



けやきの会便り



特定非営利活動法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.229(2023年11月3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/>

10月14日(土)、ひきこもりボイスステーション in 埼玉がさいたまスーパーアリーナで公開されました。テーマは『8050問題から考える、生きづらさを感じた時に誰もが孤立しない社会とは?』。パネラーに田口代表、当会の元経験者の一歌さん、生活保護のNPOほっとプラスの平田真基さん、アンバサダーに越谷らるごの鎌倉さんが登壇しました。後日 You Yube でご視聴いただけます。

★10 月月例会「体験談」元当事者の一歌さんと F お母さんにお話いただいたあと全員でフリートークしました《一歌(KazuKa)さん》①現在 35 歳。中 2、3 年の時に不登校になる。10 代後半になって親の助けもあり外出できるようになる。父と一緒に居場所にも参加した。25 歳のときに父が脳出血を発症して介護生活が始まる。29 歳の時にきずな工房に通いはじめる。今年になって職場が変わり環境が合わなくなり精神疾患が悪化して退職する。現在無職であるが好きなアーティストのライブや展示会に行き積極的に外出している。

② 辛かったことは、幼い頃から性的違和を抱えていたので、思春期になって、見た目が男性的になっていったこと。父が脳出血を発症して要介護 5 になったこと。31 歳できずな工房を卒業して入社し健康診断で甲状腺乳頭癌が見つかり2度手術をした。肺にも転移していて長時間の手術だったため、術後中々体力が戻らなかったこと。その結果様々な精神疾患が出てきた。③ 良かったことは、波乱万丈の人生だったが、マジョリティが出来ない体験を沢山した。ひきこもっている時に、沢山音楽を聴いて、マニア向けの音楽が大好きになり、とても詳しくなれた。父の介護を通じて、訪問看護師さんなどと接するうちに、コミュニケーション能力が身についた。2 年前にジェンダークリニックで性的違和(MtF)の診断をもらい女性ホルモンの注射を始められたこと。昨年睾丸摘出術もして、男性ホルモンの値もシス女性の基準値内になった。

③ 一歌さんから皆さんへメッセージ : 私は Vegan で功利主義者(大福主義者)なので、私を含め皆さんに出来るだけ幸福になって欲しいと思っています💚 是非、出来るだけ人生を楽しんでください💖 私は作曲もしています。前衛的で怖いかもしれませんが、もし、ご興味があれば、聴いてみてください。🎵

《F お母さん》現在、娘とはメモやメールで最小限の会話。夫は単身赴任中、帰省時は父を避けている。娘は食事を含め自分の部屋で過ごす。兄とは会話は少ないもののゲームや漫画の貸し出しなど関係は良好。15 歳まで海外生活(夫の赴任)を含め 3 度の転校があった。中学 3 年生で不登校になったが海外では相談場所もなかった。子育ての責任は母親にあるという思いが強く、私は最初夫にも相談できずにいた。帰国したあとは同級生の姿を見るだけで悲しい気持ちになった。娘は幼少期は、好奇心旺盛で夢中になる、人懐っこい、一人で遊べる、祖父母が大好きな子だった。その一方、集団行動が苦手な気が入らないことがあるとへそを曲げるので、私はイライラがピークになり母子べったりの生活に限界を感じ保育園に預かってもらった。家族で過ごす週末は辛かった。それでも小学校の頃は社宅の皆さんとキャンプに行き娘も私も日常から開放されて救われた。私は理想の家族像(会話がはずみ、食事を楽しむ。夫が子どもたちと向き合いたくさん遊ぶ。みんなご機嫌でいる。夫が気持ちよく家事を手伝う)をいつも求めていたが娘の不登校を経験して幻想だったことに気づいていった。私自身は3人弟妹の長女。小さいお母さんという感じで、気が利く、人に迷惑をかけない、親の役に立つことに存在価値がある、どうしたいかではなく社会通念やメリット、損得勘定を重視していたと思う。当時は娘のマイペースさ自由さに私のセンサーがいつも反応しイライラが収まらなかった。私の望みに無理があると分かっているにもかかわらず、やめる勇気もなく、他の方法も知りませんでした。帰国後「親業」や「NVC」に出会い心理学を学び始める。「人を変えることはできない。私は私しか変えられない」「自分のことを大事にしていなかった結果、人のことも大事にできなかった」「娘が自分に向き合った方がいいよ、と教えてくれた」と思っています。

