



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. 257 (2026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/>

★《1/20 さいたま市ひきこもり対策連絡協議会に出席しました》白峰クリニック、さいたまユースサポートネット、KHJ 埼玉けやきの会、子育て応援むぎぐみ、埼玉親の会「麦」、自立援助ホームクリの家、地域若者サポートステーションさいたま、埼玉労働局、埼玉県立大宮中央高等学校、さいたま市社会福祉協議会、の各委員と庁内関係機関が出席し活動報告をおこないました。今後一層官民連携・民民連携が加速することを願っています。

★《1/25 KHJ 本部の臨時総会に出席しました》Zoomにて大多数の支部長が出席し、審議の結果、賛成多数をもって旧定款の一部が改定されました。

★《きずな工房の見学に行きました 当会理事4名と当事者1名》ニューシャトルかものみや駅(大宮駅から2つ目)から徒歩5分もかからないたいへん行きやすい場所です。(大宮駅から施設への専用送迎車も利用できます) 移転したばかりのため内装工事をしている最中でしたが、利用者さんは普段通りに作業をしていました。これからも変わらず支援してまいりますのでご安心ください。ご利用や見学を希望される方は田口へご連絡を。

★2月月例会 「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
埼玉親の会「麦」は埼玉県内のLD・ADHD・ASD等の主に知的に大きな遅れを伴わない発達障害の子どもを持つ保護者で構成。全国LD親の会、全国LD学会に所属。脳機能の障害であり症状が低年齢において発現するもの。2014年より病名における「障害」を「症」に変更。ICD-11の定義を受け今後は「神経発達症」の名称が使用される予定。

●自閉スペクトラム症(ASD)の特徴は、悪気なく思ったことを口にしてしまう。友だちができにくい、関わりがしばしば一方的。自分目線で考える。友だちが嫌がっても話し続けてしまう。言葉どおりに受け取って裏読みができない。自分の考えにこだわって融通がきかない。全体を把握して優先順位をつけることが苦手。感覚過敏(まぶしい、味、皮膚感覚)により苦手な環境がある。感覚鈍麻(熱)により異変に気付きにくい。コミュニケーションのすれ違い。社会的マナーが理解できずトラブルに発展。

●LD(学習障害)SLD(限局性学習症)の特徴は、知的に遅れはないにもかかわらず、できることとできないことの学習能力差が大きい。音読が遅く読み間違える。文章を読むことがたどたどしく、長文や複雑な文章を正しく理解することが難しい。バランスのとれた文字を書くことが難しい。計算が苦手(繰り上がり、分数) 就学期になって気付き診断されることが多い。

●ADHD(注意欠陥多動症)の特徴は、約束を忘れ、紛失物、うっかりミスが多い。集中を続けることが難しく気が散りやすい。ケアレスミス。片付けが苦手。段取りや時間の管理が苦手。順番を待つことが苦手。人が話している間に発言してしまう。しゃべりすぎる。感情が抑えられず冷静さを欠くことがある。思ったらあとさき考えず行動。成長に伴い著しい多動性や衝動性は目立たなくなるが別の症状になってあらわれる。

●**発見・診断の難しさ** 「甘え」「怠け」と誤解されやすい。凹凸が激しく、できる時とできない時の差が極端。本人が無理をすると特性の問題が顕在化しない。それぞれの障害特性が重複する場合が多い。年齢や環境で目立つ症状(困り感)が異なる。二次障害に注目し背景にある発達障害を見過ごしやすい。

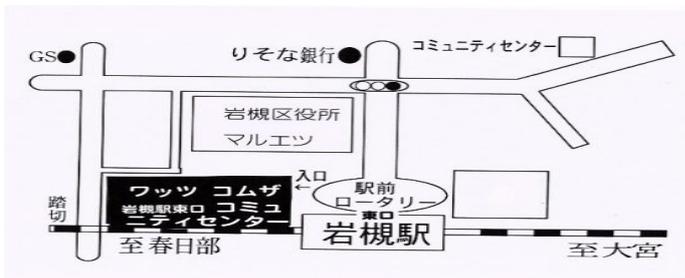
●**発達障害の二次障害** 苦しさ、生きづらさによる自己肯定感の低下、大きなストレス。

