



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.238(2024 年 8 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/>

★《KHJ は「ひきこもり支援基本法」の法制化を国に求めて活動しています》

5 月 31 日、自民党のひきこもり支援推進議員連盟は厚労省に「ひきこもり支援の提言書」を提出しました。また注目すべきは厚労省が今年度中に作成する予定の「ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤(仮)」です。支援はこれまでの個人を対象とする「医療モデル」から「社会課題」へと舵を切る事も注目されます。

★7 月月例会 「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

1. ひきこもり状態のプロセスを考える ① 本人への認識—本人はどうなっているか考えるか。認識の仕方は 3 つある。a)否定的認識 精神病理等があり(異常)、治療する。B)否定的認識 甘えや怠け(悪行)と捉え矯正する。a)b)どちらも本来のあるべき姿に戻らせる(≒治療、更生) c)肯定的認識 「生きざま」(困難局面)と捉え、配慮してそのまま歩かせる(≒妊娠出産) 長年の無理がたたなり、身がもたなくなり社会から撤退せざるをえない状況。妊娠出産をする人に対する配慮と同じ。しかし、本人ができることまでやるのは悪影響となる。②否定的認識にもとづく目標イメージ…社会復帰・就労 この道しかないという単一の人生観。③肯定的認識にもとづく目標イメージ…人それぞれという多様な人生観。「本人をそのまま歩かせていれば本人の中から目標が生まれる」→ 福祉制度を利用しよう、週の半分だけ仕事をしよう、何か手伝いならできる、当事者会に行く等、自分のキャパシティに合った生き方をみつける。押しつけられたものではなく、自分の中から目標が生まれるから、うまくいく。

2. 対応の前提として心得ておきたいこと ①本人を息長く支え続けるために *ひきこもりは「生きざま」であり、必要なのは「配慮」 *例えば、よい対応が 51%、悪い対応が 49%でも本人に伝わった対応が 51%あれば、トータルでよい対応となる。失敗は何度もあるが、それを気に病むことなく接していくことが大切。

*気持ちに 100%はない…子を 100%肯定するということは、希有なこと。少しでも肯定できるよう心掛けながら接していけるとよい。長い間に、否定感と肯定感の比率が変化し、肯定感・信頼感・安心感が 8 割になると状況が動く印象がある。 *プロセスづくりができれば歳月の流れを味方にできる…一日も早くどうにかしなければ、という考え方だとプロセスづくりの発想にいかない。長期化を恐れず、漸進のイメージで徐々に進むこと。

②“打率思考”から“安打思考”へ…一喜一憂しない接し方 状態には波がある。上がると期待し、下がるとがっかりするのではなく、本人がやっていること、できていることを評価する。確率で本人を見るのではなく、実績としてその子の中に残っている積み重ねで見ていく。安打(ヒット)は減らない。

3. 状態に応じた接し方 ①結果よりプロセス 年月が経つにつれて変わっていく接し方 *対応の判断基準は「社会」ではなく「本人」…本人が望むペースとプロセスを実現する対応を模索する。トンネルに穴を開け、この道を行け！とするのではなく、トンネルの中を自分の足で歩いている実感を持てることが大切。

*目標・方針は固定しない…「判断してすべき対応」と「自然にやっていた対応」の比率は変わっていく。

*会話の地層を形成する…日常会話(挨拶、用件、おしゃべり)を増やす→定着→深い話(人生談義、打ち明け話)を増やす→定着→本題の話(これからどうする)の話に踏み込む *課題の実現を本人に合った順番に…「〇〇から始める」ではなく「次は何ができそうかな」と考える。 ②ひきこもりコミュニケーションの考え方—「そこにとどまる」会話をしているか 子「自分はダメ人間だ」 親「そんなことないよ」→話が終わってしまう。否定しないで聴き、「どうして?」「そんなに辛いんだね」とそこにとどまる。 仕事に関する話→「行ってみたら?」ではなく、その仕事に関する話題をふくらませ、とどまる会話を増やしていく。

★講演の後、丸山先生や元当事者の方にも各テーブルに入ってください、フリートークを行いました。

☆☆☆☆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

【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 NP0「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

【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

【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。

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)

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。

7月の学習会 ～親の望みと子どもの本音～

高橋晋 家族相談士

1. 親の不安と本人の苦しさ…(1) 親の心配・不安は、ひきこもりの理由や対処方法がわからないこと、変化の遅さへの焦り、将来への不安などがある。(2) 本人にとっての苦しさはひきこもる前から溜まっている。
①人に合わせて自分を抑える、感情をため込む ②自己否定・ゲーム依存などの現実逃避 ③生きる価値を感じられない・むなしい→蓋してマヒさせる ④回復の波と苦しさのぶり返し:回復する時にマヒさせていた感情がぶり返して苦しさを感じる
2. 親の望みと本人に必要なことのズレ…本人が苦しさを吐き出せない時期は「親の望み」は本人をより苦しくさせる。まずは本人の苦しさを理解し、家族としての温かい関わり(あいさつ・日常会話からテレビの話題など)を徐々に進めて、家の中で緊張して固まっている状態をほぐす。
3. 本人が家族に本音を言える関係にしてい…本人は自分の感情と上手くつながれない傾向があり、感情が回復してくるとイライラを親にぶつける。過去にためてきたものを吐き出す大事な時期ととらえ、親は辛いあまり動揺しないで受け止め吐き出してもらおう。本人の話が親の記憶と違っていても、それが本人の体験した事実だと受け止めていく。本人が「本音を出してもいいんだ」と思っていくことが大事。
4. 本人の表面の理屈と奥の気持ち…表面(理性・意識)では、自分は悪くない、親のここが悪いなど親を攻める理屈をぶつけてくる。しかし奥の気持ち(感情・無意識)では、わかって欲しい、親の愛情を実感したい、親を傷つけていても自分を見捨てないで欲しいという思いがある。これは本人が自覚できていない場合もある。理屈で強く責められると親もとらわれてしまうが、安心感や愛情を無意識に伝えられるように、余裕をもって子に接していく。
5. 本人がより幸せに生きられるために…ゴールを思い描かず、今よりいい方向(楽になる、安心できる、家族との絆、自分を取り戻せる)へ向かっていくことを目指していく。

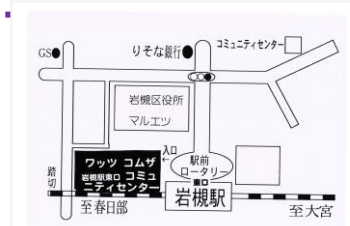
下記プログラム表の黒文字は月例会 **紫文字は学習会**にて実施

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

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



8/4(日) 13:00	親亡きあとのマネーぱらん	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	マネーぱらんグループ学習会(1)	田口ゆりえ 代表	岩槻 WATSU 2F
10/6(日) 13:00	子どもにお金を残す余裕がない！	田口ゆりえ 代表	岩槻 WATSU 5F
10/11(日) 13:30	家族以外の人との繋がりをつくる	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
- ★利用料なし 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!! 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

8月は8/17(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

居場所 さくら草クラブ

☎【ココ・カラ すまいる】ワッツ 2F

8/21 (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

9/1 (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ます。
ています。



訪問看護ステーション 【ひだまり】

訪問看護ステーション 【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 ○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!

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