



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.232(2024年2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/>

元日に起きた能登半島を中心とした地震。被災された方のご冥福と被害に遭われた方々にお見舞いを申し上げます。月例会のあとは場所を2階に移し、新年会を開催しました。お茶で乾杯し軽食をとりながら歓談したあと、全員参加のゲームで盛り上がり、楽しい新年の幕開けとなりました。みなさま来年もどうぞご参加ください。

★1月月例会 「聴き方・話し方教室⑥」 瀧本裕喜氏 ひきこもり経験者、カウンセラー兼ライター

【なぜひきこもったのか】…大学受験の関係で、母方の祖母の家に住む。祖母から毎日「人生いかに意味がないか」ということを聞かされ、一人で抱え込むしかすべがなく心が折れて実家に帰り、7年間ひきこもった。

両親が部屋に入ってきたらどうしよう。生理的欲求にどう向き合うか(トイレ問題)。でもフランクのように希望があると信じたい。等自問自答する日々だった。最初の5年は、部屋から出そうとする空気があったが、後半の2年は、扉の開け閉めの音が変わり、ひきこもりに寄りそう本が増え、両親の心の変化を実感した。

学校でのいじめや父の対応なども含め、これまでを振り返ると、どんな出来事も自己理解を深める材料になる。状況は関係なく、生きる希望がもてるかどうかの方が大事だと思った。

【理想の自分との対話】…「ひきこもるなんて並大抵のことじゃないよ」「でも人を守るためにひきこもっているんだよね」夢の中の理想の自分との対話を通じて、ひきこもった自分を認められるようになった。もう一回生きなおそう→30キロの減量や体力の回復に努める。心のセミナー受講、井の頭公園でプラカードを持ち「何でも相談」をした時期もある。その後、カウンセリングの仕事やKHJ情報誌「たびだち」の編集に携わる。

【深く関わりたい人】…◎さなぎの状態を「かわいそう」と思い、ハサミを入れると飛べない蝶が生まれる。さなぎの状態を見守れるかどうか。◎自分が経験していなくても他人の痛みを想像できる。◎「こんな私でもバイトできたのに、バイトくらいできるよね」→「こんな私でもできた」とは言わない。◎断定的に言うことは、相手をしめつける。→安心して失敗できるように、「だったらこうしてみたら」と軌道修正する。

【相手に寄り添うために】…◎心は多面体で、いろんな側面がある。「分かってほしい気持ち」と「分かってほしくない気持ち」いろんな気持ちが存在している。何でも分かろうとするのは、相談者にとっては負担になる。

7年ひきこもったから、あなたの気持ちが分かります、とは言えない。こういう理解で大丈夫でしょうかと言う。カウンセリングは、自己発見があるかどうかの方が大事。◎多様性を認めている人は、「多様性が大切」と連呼しない。その人がどんな価値観をもっているか存在を認める。例えば、天井は嫌いでも、天井の存在は認める。

【生活環境を整えるとは】…◎アサリ塩の塩分濃度を意識する。アサリは、海と同じ塩分濃度になると自然と口を開く。居心地の良い環境を作っていけば、やがて心を開いてくれる。親ができることは、環境を整えること。親のやり方を押しつけたりするとさらに不安を強くする。インタビューするつもりで話を聴いてみる。そこに価値判断を挟むと、心が閉じてしまう。これまで「No」と言えなくて、いのちを守るためにひきこもっているのだから。

【親子のすれ違い】…◎子ども「最近、暇だな」母「暇なら学校に行きなさい」→ 相手を理解すると、「暇と言えるくらい元気になったんだ」ということが分かってくる。子どもの発言は、変化球でくる。

◎相手が「何と言ったか」を思うとケンカになるが、相手は「何を言いたかったんだろう？」と思うと、そんなにケンカにならない。(神父さんの言葉) 何かあったときに冷静に対応する知恵。

*参考書籍『あなたを閉じ込める「ずるい言葉」』森山至貴著 WAVE出版…もともと中学生向けに書かれたもので「この本に救われた」「心がモヤモヤしている理由が分かるようになった」と不登校経験者が話す。瀧本さんご自身の経験から導き出された貴重なお話に、考えさせられることが多くありました。

