



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.244(2025年2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/>

★《一月は月例会のあと新年会を開催しました》 前半は乾杯と軽食で歓談、後半は紅組と白組に分かれゲームで盛り上がりました。焚火「き」り取り歌の合唱、大豆と小豆の皿移し、グーチョッキパーイー、風船頭上運びなどで対戦し今年も白組の勝利。景品の贈呈がありました。準備して下さった皆さん有難うございました。

★1月月例会「子どもとの関わり～本人の状態を理解するために～」 家族相談士 公認心理師 上田理香氏
【はじめに】…ひきこもりは、自己責任ではなく社会が生み出した問題である。厚労省も同じ認識に立ち、ひきこもり支援は、引き出す支援ではないことから、ひきこもりと平仮名を使う。 上田さんご自身のいじめやひきこもり経験から、理解者を得ることが何よりも大事で、それが本人の生きづらさを軽くする、と話された。

【本人の声から】…当事者 O さん「人間への恐怖や社会から自分の存在が否定される苦しみを理解して欲しい。どうすればいいのと一緒に考えて欲しい。しかし、そんなこと甘いから言うことは許されないと自分を叱っていた。」 2023年 KHJ の本人調査では、サポートは必要という意見が8割を超えるが、7割がそのサポートに出会っていない。「本人の意思を尊重して欲しい」「家族以外の違う価値観の人との対話、心の支えが必要」「ひきこもりから抜け出す支援ではなく、まずは生きていこうというサポートができればよい」等の記述があった。

【本人の状態理解】…本人にとって、ひきこもり状態とは「生きていくためにそれ以外の選択がなかった状態」地上時間(カーテンあけたら!何かしたいことないの?)と地下時間(本人の時の流れ、ペース、感覚、思考)の隔たりは大きい。地下時間は、自分を守る時間であり、地上時間より、ゆっくりと進む。

【本人の言動には、必ず本人なりの理由がある】…本人と会話がまったくない、顔も見せない→親の焦りで将来のことを心配しすぎ干渉していないか。本人は、何かしたくてもできない葛藤や苦しみがある。親を避けるなど理解しがたい態度があっても、今はそれが精一杯ということがある。しんどい時ほど本人は言葉にできない。今、どんな思い、辛さ、混乱を抱えているのかを考えてみる。本人を「親の抱える心配」で追い詰めないようにする。

【家族会の意義】…親御さんの感想の中で多いのは「いろんな話を聴いて、自分の焦りや不安が子どもを追い詰めていたことに気づいた」という声です。 親のまなざし、親の気持ち安定してくるだけでも大きな環境調整になり、本人の意欲・エネルギーの回復へつながる。何も変化がなく無力感に襲われても、話を聴いてもらい子どもの現状を受け入れ理解することで、親自身が少しでも楽になる。それが家族会の存在意義なのです。

【本人の回復】…①欲求・感情・感覚を取り戻す 家族にゆとりが出てくると、本人の感情も溶け出してくる。本人は、どんな気持ちでこの言葉を言っているのかを考え、寄り添っていく。また「嫌だ」と言えることも大事なこと。

②**ストレングス視点** できないことや変化がないことに目を奪われがちだが、日々やっていること、続けていること、本人なりにがんばっていることを見つけていく ③**家事や頼み事をする** 本人と協力しながら、任せていく関係づくりをしていく。親も「困った」「助けて欲しい」とお願いし、やってくれたら「ありがとう」と感謝する。また「やりたくない」と言えることも大事にする。 ④**第三者とつなぐ声かけ、タイミング** 本人と挨拶、雑談、約束ができるくらい関係性があれば、押しつけでなく、情報を提供する。家族が相談に行っていることを本人に伝えてあることも前提。家族や周囲ができるのは、環境づくりと段階を踏んだきっかけづくり。

