



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.249(2025年7月6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1日 令和7年度総会が開催されました》令和6年度事業報告および活動計算書、令和7年度事業計画および活動予算書が審議され、全会一致で承認されました。最後に理事4人と元当事者を含む運営委員4人が挨拶し閉会となりました。委任状、議決権行使書の提出をされた方、ならびに総会へ出席して頂いたみなさまのご協力に感謝いたします。

★6月月例会「一見、安定していて変化がないとき～内面を育てる」 高橋晋 家族相談士

1 安定状態の区分…

① 安心してエネルギーを蓄えている安定状態。家の中の緊張が解かれている。ただし深いところまで踏み込まれたくないと思っていることもある。② 膠着したままの安定状態。葛藤を抱えたまま動き出せずに一見安定しているように見える状態 ③ エネルギーが涸れ希望を失い絶望感に陥っている状態。焦らず長期に対処する。 ※ 子に動きがないと親は心配になるが、それぞれの内面は異なるので見守り内面を育てることが大切である。

2 本人の心理状態…

a) プレッシャーと自責・自己否定・自棄の心理が深いと、リストカットなど自傷行為やオーバードーズをする。 b) 親への警戒心が強いと介入されることを避け、柔らかな拒否的態度となる c) ネットやゲームなどで現実逃避し自分を守っていても絶望感が深く進むと、現実逃避も不可能となり自分の感情を麻痺させてしまう。

3 まずは安心感…

今あるまを肯定し日常の家族関係を積み重ねる。「ご飯できたよ」という声かけをしても「冷めないうちに早く食べなさい」は押しつけと受けとめるので止める。返事がなくても拒否ではない。家族の一員としての温かい関わりと、ひとりの人間として尊重する関わりをする。適度な距離を空けるが距離を空けすぎるのは良くない。

4 変化につながる働きかけ…

良かれと思っても過剰な関わりは大きな負担となる。パソコンやスマホを教えてもらい認めたり感謝したり褒める。本人は親の気持ちを意識しているので親から仕事の話を出さない。仕事ではなく本人が楽しめることを一緒にしたり共通の話題をふったりなど本人の興味関心にそった働きかけをする。人生観や生き方の話ができる関係をつくと良いが、本人の考え方や言動が偏る場合は「そうかしらね～」と疑問形で返す。30代後半以降は将来の経済的見通しと選択肢の話を出していく。家族会の人の例をあげる。選択肢として、親の遺したお金とバイトで生活する方法、障害年金や生活保護という社会制度を利用する方法があることを伝える。提案しても「親は決められないから、あなたが決めてね」と自分で考え自分で決めるようにもっていく。

5 本人の主体性を育てる…

親に依存する場合は関係に一定の線を引く。相談支援機関の情報を与えて家族以外の人とのつながりを作れるようにする。親は答を与えるより共感を大切に、本人が自分で考えていけるようにする。しかし、動いたときに親は喜び過ぎない。喜び過ぎると自分のためではなく、親のための行動となり、ねじれた心理状態となる。

6 親自身の変化…

親の不安や焦りが先行しないように余裕を持って関わる。本人の状態を認識せず、焦りや不安から強引に働きかけても空回りする。時間はかかるが本人を支えながら親自身が自分の人生を充実させ楽しむ。考え方や気持ちを柔軟にオープンにすることで、親自身が楽になり、本人もリラックスできる。定期的に家族会に参加し互いに悩みを吐き出し、思いを仲間の人とシェアしながらともに歩んでいく。

【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)

【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】フッツ 2F
9/20(土)14時

兄弟姉妹の方の居場所。仲間と会い悩みを分かち合いましょう。できるだけ事前にお申し込みください。飛び入り参加もOKです

【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

🌱 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ぶらん相談
🌱 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ましょう。田口(Meyers 先生のCRAFT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きます)★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

6月の学習会 ～なんでもグループ相談～ *田口ゆりえ代表

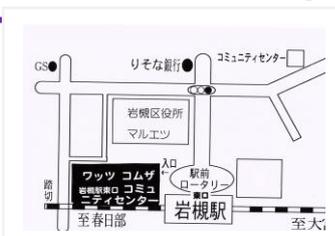
- 10代・男性 ・不登校から数年。頼めば手伝いをしてくれる。時々突つくと「今は何もする気はない」と。待っているだけでいいのか。 →自分の気持ちを言えているのは母に安心しているから。何もしていないようでも本人には本人なりの歩みがあり、親はきちんと寄り添っている。
- 20代・男性 ・数年ぶりに母の実家の畑仕事を手伝うことで祖父母に会うことができ、祖父にも孫の状況を理解してもらえた。一緒に過ごす時間は本人にとっては負担もあると思うので、無理せずに進めていく。
- 30代・男性 ・いろいろあったが急に動き出し仕事を始め、準備のためにと金銭的要求が重なっている。 →金銭的なことは限界を設定する必要がある。応援したい気持ちは 100%でも親の収支を書いてできる範囲を示す。一般就労は難しいと本人が気づいた時が居場所・就労支援に繋ぐチャンス。
- 40代・女性 ・父が娘の状態を受け入れられず母を責め、それを見た娘が父を非難する。母子はけやきの会に入って少し落ち着いたが、夫は自分が被害者だと思っている。 →男性は戦う生き物。妻が戦闘態勢に入るより、夫の頑張りをねぎらう対応に変えてみるのもひとつの方法。
- 40代・女性 ・この十数年いろいろなところに行き日々積み重ねても何もしてあげられなかった。メール内容は穏やかになってきていて詳しい分野の助言もくれるようになった。しかし1m先の部屋なのにその間に深い谷があって越せない。 →父の受け入れが伝わって緊張が緩んで、穏やかなメールの返信につながっているのではないかと。心の変化・回復はゆっくり。社会も変えていかないと。
- 40代・男性 ・市の健診に自分から行けた。サポステ・バイトを試みている。続いてはいないがよい経験と思っている →就労準備は「体力・生活リズム・人になれる」ことが目的、ひきこもりの人には3年が必要と支援経験者は言っている。
- その他の相談での助言「先回りしない・本人の意思尊重・困った時には対応する」等

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



7/6(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
9/7(日) 13:00	こだわり・わだかまりから抜け出すには	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 5F
9/12(金) 13:30	マネーぷらん学習会①	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
- ★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

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 4

居場所 さくら草クラブ

🌿(ココカラ すまいる)フッツ2F

7/16 (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

8/3 (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。



【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