



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. 256 (2026 年 2 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 月は講演のあと新年会を開催。講師の上田さんと研究者の前島さんも参加されました》お茶で乾杯しお弁当とお菓子を食べながら歓談。後半は笑いヨガにつづき紅白に分かれアナログゲームで遊びました。今から 2026 年前はなあになどのなぞなぞ、グーチョッキパーイエー、頭上風船送り、うちわ風船送り、じゃんけん電車、等々で盛り上がり今年は紅組が勝利しました。久しぶりに顔を見せてくれた元当事者の青年ありがとう、また来年も待っています。担当の寺師さん、福本さん、ありがとうございました。

★《きずな工房は 12 月 1 日に移転しました》 移転先の住所は会報 4 ページをご覧ください。大宮駅から施設への送迎バスも利用できます。これからも変わらず支援していただきますのでご安心ください。

★1 月月例会 「本人と家族のストレングスを見つけよう」 「SHIP!」発行人 上田理香 氏
講師の上田さんは、季刊「SHIP!」の発行人であり、公認心理士でもある。ご自身もひきこもりを経験。東京楽の会の理事。都内や全国に講師として派遣。

●はじめに 不登校児も学びたい場所を選べるようになり、ひきこもりの人が使える資源も増えてきている。行政は、これまで「自立」という支援をしてきたが、昨年、国は「自律」を掲げた。(ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～) 「自律」とは、暮らしの中で生きようと思えること、自分で納得して自分のペースで歩いていくこと。日々の暮らしを穏やかにどう送っていくかは、大事な支援と言える。町田市の家族会で、40 代の当事者が「言いたいことがあります。僕は働くのが怖いんです。」とやっと言えた。とても 20～30 代では言えなかったこと。親に迷惑かけている、自分はいない方がいいと葛藤してきた。思っていることを言えたり、安心・安全を感じられる場所や人をつくっていくことが「自律」へとつながる。「自律」は、社会モデルとなる。

* 「できないこと」に注目し、治したり支援する・・・『医療（医学）モデル』

* 「できる」ことに着目して、今できることを活かしていく・・・『ストレングスモデル』

* 本人を変えるのではなく、周囲の理解、周囲の環境が変わっていく・・・『社会モデル』

●一歩を踏み出す環境づくりとは？（季刊「SHIP!」より）

①8050 世帯。50 代、60 代の本人が自ら動き出したのは何故か？ 新潟の当事者 58 歳、兄 66 歳。両親が亡くなり、ケアマネジャー、ヘルパー、近所の人などと繋がる。「ひきこもっている人」ではなく、「地域で一緒に暮らしている人」として周囲の人と繋がり、安心・安全を得られた。

②ひきこもりにさせない家の「間取り」は、あるのだろうか？ 不登校から、約 10 年におよぶ「ひきこもり期間」をマンションの一室で過ごした当事者。間取りで言うと、他の部屋を介さず、親と会わずに自室から台所に移動でき、緊張感が減った。風呂やトイレも同様に生活が楽にできた。それは、生きるエネルギーとなる。

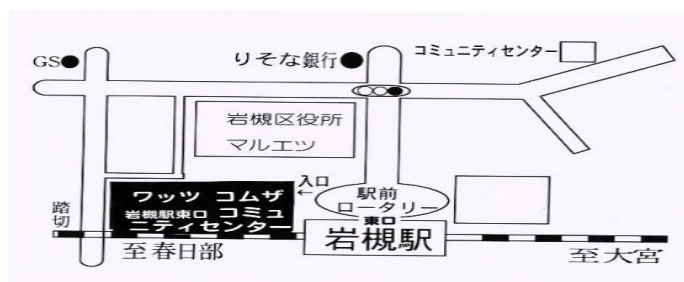
③「お母さん●●はいらん、ただ●●して欲しかっただけ」 娘さんは、小6と中学時代に不登校を経験。娘に「学校に行かなくてもいい」と言いつつも、親が思っている結論を口にしてしまうこともあった。ある時、娘から「お母さん、答えはいらん。ただ聞いて欲しいだけ」と打ち明けられハッとした。「いい子に育てなければ」という親の押しつけを子は見抜いていた。

④「成長という観点からすると依存なくして自立はない。ただ依存先が1つしかない状態もリスクが高い」 安心できるものがあることが大切。家族も依存先の1つ。

●ストレングス（いいところ、本人の力）を見つけるコツ

・将来のことより今ここ、という視点を持つ。雑談を続けていくことが大事で、積み重ねの中で「こんなこと困ってない？」等、聞いたりできる。 ・できて当たり前と思わず、自分の常識を外してみる。 ・いつでも自分で選び直していい。正解はない。 ・一度決めたことや気持ちも変わっていい。 ・「生きづらさ」はつらく、エネルギーも消耗する。生きていること、それ自体が凄いこと。

