



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.236(2024 年 6 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/>

4 月 26 日、衆議院第一議員会館にて「ひきこもり支援に関するシンポジウムが開催されました。長谷川俊雄先生の講演(ひきこもりは社会背景が大きく影響しているというお話)のあと、KHJ 本部の藤岡代表、山本代表、UX 会議の林氏、自民党ひきこもり支援推進議員連盟によるパネルディスカッションがおこなわれました。厚労省から支援施策説明もありました。

★5 月月例会「ひきこもりの理解と関わり方 発達特性や物事の捉え方の視点から」緒方広海 臨床心理学者
「LITALICO」は 222 か所を拠点に就労支援、学習支援、発達障害支援の事業を展開。緒方氏は現在、児童発達支援に携わっています。LITALICO とは日本語の利他と利己を組み合わせた造語。社会の幸せと自分の幸せをつなげる関係性を築くことで、利他と利己の両方を実現する意味が込められています。

見過ごさないでいきたい点・・・①食事や睡眠の乱れ、気分の落ち込みなどがあれば受診してもよいサイン。
②・こだわりが強い、コミュニケーションがとても苦手、集中が続かない、うっかりミスが多い、文字がなかなか読めない、計算がすごく苦手、など知的・発達の課題 ③学校や社会での対人関係の傷つき ④家族、生活、友人、経済において常にストレスのある環境だと回復が難しい。

発達障害～特性に対する理解・・・幼少期から現れる発達のアンバランスさによって脳内の情報処理や制御に偏りが生じ、日常生活が困難な状態。得意なこと、苦手なことの差が非常に大きく生活に支障が出やすい。

DSM-5 診断基準「自閉スペクトラム症(ASD)」「注意欠如多動症(ADHD)」「限局性学習症」

【発達の特性***物事の感じ方の特徴(感覚過敏・感覚鈍麻)】

視覚・・・カラフルな物を好む / 白いものや光をまぶしく感じる。物がたくさんある場所が苦手。

嗅覚・・・におい、味が分かりづらい / 香水などの臭いで気分が悪くなる。吐いてしまう。

味覚・・・調味料や香辛料で過剰に味付けする / 特定の味に不快感。偏食が多い。

触覚・・・痛みや暑さに気づきにくい / 触られるのを嫌がる 前庭覚・・・刺激を求めて頭を振りながら歩いたりグルグル回る / 高い所を嫌がる。頭を下げたり体が傾いたりするのを嫌がる。

固有受容覚・・・強く足踏み。体の一部を動かし続ける。狭いところや圧迫感のある環境を嫌がる。

【発達の特性***注意の向け方の特徴(過集中・注意散漫)】

先生の話が雑音に邪魔されて聞けない。掲示物が多すぎて必要な時間割などに注目することができない。窓の外や掲示物をつい見てしまう。1つの活動に注意が集中してしまっただけで周囲に気がつかない。

【発達の特性***独自のルールや世界観】 小さな変化に苦痛を感じる。柔軟な考え方をすることが苦手。決まった順序や道順にこだわる。食べ物にこだわる、など。

何が影響してそうなるの?・・・決まっていると安心、決まっていないと不安。他の人が感じ取れていないものが感じ取れていたり、他の人が感じ取れているものが感じ取れていない。

困りごととはあなた(個)とまわり(環境)の相互作用によって生まれる・・・①環境を工夫(服のタグを取る。イヤーマフやノイズキャンセリングを使う。サングラスを使う。好きな感覚を満たせる機会を作る)②伝え方を工夫する(名前を呼んでから指示する。写真や文字、メモを活用。「ペットボトルをゴミ箱に入れてね」「順番に話します、まずはあなたの話を10分きくからね」非言語の情報や曖昧な表現を言語化する。すぐに決断できそうもないことは期限を決めて回答してもらう)③できないことよりもできることに着目する。家族で考えが煮詰まったら、第3者にも相談しましょう。

★今日覚えて帰ってもらいたいポイント「決めつけない」「押し付けない」「背負いこみ過ぎない」

☆☆☆☆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

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

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

【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

【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】ワッツ 2F
6/15(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
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 C R A F T 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 C R A F T 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

★年会費令和6年度分(2024年度分)の納入をお願いします

★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。令和6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。