☆☆☆☆☆☆次月の予定は 3 頁下部のプログラム表をご覧ください☆☆☆☆☆☆ 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】11/19(日)13:00

ワッツ2F 下茉莉 精神保健福祉士 対応
子どもが発達障害かもしれない、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)
参加を希望の方は事前にご連絡ください。

【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】

12/16(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年間で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

なんでも 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。

～10月の学習会 過去へのこだわりと親に対するわだかまり・追求～

高橋晋 家族相談士

“親に対するこだわり・追求”が出る、出ないは個人差があるが、抱えるこだわりやわだかまりは、ひきこもり状態の皆さんに共通している。

① **こだわりの背景**：自分でも気づかない心の奥に恐怖・不安の感情を抱えている。また何もしていない後ろめたさ、この先への不安、人間関係のプレッシャーによって表面のこだわりがあるので、次の段階に踏み出すのに時間がかかる。ひきこもり方の潜在的に持っている“周囲優先の受身行動”は親子関係にも現れるが、それが悪循環となって、ひきこもり後は“人生を親に奪われた”と解釈し親へのわだかまりとなる。

② **親の関りと本人の変化**：親が学び、子を理解し、家が安心の場になると、親へのプレッシャー・世間へのプレッシャーが緩み感情が出てくる。ときに自分でも解からないイライラをぶつけてくるが、親は動揺せず受け流す。過去の記憶は立場が違くと受け止め方はそれぞれ違う。今、本人の言っている事に寄り添い共感していくことも大切。

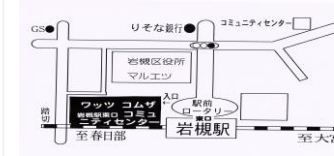
③ **親への追求・要求がエスカレートする場合**：表出したこだわりや要求と奥にある感情や欲求とは異なる。奥の欲求が満たされないと要求はエスカレートする。親は‘だめ’と結論で歯止めするのではなく、カウンセラーなどと相談し、外から、社会から歯止めを掛けるとよいが難しいこともある。親への指示・命令に対して理屈で説得しようとしても無理である。理屈対理屈で議論しても現実離れするだけである。暴力のエスカレートは一旦、家から離れ、関係を作り直す。表面の要求だけで対応しないで、心の奥の本当の欲求は何か見極める。

④ **発達障害が絡むとき**：発達障害が絡むと周りの空気が読めず、ズレた行動、発言をすることが多い。自分の考えを上手く表現出来ず暴力に出ることがある。子は家族以外との関りが難しいので、親が理解ある団体・支援者とつながり発達障害を理解していく。

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



11/4 (土) 12:00	KHJ 全国大会 in 千葉に集結	それぞれの人権が守	チラシにて各人お
11/5 (日) 9:00	(月例会はお休みします)	られる社会へ	申し込みください
11/10(金) 13:30	断絶・沈黙しているときの関わり方	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
12/3 (日) 13:00	リフレーミング	深谷守貞 社会福祉士	岩槻 WATSU 5F
12/8(金) 13:30	なんでもグループ相談	田口ゆりえ 代表	岩槻 WATSU 2F
1/7 (日) 13:00	聴き方・話し方教室 ⑤	瀧本裕樹 カウンセラー	岩槻 WATSU
1/12(金) 13:30	発達障害傾向を理解し対応する	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

11/15 (第 3 水曜) 午後 2 時から
 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。遊びを中心に活動します。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

12/3 (日曜日) 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 対応エリア 上尾、桶川、北本
 申込 080-5543-9739 1 回 1 時間半 6 千円

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ぱらん**」…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