



## 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.245(2025年3月1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/>

★《1/21 さいたま市ひきこもり対策連絡協議会に出席しました》 各委員の活動報告の他に、今回はさいたま市から新たな事業の紹介がありました。①「グロース」不登校児童を対象とした学びの多様な学校をスタート。メタバース+対面で学ぶ場を提供。②「CSW コミュニティソーシャルワーカー」困りごとを伴走型支援する、地域を巻き込む助け合いの仕組み。令和9年までに全区に配置する計画。 相談支援体制の拡充化を期待します。

★2月月例会「ひきこもりになってから気づく大人の発達障害」 埼玉親の会「麦」会長 矢崎弘美氏

【団体紹介】…LD・ADHD・アスペルガー等、発達障害の子どもを持つ保護者で構成されている親の会。

【自閉スペクトラム症の特徴】…悪気はないが、思ったことを口にする。相手の言葉の裏読みが出来ない。自分の思いを言葉で伝えるのが苦手。いつも通りでないと不安になる。咄嗟の判断が苦手。次の行動に戸惑う。感覚過敏があると苦手な場所(環境)がある。一般常識とは別にマイルールがある。他人との距離感をつかみにくい。成人期になると、全体像を把握して優先順位をつけたり、現場のニーズに合わせて柔軟に対応することが難しい。学齢期より対人関係が複雑化し、コミュニケーションのすれ違いや社会的なルールが理解できずトラブルに発展することもある。

【LD 学習障害の特徴】…読字障害(文節や行の飛ばし読み、文字の向き[し、く、つ、へ] [b、d、]等が混同する) 書字障害(バランスの悪い文字を書く[林→木木、保→イ 呆、menu→men u]) 計算が苦手。年齢や時間の計算に戸惑う。短期記憶、同時作業、継次作業が苦手。成人期になると、聞きながらメモを取れない、書き写しが苦手。細かい書類記入に間違いや記入もれが生じる。パソコンやスマホで文字入力、読み上げ機能、ボイスメモ&文字おこしアプリ、計算機、写メ送付等便利グッズを活用すると困り方が減少する。

【ADHD 注意欠如多動症の特徴】…不注意・多動性・衝動性の3つの特徴を持つ。幼少期は幼い子どもにみられる特徴と混同され見分けにくい。年齢とともに多動性が弱まる等、特性の現れ方が変化する。成人期になると、ケアレスミスや待てずにイライラする。締め切りや約束事が守れない(失念する、覚えていても他のことに手いっぱい) 長時間机に座って作業するとそわそわする(貧乏ゆすり等、体を動かす癖がやめられない) 整理整頓が苦手(ゴミを溜めてしまう、おしゃべりに夢中になり家事を忘れてしまう、思いつきで発言してしまう、よく衝動買いしてしまう)

【起きやすい二次障害】…家出、暴力、反社会的行為、反抗挑戦性障害。落ち込み、対人恐怖、ひきこもり、社会不安障害、うつ病、パーソナリティ障害。自己評価の低下によるため自己肯定感の育成が大切である。

【思春期までの対応】…否定的な注意、叱責、言い聞かせ、脳機能の落ち込みを無理に練習トレーニングしたり能力的に無理なことを意識や努力によって矯正させようとするのは不適切。スモールステップ、高すぎないハードル、成功体験を増やす。禁止や否定言葉で注意するより規範的行動を伝える。困った時は、周囲に助けを求められるような雰囲気を作ることが適切な支援である。

【思春期以降の対応】…頑張りだけで克服しようとせず、代替案や負担軽減を提示する。得手不得手を知り、不得手でも必要以上に落ち込ませない。特性に適した工夫と環境を自己選択自己決定できるように助言する。本人に合ったストレスマネジメントを把握できるようにする。

【就職時の対応】…大人になってから障害を知った場合は、障害受容よりも自分の特性を理解することから始める。特性に合った職場を選ぶ。休憩時間や余暇の過ごし方を考えストレスマネジメントする。

目の前の問題に囚われ過ぎない。無理は挫折にもつながる。本人への支援が最優先だが、家族や関係者が疲弊して倒れないように、みんなが笑顔で過ごすこと等、親のメンタルケアの大切さをお聴きました。 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](mailto: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](http://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

2月の学習会 ～自分で考えて、自分で決める力～高橋晋 家族相談士



1、**自発性・主体性が損なわれる過程**：個人差はあるが、ひきこもりになる子は周りを意識しすぎ自分の欲求を抑えている。相手主体で考え、積極的に行動できない。親は「～しなさい」と子に指示することが多いため悪い方に絡み合う。その結果『親の過干渉、人生を奪われた』と思ってしまう。‘いじめ’などによる対人不信も影響する。

2、**家庭・家族関係での回復から**：自分を責める⇒家族から遠ざかる⇒固まる⇒ひきこもる。この悪い流れを断ち切るには、自分を理解してくれる、安心できる環境・関係の中で対人不信を緩める。本人に関わることは、本人の気持ち・意思を尊重し確認する。小遣いを月額であげることで家族の一員として認められ、好きなことを広げていく手助けとなる。

3、**会話・コミュニケーションを通しての回復・成長**：本人を認め、寄り添う受け答え（そうだね～、相槌など）親子関係が緩み、内面の話しをする様になっても、自分では決められず、親が決めてくれるのを待つ事もあるが、‘自分で考え決めること’を日常の中で、本人に負担の少ないことから行う。社会的な話題を通して本人の価値観・自己主張を引き出す（そうか～！そう思うの！と軽く受けとめる）。本人を頼る・感謝する（強引な言い方ではなく（～してもらえる？）

4、**家族以外での関わりを通しての成長**

5、**親の生き方・人生観と本人の生き方**：親の人生観が通用しない事もある。

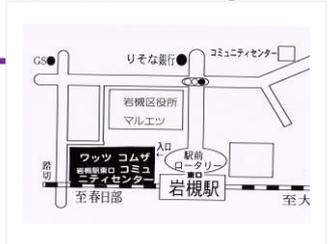
※ “自分で考えて、自分で決める力” は、ひきこもりから回復するために大事な要素です。本人の内面の義務感（～すべき）をいったん横に置き、自分の好きなこと・やりたい事で充実感を得ること、さらには相手の役に立てていることで自分の価値を感じられ、自分を大切にできる、生きる価値を見出せるのです。自分で考えて自分で決めていく過程で主体性を回復させ、自分の人生を作り上げていくのです。

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



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ぷん」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 ころの奥にかくれているもの	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
4/17(木) 13:30	生命保険信託の説明会	山下学氏	岩槻 WATSU 2F
5/4(日) 13:00	親ができる関わり 基本編	田口ゆりえ代表	岩槻 WATSU 5F
5/9(金) 13:00	親の雰囲気と日常の関わり 回復の土台作り	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F

## 【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

## 居場所 さくら草クラブ

### 🌿(ココ・カラ すまいる)フッツ 2F

3/19 (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)フッツ 2F

4/6 (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入作業をおこないます。ご本人の体調のみ、午後のみでも参加できます。どうぞ。親ごさんと同伴いただく



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。

## 【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

3 月は 3/15(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。

非会員さんも参加できます 無料

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!

【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