次回2月の月例会「聴き方・話し方教室⑥」も期待しています。

☆☆☆☆☆☆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

【障害年金申請サポート 親亡きあとのマネー相談】

社会保険労務士で FP の浜田裕也氏が障害年金申請をサポートします。キャッシュフロー表作成もサポート。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

New!【生活保護 自立生活援助】

生活保護の相談や生活上の困りごと(家事・金銭管理・役所の手続き)などを支援します
生活保護の NP0「ほっとプラス」平田代表
対応エリア有 ☎ 048-687-0920

【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(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。エリア外も相談を。

【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】ワッツ 2F
3/16(土)14 時

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ぱらん相談

★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いただき有難うございました

★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いております)★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 K H J 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

～1月の学習会 発達障害傾向を理解し対応する～ 高橋晋 家族相談士



1. 発達障害の種類と特徴（3+1種類での理解）

：自閉スペクトラム症（ASD）：物事の認識が狭い。自分の視点で見る。人の表情が読めない。ひきこもりになりやすい。 注意欠如/多動性（ADHD）：注意散漫、落ち着きがない、忘れ物が多い。 学習障害（LD）：「読む」「書く」「計算」など特定の学習に困難 プラス1としての発達性協調運動障害（DCD）手先の不器用さ・走りのぎこちなさ。又は知的障害が入ることも。はっきりとした区分けはできない。＊生まれつきの特性で、育て方によるものではない。遺伝的要因もある。 ＊正常、個性、障害の境目が無い。生活をしていく中で困難となれば障害、環境のとの絡みで特性がプラスに向かうと個性、マイナスに向かうと障害となる。Drによって診断が異なることもある。

2. ひきこもりの要因としての発達障害傾向：一般のひきこもりは空気を読みすぎてひきこもってしまうが、発達障害が絡む場合はその場の空気が読めない、ものごとの捉え方が狭く人の感情を読み取れない。自分の感情を整理して相手に伝えるのが苦手なため集団生活や人間関係がうまくいかないなどの挫折からひきこもってしまう。親子関係では感情が爆発し暴力に至ることもある。客観的視点や自己理解の難しさのため、自分の得意・不得意を認識できない。

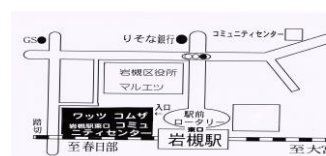
3. 親子のコミュニケーション：本人は偏った理解で親に説明するが、それは損得のないストレートな話である。親は発達障害を理解し、特性を知って対応する。コミュニケーションをするときは抽象的・曖昧な表現を避けて具体的・端的な表現にする。文字・図表を活用する。本人の思い込みは本人にとっての真実なので、そこを変えようとするすると反発することもある。そこには触れず、思い出させないようにする。

4. 発達障害を要因に持つひきこもりからの回復：一般のひきこもり回復時期は「人や社会とつながってまた失敗したら!。」と葛藤が強く、なかなか行動できないが、発達障害を要因に持つひきこもりは他者と関わることへの葛藤が弱い。しかし、生活習慣が固定化すると動き出しが鈍い。意欲を待つだけでなく家族の方から具体的に提案する必要がある。

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



2/4 (日) 13:00	聴き方・話し方教室 ⑥ 体験談	瀧本裕樹 カウンセラー	岩槻 WATSU 5F
2/9 (金) 13:30	自立と孤立の違い これからの生き方	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
3/3 (日) 13:00	介護保険の仕組み/訪問の現場で ひきこもり本人と出会うとき	地域包括支援センター 永松・清水センター長	岩槻 WATSU 2F ボランティアルーム
3/8 (金) 13:30	なんでもグループ相談	家族相談 田口ゆりえ代表	岩槻 WATSU 2F
4/7 (日) 13:00	障害年金の申請と受給の現状	浜田裕也 社会保険労務士	
4/12 (金) 13:30	タイトル未定	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

『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

New! 【当会のサポーターが訪問します 田口】

ご本人の希望があればご連絡ください
まずは親御さんのご相談から入ります

【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

KHJ 埼玉けやきの会 作成 冊子 **保存版**

居場所 さくら草クラブ

🌱【ココ・カラ すまいる】ワッツ 2F

2/21 (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。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

3/3 (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。



【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

★「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