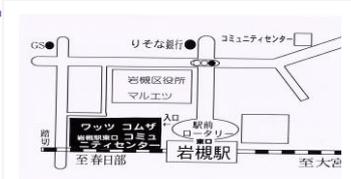
○ 30代 男性：就活を期にひきこもりになる。以前から社交不安障害があった。母と家事を分担している。銀行・役所等の用事ができる。ある日、親が先の事を考えて（焦りもあったか？）本人に一言「週1、2回でも良いから仕事しては？」とおしたら、黙って部屋に行ってしまった。

*ひきこもりになる子は多少なり対人恐怖症があるので居場所など人に慣れるところからスタートする。

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



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
8/6(日) 13:00	CRAFT(5回シリーズ)第5回	田口 ゆりえ 代表	岩槻 WATSU 5F
8/11(金) 13:30	親が変わりはじめた時に出てくる怒り	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
9/3(日) 13:00	子どもたちの孤独・生きづらさ	太田久美氏(さいたまチャイルドライン代表)	岩槻 WATSU 5F
9/8(金) 13:30	なんでもグループ相談	田口 ゆりえ	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

居場所 さくら草クラブ

🌱【ココ・カラ すまいる】ワッツ 2F

7/19 (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

8/6 (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。



【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

【訪問 さくらんぼ会】ピアサポーター荒井

火 木 土 1 回 1 時間半 12,000 円

申し込み 080-5543-9739

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