●最後に、「我が家のストレングスは？」という問いに参加者から「子は身体を動かすことが好き」「風呂掃除など、助けてもらう」、元当事者「親に迷惑かけないようにしてきた」等々が出された。上田さん「子に頼っていい。同じ生活者として、しんどい時はしんどい顔をする。子から支えられることもあるのではないかな。親子が互いに生きる力をもらいあっているのではないかな」と話された。



【活動場所】

岩槻駅東口コミュニティセンター
(ワッツコムザ内)

東武線岩槻駅東口から10メートル

☎048-758-6500

さいたま市岩槻区本町 3-1-1

★年会費令和7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。

★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を

★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。ご了承ください。

●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。

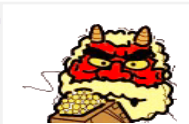
【KHJ けやきの会事務局】さいたま市北区盆栽町 190-3

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 1500 円。また事前に事務局の田口に電話でお問い合わせができます。

☎ 048-651-7353 ☎ 080-3176-6674



1 月の学習会～自主性・主体性を育てる～

高橋晋 家族相談士

- 1, **自主性・主体性が損なわれる過程**：物事を慎重に納得して動くタイプの本人に対し、親は「～しなさい」と指示しがちとなる。また、周りの欲求に合わせるため自分の欲求が分からなくなる。そんな生き方の積み重ねの結果、自主性・主体性が損なわれる。
- 2, **家庭・家族関係での回復から** * 安心できる環境・家庭でゆるむことから：「これからどうする」は親からは話さない。親自身の余裕が大切。本人は親の変化を鋭く感じ取っている。
* 本人の気持ち・意思を尊重・確認する：返答のないのは NO ではない⇒欲しいものなどは時間をとり再度確認する。日本文化の中で、【本人に関することは意識して確認する】ことがおろそかになっている。
* お小遣いの役割：お小遣いは家族の一員として認められていると感じられる。自分の欲求を引き出す効果もある。本人が拒否しても、決めた所に毎月置く。お金は外と繋がり、仲間と行動するのに必要です。
- 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、寄り添う対応：親の話は手短に、キャッチボール的会話。
* 本人に興味のある話題から入る。受け入れられない発言には疑問形で返す(そうかな～)
* 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
* 本人を頼る・感謝する：本人の得意な事を頼んだり頼ることで、自分に対するマイナスの気持ちが軽減され自信がつく。
- 4, **親の生き方・人生観と本人の生き方**：親自身も人を頼りながら行動範囲を広げていく事で本人も「人に頼っても良いんだ」と感じとれる。

○質問タイム

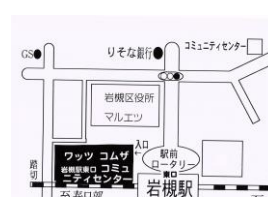
本人が「暇でイライラする」と⇒これはエネルギーが出てきたことでプラスに捉える。そのような様子の時は「今、暇？」⇒「何かやってみたいことある？」と聞く方が better です

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



| | | | |
|---------------|-------------------------|--------------------|--------------------|
| 2/1(日) 13:00 | 発達障害の子どもの接し方 注意点と工夫 | 埼玉親の会「麦」 矢崎弘美代表 | 岩槻 WATSU 5F |
| 2/13(金) 13:30 | 社会への参加に向けて～親の支え方 | 高橋晋氏 家族相談士 | 岩槻 WATSU 2F |
| 3/1(日) 13:00 | ひきこもりと社会変化～これからの働き方、生き方 | 高橋晋氏 家族相談士 | コミセンいわつき 3F (配布地図) |
| 3/13(金) 13:30 | マネーぷらん学習会③ | 田口ゆりえ 代表 | 岩槻 WATSU 2F |
| 4/5(日) 13:00 | 障害年金の申請要件と事例 | 浜田裕也氏 社会保険労務士 | 岩槻 WATSU 5F |
| 4/10(金) 13:30 | ひきこもりは大切な再生への道 | 高橋晋氏 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
 さいたま市北区東大成町 2-718
 ニューシャトル かものみや駅西口 徒歩 5 分
 大宮駅東口より上尾行きバス 15 分宮原 1 丁目下車 徒歩 8 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 080-3176-6674



居場所 さくら草クラブ

🌸【ココ・カラ すまいる】ワッツ 2F
 2/18 (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

3/1 (日曜) 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。

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ぱらん」・・・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らず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

【**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

【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

【**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可能。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】**3月**は会場の
都合でお休みします

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。飛び入り参加も
OKです



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

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

【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

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!