外在化:家出、暴力、反社会的行為。精神的疾患(行為障害、反抗挑戦性障害等)

内在化:落ち込み、対人恐怖、ひきこもり。精神的疾患(社会不安障害、うつ病、パーソナリティ障害等)

●**親のストレスマネジメント** 専門家や家族会のアドバイスを受け気持ちを吐き出す。子ども第一の生活になりがちだが、一人の時間やリフレッシュの確保をする。家族と相談し家事や育児の分担をする。子どもの予定を可視化し見通しを持たせて混乱を減らす。「ダメ親」と思わない。家族だけで頑張らず、行政や民間のサポートを活用する。

●**親子間の工夫** **トラブル解決の工夫** 客観的な視点に立てない⇒親が手出しせず専門機関に願います。 本人よりも親の気持ちを優先してしまう⇒取りあえず本人の気持ちをよく聞く。意見があっても緊急時以外はその場で伝えない。 冷静になれず感情的になる⇒一呼吸おいてから話す。ストレスマネジメント。無理の場合は一旦その場を離れる。 子どもが過去の親の失態を蒸し返して責める⇒親が悪かった点は素直に謝罪する。 グズグズしているとなつい世話を焼いてしまう⇒待つ姿勢が本人の自立を育む。 頑張りすぎは禁物、代替案や負担軽減策の提示。完璧を求めない。チーム支援。長期的な視点に立つ。



【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



～2月の学習会 社会への参加に向けて・親の支え方～ 高橋晋 家族相談士

普通の人なら仕事に就いてひと段落である。しかし、ひきこもりの人は『自分や自分の人生に価値を感じられない』という共通した思いを抱えている。仕事（社会参加）や人との関係構築、自分に価値を見出し、人生を取り戻していくことが課題となる。

1. **居場所・支援団体で見えてくる課題**：居場所・支援団体などの中間的施設は社会へ向かう手前の段階として意味がある。しかし、参加してみると自分自身の内面と向き合い葛藤が生じる。繋がり始めは、無意識に周りを気にして心身のストレスを抱えてしまう。また自分では気づかなくても偏った考えから（自分は正しい、相手が間違っている）不満を抱くこともある。さらに、以前のトラウマと重なり二重に劣等感で苦しむことになる。人間関係の失敗をネガティブにとらえてしまいがちなのは以前と変わらず、固まった負の感情がゆるむことは容易ではない。居場所で仲間と打ち解けるには安心な空気と時間が必要となる。行きつ戻りつはあっても、焦らずゆっくり仲間を作り相互に話を共有することで視点が広がり内面の成長が期待できる。
2. **家族の役割と支え方**：不満・愚痴を吐き出せるように、本人の気持ちに寄り添う。普段から興味・関心・考えを引き出すような関係性を構築し継続していく。愚痴・不満を吐き出すことにより自分自身に気づき、次の行動に進む。押し付けにならないようなアドバイス（ひとつの例として伝える）で本人に考えさせる。人間関係などのアドバイスが必要な場合は、先に本人の考えを聞く⇒その関係者に相談できる環境はあるか？⇒関係者に繋げる。吐き出しが肯定できない内容であれば、本人の感情を受けとめつつ「そうかしらね～」等、全肯定でも全否定でもなく応答する。

○質問タイム：50代・経済的不安以外はひとりで生活できる。親「働いてほしい、外と繋げたい」一方、本人「『仕事』の言葉に強い拒否反応」親は働く＝生き甲斐。子は働く＝苦痛。働かない生き方（自分が楽しめる事、人の役に立つ事を生きがいと考える）も選択肢の一つ。

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(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
5/3(日) 13:00	子の気持ちに寄り添う対話対応(基本編)	田口ゆりえ代表	岩槻 WATSU 5F
5/8(金) 13:30	家族(夫婦、兄弟姉妹)の大切な関わりについて	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】

居場所 さくら草クラブ

- ★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

〔ココ・カラ すまいる〕ワッツ2F

3/18 (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

4/5 (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。親ごさんのみ下見もでき



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

【**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

【**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**】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。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ぱらん相談**

🌿 **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!