★**住所を変更された方はすみやかに連絡をお願いします。会報の未到着がないようにご協力ください。**

★**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 けやきの会事務局】さいたま市北区盆栽町 190-3【活動場所】岩槻駅東口駅前コミュニティセンター
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



5月の学習会 ～対人緊張・対人恐怖～

高橋晋 家族相談士

1、**不安・恐怖・緊張の経緯**：ひきこもりの子は生れつき人の気持ちを感じやすく周りに合わせる良い子。胎内にいるときから、親の不安な気持ちを感じている。育っていく過程でも家族や人間関係で不安・恐怖を取り入れ、心の奥に不安や恐怖を抱えたまま成長する。個人差があるがその結果、こだわりが表面化したり感情が全く無くなる。浅い部分では不安を言葉で吐き出すが、中には強迫性障害のように過剰なこだわり行動となってしまうこともある。また依存的行動（自分に向き合って何とかしようとしないう）が生じる場合もあるが、破綻しない程度なら見守っていく。ストレスとして身体症状（肩こり・眠れない・アレルギー反応など）が出ることもある。体をほぐして緊張を緩める。

2、**親としての対応**：本人の状態を感じ取りつつ、安心な環境で日常の雑談の幅を広げ、不安緊張を減らしていく。こだわりが自己解決行動なら「精神安定剤」と受け止める。一方、親を巻き込むこだわり（親を支配しようとする）は理屈で説得しようとしても上手くいかない。過去のわだかまりを吐き出したならそれを傾聴し理解することは大切だが、理解することと言いなりになることは違う。客観性をはかりながら線を引く対応をする。体を通したアプローチをすることもある（スキンシップや一緒に身体を動かすなど）

3、**本人にとっての回復**：自分の苦しさを自覚して、それをわかってくれる身近な親にぶつける事により楽になる。暴言が出ることもあるが動揺せず受けとめる。わかってもらえたことによりエネルギーが回復する。また、自分の苦しみを共有してもらえ居場所や外部に繋がってからは主体性を尊重し親は本人と適度に距離を置くという姿勢が大事。自分の人生を主体的に生きる手段として、医療を利用することもある。不安・緊張を低減させる薬を服用しながら現実と向き合う体験の中で生きる意味や価値を見出す。現実を体験すると理想とのギャップを実感するが、それも成長のプロセスである。

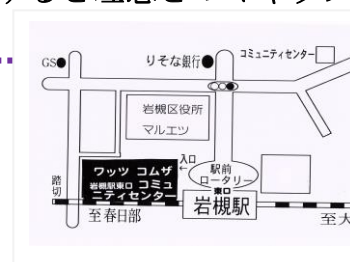
下記プログラム表の黒文字は月例会 **紫文字は学習会**にて実施

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

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



6/2(日) 13:00	支援思考から生活思考へ 親にしかできないこと	丸山康彦 ヒューマンスタ ジオ代表	岩槻 WATSU 5F
6/14(金) 13:30	なんでもグループ相談	田口ゆりえ代表他ピアサポ	岩槻 WATSU 2F
7/7(日) 13:00	親ができるプロセスづくり～状態 に応じた接し方	丸山康彦 ヒューマンスタ ジオ代表	岩槻 WATSU 5F
7/12(金) 13:30	親の望み・子どもの本音	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
8/4(日) 13:00	親亡きあとのマネーぷらん	田口ゆりえ 代表	岩槻 WATSU
8/9(金) 13:30	こだわり・強迫神経症への対応	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F

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をします

『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。10 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) J R 宇都宮線 土呂駅西口 から徒歩 1 3 分
☎ 0 4 8 - 7 8 8 - 2 5 3 3

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 0 4 8 - 7 2 0 - 8 6 3 9 又は田口へ

【New!! けやきの会 蓮田ルーム オープン】

蓮田駅前 蓮田マイン 2 階 ひかりサロン内

6 月は 6/15(土) 13:30~15:30 (毎月第 3 土曜日)

ひとりで抱えている悩みを吐き出してホッとしませんか。 個人情報を守ります。

非会員さんも参加できます

無料

【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 4

居場所 さくら草クラブ

☎ [ココ・カラ すまいる] フツツ 2F

6/19 (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。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] フツツ 2F

7/7 (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
ご利用の際は親ごさんの入会を
ています。



【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。エリア外もご連絡を!