

OSK KHJ岡山きびの会

平成12年9月20日第3種郵便物認可（毎月25日発行）

平成24年1月23日 OSK 増刊通巻1381号

<http://kibinokai.ciao.jp> 「メッセージ・21」

第100号（平成24年1月）



作品提供：当会員 M 氏

「KHJ岡山きびの会」のご案内

2011年度の年会費：正会員年会費＝6000円、賛助会員年会費＝3000円

各月例会の参加費：正会員＝500円、正年会員以外の方の月例会参加費＝1000円

ご入会・ご寄付は何時でも受け付けております。年会費未納の方はお納めください。

郵便振込先 01380-6-77803 KHJ岡山きびの会

「KHJ岡山きびの会」連絡先

〒700-0944 岡山県岡山市南区泉田56番地5 萩尾事務所内

会長 萩尾寛江（電話・FAX 086-264-5183）

KHJ電話相談室 花谷幸芳（080-1908-3861） 不在時あり

居場所・上之町ビル4階 岡山市北区表町一丁目4-64

月・11～16時、水・11～16時、金・11～16時、土・13～18時
曜日によって担当者が変わります。連絡時間など、詳しくは最終頁をご覧ください。

<萩尾会長より新年のご挨拶>

あけましておめでとうございます。

昨年1年間は私自身、まだ何も分からず、役員さんや皆さんに助けられてここまでこられたと思います。ありがとうございました。

少しずつ、自分なりの思いを現実にしていく時かなとも思います。年末には親の気持ちを餌食にしたような嫌なこともあり、もう少し情報の整理、この会の自立、倫理の問題など考えていく必要性を感じています。

まだ形はありませんが、みんなの声を吸い上げて運営していきたいと思っています。

親睦会や他の会との交流なども考えています。

母の会や親父の会など、すこし、例会だけではなく親も何でも話せる会にしていきたいと思っています。

どうぞお力をお貸しください。ともに学んでいきましょう。

<1月例会>

- 日 時 平成24年1月8日(第2日曜日) 13時 ~ 17時
場 所 ゆうあいセンター(岡山市北区南方2丁目13-1) TEL (086-231-0532)
旧国立岡山病院・きらめきプラザ2F研修室分室1
- 内 容 *講師:松田 勝先生 NPO 日本教育カウンセラー協会 上級カウンセラー
*講演内容:テーマ=「心の温度」サブテーマ=「心の温度が高くなれば 景色が変わる 色が変わる」
*ひきこもり相談会(役員による来談者へのオリエンテーション)
- 参加費 月例会の参加費、正会員500円 正会員以外 1000円

<2月例会のおしらせ>

- 日 時 平成24年2月12日(第2日曜日) 13時 ~ 17時
場 所 ゆうあいセンター(岡山市北区南方2丁目13-1) TEL (086-231-0532)
旧国立岡山病院・きらめきプラザ2F研修室分室1
- 内 容 *講師:茂本陽子先生(精神保健福祉士・もみじの会事務局・NPO法人けしご山サービス管理責任者)
*演題:「母親として一私の原点」
*ひきこもり相談会(役員による来談者へのオリエンテーション)
- 参加費 月例会の参加費、正会員500円 正会員以外 1000円

十周年記念特別講演報告（12月11日）

公演内容：「困った子」ほどすばらしい

全国ひきこもりKHJ親の会代表

池田 佳世先生

講演のはじまりは自己紹介風でスタートした。

- ・ ご主人の関係で子ども2人と共に渡米した。そして私立相談所にて研修を行い日本に帰国した。
- ・ 帰国後に長男が小学校で大変ないじめに会い続けて約2年間学校の先生が無力なため戦った。
- ・ その後長男・長女が中・高校生の期間にカウンセリングを勉強して自分が変化したのがその後の子供達の育ちの上で良かったし、カウンセラーとして自分も自立した。



