



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.248(2025年6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/>

★《最近の居場所の様子》このところ、当事者さんが親御さんを伴って、居場所に参加される方が増えてきました。たいへん嬉しく思っています。ボランティア活動として、月例会の午前中におこなう会報の発送や午後の月例会の受付作業をスタッフとともに手分けしておこないます。ご本人も人の役に立つことで自己肯定感や自信を少しずつ育ててくれているようです。

★5月月例会「ひきこもり 親だからこそ出来ること」

～わが子との信頼関係を取り戻すために～

田口 ゆりえ代表

1 ひきこもりを生じやすい社会環境の変化と日本の文化的背景…誰もがなり得るひきこもりは、親のせいや甘えではなく、教育現場や職場の大きな変化、恥の文化等が背景にあり、社会全体の問題と捉えることができる。

2 陥りやすい家族関係の推移と理解…親は、心配や焦りで子に働きかけてしまうが、本人にとってはプレッシャーとなり、疲労困憊してしまう。そして、閉じこもり、親を無視したり暴言暴力が出てしまう。

【混乱期／安定期】本人は、人に合わせて生きることに強いエネルギーを使い消耗し、疲れて動くことが出来ない。ひきこもることは、生きるために正常な反応である。また、ひきこもってから発達障害と気づく人もいる。

【緊迫期】エネルギー回復過程において、相反する感情で葛藤する。内面では、人が怖い、心配かけている自分は情けないと思いつつ悩む。親へは、「ほっといてくれ」「おまえらのせいだ！」と罵詈雑言を言う。暴力的行動については、①自分へのイライラ・葛藤 自分の部屋の壁やドアに当たる→本人の話を傾聴し、苦しみを理解しようと努める。②親へのメッセージ リビングの物を壊す、親の持ち物を隠す→余計な言葉で刺激しない。③親に暴言暴力 そばを離れクールダウンする。また、今度やったら家を出ると宣言する。一時避難した時は、本人に「暴力が嫌で、避難したよ」と連絡。食料を届けたり、一時帰宅したりしながら、最終帰宅する。

【膠着期】(安定しているが変化しない) a)大きな失敗や挫折を経験しトラウマを抱え社会に出て行けない。家では元気だが、玄関から一歩も出られない→内面を隠している。 b)40歳を超え、体も心も膠着し、変化を求めない→こころの回復を焦らず見守る。 c)親との間に心理的壁を作り、介入されないように自分を守っている状態→精神的に自立したいという意思の現れとも言えるので、無理に踏み込まない。【8050期】高齢の親の支援でケアマネジャーが家庭を訪問する。その折りに、ひきこもり本人の存在を知り、支援に繋がるケースもある。本人が支援を拒否することもあるが、親とケアマネジャーの間に立ち会えるとよい。

3 信頼関係を取り戻すために ～家族の姿勢・まなざし～…◎本人を共感的に理解し、安心・安全・リラックスできる環境にすることで、家で行動できるエネルギーが回復する。それが十分に回復してから、社会で行動できるエネルギーへと向かう。◎就労をゴールと決めつけない。身の回りのことができる、受診する、居場所に行くなども含め、本人にとってちょうどよい立ち位置を見つけていく。◎ひきこもりながら生活面の自律を目指す。親は、先回りをせず手放しながら見守るようにする。また、出来ていることに着目し、褒める。

4 信頼関係を取り戻すために ～会話の工夫～…◎非言語の中にも会話がある。無言の子にメモやメールで頼み事をする。返事はないが、洗濯物を取込んでくれた。母「ありがとう、助かったよ」と伝える。◎ゲームに夢中の息子に、父「ダメだな、そんなことじゃ」(うまくいかないパターン)、父「ゲーム楽しそうだな。片付けしてくれと母さんが助かるぞ」(心地よいパターン)、本人の表情や朝起きていること等、出来ていることに目を向ける。◎母がネット検索して息子にあれこれと頻りに誘う→息子は居心地悪くなり一緒に食事しなくなった。あくまでも本人の意思を尊重する。親子と云えども別人格であり、わかり合えないことを理解したうえで、互いの違いを受け入れる。本人の歩みを尊重していきましょう。また、親が元気でいられるよう、家族会に参加しましょう。

