



けやきの会便り



NPO 法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.226(2023年8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 <https://www.khj-keyaki.com/>

当会が設立されて初期の頃は当事者の平均年齢は30歳代でした。その後20年が経過するなかで、ひきこもり問題が世間に周知され、8050の家族だけでなく、10歳代の当事者を持つ親御さんもすばやく入会されるようになりました。したがって当会は、当事者の年齢で10歳代から60歳代の幅広い年齢層を対象に取り組み内容を盛り込んで提供させていただいております。

★7月月例会 「CRAFT」から学ぶ日常の関わり 5回シリーズ「第4回」

～先回りをやめる 全体おさらい～

田口 ゆりえ 代表

1. 子の頼み事、親の頼み事…信頼関係があると子が頼み事を言うてくる。距離を縮めるチャンスである。しかし先回りをせずに、友好的、伴走的に対応する。親と子の2つの歯車がうまく噛み合うように、子と相談しながらものごとを進める。歯車を噛み合わせつつ、最後は子の意思を尊重し、子が自分で考えて自分で決める。親は子が出来ない事だけを丁寧に手伝う。「受診する際に先回りをした失敗例」、「買い物の頼みに成功した実践例」、「皿洗いを上手に頼んだ実践例」など機能分析シートが紹介され、分かり易く具体的に学んだ。

2. スモールステップとスモールゴール…ひきこもりながら経験値を増やしていくことを家庭での訓練として取り入れよう。買い物、洗濯、簡単な調理、銀行ATM、郵便局、宅配便の受け取り、とこやさん、電話をかけたり受けたり、等をできることから少しずつ増やしていく。親の高齢化への準備となるので是非取り入れよう。役所の用事はマイナンバー申請等をチャンスととらえ、はじめは親と一緒にいき練習する。外から見えにくい、ベースに对人恐怖症を抱えているので配慮が必要+。本人の意思を確認しながら、小さなステップを積み重ねる。上から目線的な対応は頑なにこころを閉ざしてしまうので注意が必要である。

3. 良好な会話の練習をグループワーク…(1)「あなた」を主語にする声掛けから「私」を主語にする声掛けに変えると会話がどう変化するか。(2)怒りの感情の裏にかくれている感情に目を向けると会話がどう変化するか。(3)気持ちを言葉で上手に表現するには？(4)医療機関や居場所を勤めるときの声掛けの仕方など、例題をもとに課題が示され、グループでワークし、その内容を全員で共有した。

4. 指示や命令や指導ではなく友好的・伴走的な態度で…【伏線詞 惹きつけ詞】【枕詞】【前置き詞】【褒め詞】参加者で輪読しながら前回のおさらいをおこなった。

5. 自己選択、自己決定、自己行動へ…本人は足元を確かめながら自らの歩みを模索している。変化はゆっくりだが親は焦らない。たまに会からもらったパンフなどの情報を本人に渡し反応を見る。しかし急がば回れ。あくまでも自己選択、自己決定、自己行動(主体的に)を大切にして、自分の意思で最終的にどこか一つとゆるやかに繋がることを目指しましょう。就労を最終ゴールと決めつけずにプロセスを大切にする。本人の「日常におけるマイペース、人生におけるマイウオーキング、動き出す動機となるマイタイミング」を尊重しながら関わりつづけ最終的に丁度良い立ち位置に向かっていけるようにしたい。

6. ホームワークの実践と記入…課題「上手に頼む、上手に褒める」を家庭で実践しシートに記入しましょう。誰が、いつ、何処で、何を、どのように、を参考に、①あなたの行動・セリフ→②子の反応・セリフ(無言もあり)→③工夫したところ→④そのあとの子の変化・様子→⑤わかったこと(親のまとめ)、の順で記入します。

*「ピンチはチャンス」とも言えます。ピンチに立った時が子が動き出す「マイタイミング」かもしれません。

*次回の CRAFT はシリーズ第 5 回(最終回)「発達障害(特性 グレーを含む)との上手な付き合い方」

発達特性の対応は CRAFT(基礎)にもう一段積み上げる習得が不可欠です。ご参加をお待ちしております。

☆☆☆☆☆☆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相談**

★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。 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 発達障害とひきこもり～高橋晋家族相談士



1. **発達障害の種類と特徴**：発達障害の2つのポイント ①生まれつきの障害であり、育て方による障害ではない。②境界がない。病気か病気でないか客観的基準では決められず、生活上でどれだけ困難があるかである。また、発達障害グレーゾーンは病気とはいえないが正常とも言えない。医学的区分 ①ADHD（注意欠如多動症） ②ASD（自閉スペクトラム症） ひきこもりに繋がりやすい ③LD（学習障害） ④発達性協調運動障害。④は単独ではなく①②③+④の併発障害。この区分は入り混じっている。

2. **ひきこもりの要因としての発達障害傾向**：一般のひきこもりとの違いは、空気を読めないこと。自分の視点で物事を狭く考え、相手の視点で考えられず、コミュニケーションが困難になる。自分の感情が理解できないため、言葉で表現できず、相手にわかってもらえないため、感情が時として暴力として表れることもあり、人生の困難さがある。

3. **親子のコミュニケーション**：発達障害者は世界観の認識が違うので、本人の立場に立って理解すると納得しやすい。何か相談するとき・コミュニケーションをとるときは、抽象的・曖昧な表現を避け具体的な・端的な表現で、文字・図表の活用もする。また、理解の仕方にズレがある。思い込みの強さを言葉で修復することは出来ないので、表面（上手くいかないこと）を変えていく。思い込みの強さから親子関係のわだかまりとして出ることも。

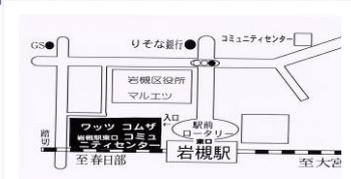
4. **発達障害を要因に持つひきこもりからの回復**：発達障害は自分の心の寂しさ・他人と関わる欲求の自覚が薄く、一人を好む。親は複数の支援団体の情報を持ち、具体的に提案する事も必要。反応は様々です。一般的ひきこもり者より動き出しの葛藤は小さい。自分の適性はなにか判断が難しい。親は危ない方向への行動に行かないように、見守り、失敗した時点で現実の体験を学ぶことも。その時、親は手を差し伸べる。

5. **理解ある支援・職場に繋げる**：本人だけの判断は難しいので親も加わる。強制する言い方はせず、意見を述べ、最終的には本人が判断する。

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



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
10/1(日) 13:00	「体験談」親のお話 子のお話	Fさん 小池一歌さん	岩槻 WATSU 5F
10/13(金) 13:30	過去のこだわり 親へのわだかまり	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

8/16 (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

9/3 (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