●オンラインでのつながりの紹介…☆ひきプラ(Hikikomori Platform)→全国のひきこもり当事者・経験者が集まる居場所を紹介。 ☆生きるのがしんどいあなたのための Web 空間～24 時間オンライン AI チャット→「かくれが」の管理人「むかんけいばあちゃん」と出会う。AI でチャットする。(気持ちをくみ取ってくれる)

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

【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

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

**【きょうだいしま
いの会】ワッツ 2F
3/15(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 CRAFT (Community Reinforcement and Family Training)**

CRAFT 認知行動療法は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。田口(Meyers 先生の C R A F T 公認ワークショップ認定)

上記をご希望の方は事前にお電話でお申込みください 080-3176-6674 (田口)
048-651-7353

土日祝も対応

★年会費令和6年度分(2024年度分)の納入ありがとうございました

★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。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。 2

1月の学習会 ～長期化の要因と必要な対応～ 高橋晋 家族相談士



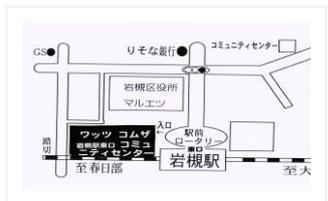
- ひきこもりは長引く**：元々、周りに合わせる生き方をしているため、躓くと立ち直りにくい。回復したように表面は見えても、真の回復ではない。生き方を変えることは、誰しもとても大変で時間がかかる。人に対する無意識の不安・恐怖を根底に抱いているため変化が起きない。頑張れば何とかあった親の世代と実経験の少ない子の世代。このギャップは大きく、親世代の経験値や価値観では対応が困難である。
 - 長期化に関わる3つの要因**：長期化は次のうち2つ以上に関わる
 - ★心身の硬直化、生活・考え方・人間関係の硬直化（考え方が一定枠から抜け出せない。現実の物事を単純化しズレた考えを持つ）
 - ★親へのわだかまり（親「～しなさい」→子「行動」→子「支配された」）期待と現実のギャップ
 - ★自発性・主体性が育っていない（「～しなさい」→子「指示待ち、いやいや行動」やる気を失う・行動に出ない）
 - 発達障害がからんで長期化する場合**：傾向として、物事のとらえ方が狭く直線的。気持ちを他人に伝えることも苦手。一つの行動パターンから抜け出せない。動きのあるタイプの方は、自分が何に適しているか自覚がない。サポートが必要。
 - 親の側からの働きかけ**：家族の一員として、また、ひとりの人間として尊重する。これを普段の生活で積み重ねる。しかし変化が止まることや逆戻りすることも。その時は日常の会話から本人の意識がどこに向いているか？をキャッチする。本人に寄り添えそうな複数の情報を提示すると変化に繋がるきっかけとなる。時間がかかるが親は焦らない。
- 将来の生活設計**：家族以外の繋がりが無い場合は、親がマネープランを検討し、子に伝え、その先は福祉制度の利用などを本人が選択して決める。本人は周りや繋がって安心してリラックスする中で、自分のために生き、人生に価値と希望を取り戻す。

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



2/2(日) 13:00	ひきこもってから気づく大人の発達障害	矢崎弘美 埼玉親の会「麦」代表	岩槻 WATSU 5F
2/14(金) 13:30	自分で考えて自分で決める力	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
3/1(土) 13:00	親を支配するなど、こじれている場合とその対応	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F 2F 会議室
3/14(金) 13:30	「親亡きあとのマネープン」第3回	田口ゆりえ 代表	岩槻 WATSU 2F
4/6(日) 13:00	障害年金申請と事例	浜田裕也 社会保険労務士	岩槻 WATSU 5F
4/11(金) 13:30	ひきこもり 心の奥にかくれているもの	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F

お問い合わせ…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) J R 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!! 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
2月 は 2/15(土) 13:30~15:30 (毎月第3土曜)
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。 申し込み不要 個人情報を守ります。

【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 3千円

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】ワッツ 2F

2/19 (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】ワッツ 2F

3/1 (土曜日) 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
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!