☆☆☆☆☆☆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

【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
6/21(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

🌱 各種個別相談 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か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7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7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。

5月の学習会 親の雰囲気と日常の関わり～回復の土台作り



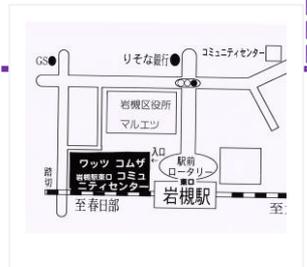
高橋晋 家族相談士

1 **親自身が安心感を取り戻す**：焦りの要因 **子への対応が解らない**。⇒親は心配のあまり子を何とか動かそうと働きかけるので焦りが子に伝わる。本人の必要とする事とズレのある対応となることもある。親が支援・自助グループに繋がり、安心し落ち着いた対応に変化するとその雰囲気が子にも伝わる。 **ひきこもりからの回復には時間が掛かる**⇒誰も自分の生き方を変えることは難しいし時間のかかる事である。親子の信頼関係が回復の土台となる。また自分ひとりで生きるのではなく、周りの人との助け合い、助けを求め合える人との繋がりにより、自分の人生を一步ずつ成長させていく。

2 **具体的な関りと親子関係の変化**：本人を安心させる働きかけ（挨拶・ふだんの声かけ・態度）⇒ひとりの人間として尊重。本人に関わることは確認をとる。返事がなくても「NO」ではない。親の支援との繋がりが見えるように⇒あなたのためにではなく、親自身が学ぶために行っている事を伝える。親は心配にとらわれず、子の状態と変化を感じとる。

3 **会話できる関係に**：親から話しかける。返事がない時は子の反応を感じとる。「間」があくことも必要なこと。「間」は考えている時間である。（内面は動いている）子からの話は否定的にとらえた話となることもあるが、「そうなんだ」「そうだね」と、まず受け止める。親の話は短くする。何か聞いてくるときは、自分の考えは決まっている（確認している）ので「あなたは どう思う？」と会話のキャッチボールが成り立つようにする。

質疑応答：以前は散歩に行っていたが最近行かないので、身体のために！と意図的に手伝いの依頼をすると数回はやってくれたがその後「コントロールするようなことはしないで！」と言われた。意図を含んだ言い方はよくないのか？ ※本人がNOと言ったことは主体性が出たこと。親は意図が見えるように行動をとるのは良いことです。



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

| | | | |
|---------------|------------------------------|-----------------|-------------|
| 6/1(日) 13:00 | 一見、安定して変化がないとき | 高橋晋 家族相談士 | 岩槻 WATSU 5F |
| 6/13(金) 13:30 | なんでもグループ相談 | 田口ゆりえ代表 | 岩槻 WATSU 2F |
| 7/6(日) 13:00 | KHJ 会員対象全国調査結果/支援機関一覧/グループ相談 | 田口ゆりえ代表 | 岩槻 WATSU 5F |
| 7/11(金) 13:30 | 発達障害傾向を理解し対応する | 高橋晋 家族相談士 | 岩槻 WATSU 2F |
| 8/3(日) 13:00 | 8040 父亡きあと～実家に住む母弟との関わり | 大林 裕氏 兄弟姉妹の会 | 岩槻 WATSU 5F |
| 8/8(金) 13:30 | トラブルや危機をチャンスにしよう | 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』

体力と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

【 蓮田ルーム 】

蓮田駅前 蓮田マイン 2階 ひかりサロン内

6月は6/21(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させませんか。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 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 (郵便払込票と一緒に送付します)

◆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

居場所 さくら草クラブ

🍷 [ココ・カラ すまいる] ワッツ 2F

6/18 (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

7/6(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。



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!