



けやきの会便り



NPO 法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.224(2023 年 6 月 4 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 4 年度内閣府調査結果によると、15 歳～64 歳の生産年齢人口において推計 146 万人、約 50 人に 1 人がひきこもり状態であることがわかった。就業経験は、15 歳～39 歳で 62.5%、40 歳～69 歳で 90.3%と過半数を超えており、就労経験を経たのち、ひきこもった割合が高い。ひきこもりは長く「本人の甘え」「親の甘やかし」という偏見に晒されてきたが、社会的要因により誰もがいつからでもなりうるということが改めてデータに示されたのではないかと。女性が 40 歳～64 歳で 52.3%と過半数を超えたことも注目される。

★5 月月例会 「CRAFT」から学ぶ日常の関わり 5 回シリーズ「第 2 回」

～ポジティブなコミュニケーションのポイント～実践例とワークシートの記入 田口 ゆりえ 代表

最初に第 1 回の「黄色信号 赤信号に気づいて暴力を予防する」のおさらいからスタートしました。

1 CRAFT ポジティブなコミュニケーションのスキル…親を避けて一緒に食事をしない、なにを考えているのかさっぱりわからない、余計な刺激をしなければとりあえず落ち着いている、という膠着状態は長く続きます。この膠着期を少しずつ改善するために、次の①から⑥を実践し、親への警戒心をゆるめ信頼関係を構築します。①短く話す ②肯定的に話す ③特定の行動に言及する④自分の感情を自覚する ⑤部分的に非を認め謝る ⑥思いやりとやさしさをかける。このコミュニケーションを充分時間をかけて積み重ね、親子の関係が改善され、安心・安全・リラックスが実感されると次のステップ ⑦自制をうながす⑧医療機関や相談機関など情報の提供をする、へと進むことができます。焦って①～⑥を飛び越えて⑦⑧へ進めてもうまくいきません。言語の会話がなければ、メモやメールを用います。行動で反応していれば非言語の会話、意思疎通はあると考えます。挨拶は会話の始まりです。無理に返事を求めず一方通行でも天気やニュース、等なにげない話題をふります。

2 我子の強化子に関わる働きかけをする…強化子とは、本人に興味関心があること、好きなことです。それをする事で楽しい、もっとやりたいな、とやる気になるものが強化子です。強化子を増やすと明るい感情、意欲が生まれエネルギーが高まります。例として、絵画、読書、音楽、スポーツ観戦、料理、ゲーム、おしゃれ、パソコン、スマホ、物作り、運転、サイクリング…。大工仕事を強化子に用いた実践例を示したあと、各自ワークシートに我子の強化子を書き出しグループ内で発表しました。

3 エネルギーを注ぐところのビタミン…『おいしい、うれしい、たのしい』と感ぜられることも効果的な強化子です。「おいしい」には本人の好物や珍しいもの、お土産も含まれます。この『3つのいい』を家族全員で増やしましょう。家事などを手伝ってもらったら「ほめる、感謝する、ねぎらう」言葉を忘れずに。しかし、日常的に意識し実行していると家族はしんどくなるかもしれません。気分転換のために、外で自分のための時間を作ったり、会の仲間と食事するなど、時々アンテナを降ろして息抜きをしましょう。無理なくやれる範囲で継続することが大切です。回復の程度に応じて、本人を買い物や外食に『誘ってみる』こともところのビタミンとなります。強引に誘わず断られた場合は家族だけで行くことにし、その代わりにお土産を買って帰ります。

4 良好な会話の練習 気持ちを言葉で上手に表現する…正論を言うといつも口論になりお互いにイヤな気分を引きずってしまうことがあります。どうしたら気持ちの良いコミュニケーションを取り、ところを通わせることができるのでしょうか。何カ月も入浴しない子どもに対して家族は不快感を剥き出しにすることがあります。家族としては本人を思う当然な気持ちです。では、本人の立場としてはどんなことが考えられるのでしょうか。元当事者の発言も参考に、気持ちを上手に表現する練習をグループワークしました。

5 ホームワーク…課題「我子の強化子を用いてポジティブなコミュニケーションを実践する」が出されました。正解はありません。家庭で実践したことをありのまま機能分析シートに記入してみましょう。実践し記入すると新たな気づきが生まれることもあります。 ※次回の CRAFT 第 3 回は 6/4 総会のあとにおこないます。

☆☆☆☆次月の予定は 3 頁下部のプログラム表をご覧ください☆☆☆☆

【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
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ばらん

★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

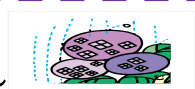
入会費用(正会員 入会金 2 千円 年会費 1 万円)(賛助会員 入会金 4 千円 年会費 6 千円) ※初めてご参加の方は 月例会、学習会、個別相談会場で「けやきの会」ご入会の手続きができます。下見は 1,500 円。また事前に事務局の田口へ電話にてお問合せができます。

☎ 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。 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～

5 月学習会～ 一見安定していて変化がない 膠着状態のとき ～



高橋晋 家庭相談士

1、**安定状態の区別**：A) 家族関係が緩み、本人の緊張も解け、安心のなかでエネルギーを蓄えている状態。B) 好きなことに熱中することもなく、親との距離を置き、内面に立ち入れないように壁を作り、葛藤を抱えたままにいる状態。C) 40 歳近い年齢になり、家族以外の人間関係がなく、自分の生き甲斐を持てない、将来への希望を失った状態、など様々であるが、この3つをはっきり区別する事は出来ず、交じり合っていることが多い。

2、**本人の心理状態**：自責・自己否定と今のままではいけないというプレッシャーを抱え自棄的心理にも。親へ攻撃はなくても警戒心と柔らかな拒否的態度。ゲーム・ネットで現実逃避。

3、**まずは安心感**：親に焦りがあると本人の変化に気づきにくい。あるがままを肯定しながら安心出来る日常の関係を継続する。さらに家族や親しい人と適度な心理的距離を空けることで自分を感じ取れるようにする。

4、**変化につながる働きかけ**：親の一般的基準ではなく、日常での本人の変化を認め、感謝しほめる。本人の興味・感心にそった働きかけをし、仕事の話は親から出さない。30 代後半以降、将来の経済的見通しと本人の選択肢の話をしていく（家の経済状況を話す→足りない生活費は①社会と繋がり収入を得る②社会福祉制度を利用。利用するには医療機関との繋がりが必要→①と②の選択は自己決定）

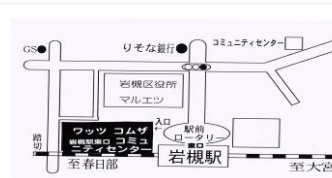
5、**本人の主体性を育てる**：本人の話を傾聴する一方、親からは細かく聞き出そうとしない。親子の距離はほどよく空けて、たまにパンフレットなどで情報を与える程度にする。アドバイスではなく、自分で考えるよう促す。回復してきたときは、親子関係だけでは限られた判断になるため、第三者（相談員・居場所）へと繋げる。

6、**親自身の変化**：余裕を持って関わる。身近なモデルである親が何かにチャレンジすると本人も影響され変化する。また親が人に頼る姿を見て‘人に頼っても良いんだ’ということが伝わる。本人の心にある‘こうあるべき・こうすべき’から開放されるようにする。

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



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
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

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

6/21 (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

7/2 (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