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. 237(2024 年 7 月 7 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/

6 月 2 日は令和 6 年度総会が開催されました。令和 5 年度 事業報告と活動決算報告、令和 6 年度 事業計画案と活動予算案の発表および理事の任期満了にともなう新任の理事と監事の推薦がありました。審議がおこなわれ、各議案の全てが全会一致で承認されました。会員皆様のご協力ありがとうございました。

★6 月月例会「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

講師の丸山康彦氏は自身の高校不登校(卒業までに 7 年)からひきこもり状態となりましたが、そこから立ち直った体験をもとに 2001 年「ヒューマンスタジオ」を設立し親御さんの支援に取り組んでおられます。著書「不登校・ひきこもりが終わるとき」メールマガジン「ごかいの部屋～不登校・ひきこもりから社会へ」

1. ひきこもり状態の心理と状態　① 生活も自分も分裂している(名付けて「逆 " モーゼの十戒" 仮設」一般の人なら心と体が一致して自分と社会を往復する生活だが、ひきこもりの人は心と体が分裂し体は自宅中心の生活。心は社会への違和感や恐怖感から社会に向かっていくことも社会から離れていくこともできずにいる。その一方で常に社会を気にしてもいる。また支援をあまり望んでいない。進むも退くも地獄の葛藤を抱えている。イメージ的には自宅と社会は大きく引き裂かれ、間には大きな空白地帯(大河)が広がる。② 心象風景的には真っ暗で出口の見えないトンネルを歩いているよう。足元が暗く先が見えないなかで、進展に時間がかかるが手探りしながら自分のペースで歩きたい。周囲の対応や支援への抵抗を感じ、自分の足で自分のペースでトンネルを歩き通したい。

③ 動けない心理と生活の様相は、自己否定→エネルギーの低下→生きるモチベーションの低下。少ないエネルギー量のため趣味やライフワークをやらなくなり、ゲームやインターネットだけにかたよっていく。生活の質(QOL)は低下し、やりたいことができなくなる。その結果、行政手続きや歯科治療を受けずにいる等様々な生活上の困りごとに向き合えない。将来設計も不安がいっぱいで前向きに考えられない。
二次反応に退行、暴言、暴力、神経症的行動(長時間の手洗いや入浴)、話し合い依存、ゲーム漬けが生じる。

2. 本人をどうみるか　一般人と比較すると、上から目線となる。今の本人をフラットに見ると横から目線となる。親は本人を横から目線で直視しながら配慮し支え対応する。本人は今どんな気持ちで何を望んでいるか、何をやれているかを思いめぐらせ、本人の心理に合わせ意思を受け止める。

3.「支援思考」から「生活思考」へ　① 個人の幸福を目標にする。社会へ復帰させようとする思考から「生きていけるようにする思考」へ転換させる。言い換えると、社会から離れているのだから社会にもどせばいい、という白黒思考から、「空白地帯(≒大河)を埋めていくグレー思考」を目指し解決像と位置づける。ネガティブケイパビリティ(解決を急がず答えがない事態に踏みとどまって耐える力)を大切にし、本人の望むペースとプロセスを模索し本人に合った対応を積み重ねる。② 本丸を埋める前に堀を埋める。ひきこもりＱＯＬに着目し生活全体を見渡すと優先すべき課題が見えてくる。まずは、エネルギー量に合った生活を保障する。次に困りごとの解決、楽しむ心の復活、安心な環境整備に心がけ、ひきこもりＱＯＬを高める。できていることは→続くように対応。できそうなことは→できるように対応。出来ていないことは→気長にひとつひとつ工夫してできるように対応する。ひきこもり問題にズームインせずに日常生活全体をズームアウトして見渡す。③「心と体の安定(荒れの収束、食欲増進、笑顔増加、熟眠)」⇒「私生活の充足(趣味、友人、家族旅行、家事、一般医療、理美容、生活リズム)」⇒「公生活の準備(精神医療の利用や当事者活動を含む)」へ、易から難へ、下から上へと積み上げる。「心と体」「私生活」は親にしかできないことであり親はそこに専念する。

☆★★☆☆★★☆次月の予定は 3 頁下部のプログラム表をご覧ください☆★★☆☆★☆

【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)

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NPO「ほっとプラス」平田代表
対応エリア有　048－687－0920

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

【きょうだいしまいの会】ワッツ 2F 9/21(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。

【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

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)

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ぷらん相談

個別相談は前もって田口にお電話でご予約ください

土日祝も対応

★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。
★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

KHJ埼玉 けやきの会 回復のための常設プログラム 継続は力

6月の学習会～グループ相談会～

約10名参加され、その一部を記載　個人情報のため一部加工しております

＊田口代表・ピアサポーター2名

◎40 代後半:男性 両親と暮らす:食事は一緒に取り、行政手続、病院にも一人で行く。日常生活全般は出来るので、親はとても助かっている。ただ、親から見て歯磨き・風呂がとても長い。＊軽い強迫性症状とみられるが自己解決していれば、それに対してあまりとやかく言わない。親は高齢のため将来のお金について心配している'親亡き後のマネープラン'等で学んでいきましょう。

◎30 代後半:女性(受診歴有)・両親・兄・の 4 人で暮らす。7～8年経過:アルバイト経験はあるが、長続きしなかった。最近は状態も安定して、買い物や家事の手伝いなどもしてくれる。

親は学習会等で「安定して、動きのないときに何かプッシュする事も必要」と学び、就労継続支援B型事業所を提案した。本人と親とで見学に行き、通所する日程と作業時間を決めたが当日、バスで気分が悪くなり行けなかった。担当者から「日をきめず体調の良い日に来ることにしては……」と提案をいただいたが、それ以降は行っていない。

本人は「B 型事業所を経ず直接に就労したい」と言っている。

＊先ずは、人に慣れることから。ブランクがある場合、一般雇用で就職しても続かないことが多い。障がい者枠雇用は就職後に何か問題が出た時もフォローして頂けるので安心です。

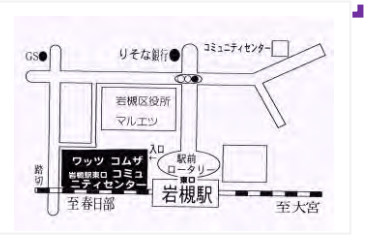
◎40 代後半:女性・成績は良かった・転校が多く友達関係は上手くいかなかった・大学中退。受診中。父親とは些細な事で衝突する。本人は本が好き。自分で将来を考え、障害年金申請の手続き中。親も'8050問題'が心配。＊本人は今迄に傷ついてきているので、対応には気を付けて接していきましょう。'親亡き後のマネープラン'を学習会でも今年は3回予定しています。一緒に学びましょう。

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



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 5F
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
9/1(日)　13:00	無理な要求・支配関係の改善	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 5F
9/13(金)　13:30	マネーぷらんグループ学習会	田口ゆりえ 代表	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。11 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 ファミリイマート隣) 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

居場所　さくら草クラブ

〔ココ・カラ すまいる〕ワッツ 2F
7/１７（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
8/4（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。

【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
７月は 7/20(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 ３千円

【訪問看護ステーション ひだまり・ふりいる】

048-778-8380(宮原駅近) 048-884-8391(上尾市)
看護師による精神科 訪問看護　〇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）〇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!

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