親の実行力（実践例）

『親が動けば子どもも変化する』です。これが正に親の実行力です。

親の対応・家族の学習会

- ・ 我が子の快復を他人（精神科医・カウンセラー）に任せない。
- ・ 親は未知の分野を色んな人の手を借りて我が子を復活させる決意をする。

「親の学習会」はひきこもり脱出に必要不可欠

- ・ 親はひきこもりの実態が理解できていない。
- ・ まず他人（精神科医・カウンセラー）に託すより親が勉強する。
- ・ 学習会の場で共通の仲間が出来ると更に知識が深まる。
- ・ ひきこもりの快復段階の第一段階（すっかりひきこもって誰にも会わない）から第二段階（買い物や散髪に出るが友人はいない）への手助けは親がするのです。
- ・ 子ども達がひきこもった理由として
“死ねなかったからひきこもった” “部屋があったからひきこもった” と説明。

「親の学習会」は子どもの行動の意味を学んでいくもの

- ・ 子どもの暴力・暴言にたいしては慌てたり、パニックにならないことが大切で特に暴力が収まらないときには、その場から逃げることです。
そうすることにより、子どもは親が逃げることは不安になることを勉強します。
(一度逃げ出すと2～3ヶ月無理を言わなくなる)

- ・ 子どものとの会話で“No”と拒否された場合は、自分の意思があると理解してあげ、更には“イヤ”だと言えたら、国際的になったのねとほめてあげる気持ちになることも大切です。これらは家庭内で言えるようになれば、外でもいえるようになってきます。
- ・ 子どもの多くは父親との断絶が多い、しかし子どもが世の中に出だす段階には父親と話をしたがる。
父親は「重要な出番」であり、その時に慌てないように常に勉強をしておくことが大事ですよ。

ひきこもりからの快復3つの作戦

- ・ 作戦その① **親の無条件の肯定的関心**
親はどんなときも「何か深い意味があつてひきこもっている。ひきこもっていることは、この子は破壊されないのが良いことだ」と思うようにし、生きていて良かったねと肯定的であつて、周りの人を気づかわないでいてほしい。
- ・ 作戦その② **本人の自己表現能力をつける**
本人の話は良く聞くこと、本人が言いたいことは心から聞く。
すると、だんだん自分の思っていることが正確に表現できるようになってくる。
- ・ 作戦その③ **対人恐怖を少なくする**
家庭にどんどん人を呼ぶ。
例えば、突然に祖母が訪ねてくるとか「親の会」の友人を招待するとか。その他、親の価値観を心の健康の価値観に変える。親が楽しいことをする、テレビを見てよく笑っていることはいいことだ、など…

まとめ

- ・ 本日の講演会で学んだ内容のポイントは我が子のひきこもりの快復は親が子どもの歩みに気が付くか、そして親がいかに変化していくかです。そのためには「親の学習会」に積極的に参加して実行力を向上させることが重要であることを学びました。
本日は貴重な講演をいただき、会員一同心から感謝する次第です。
今後とも全国ひきこもりKHJ親の会代表として益々のご活躍を心から祈念しております。



文責：中西茂明

皆さんのコメント

1. 池田さんの一つ一つの言葉が分かりやすく、理解しやすかったです。私自身が、適応障害の為、すこし、身体が緊張してしまいましたが、少しずつ社会になれるためのきっかけ作りになれそうです。
2. 親としての決意を言うところをはっきりと強く言われたと思った。ひきこもったのは「死ねなかったから」と言われたのが一番耳に残った。
3. 日常に埋もれ忘れていた事を思い出すことが出来ました。とにかく明るく前向きに進んでいかなければと決意を新たにしました。
4. 池田先生のお話が分かりやすく、そうだそうだ、と思う事ばかりで子供の話を聞き出すことに努力をしたいと思います。
5. 顔も合わせません。色々ありましたが、今は1日2食、食べるようになりホッとしています。生きているだけでいいと、思えるようになりました。ありがとうございました。
6. 親として時に逃げ出すこと、遊びに行くことも必要でこれも治療として必要なのだということを知りました。家族にひきこもりは居ませんが、納得いく情報を得ることが出来ました。楽しく、分かりやすく、参加させていただきました。
7. 悩んでいる人も多く、その人たちの話を聞いた事もとても良かったと思います。やはり親がキーマンだと感じました。親がどんどん前向きに考え、動くこと、そして親も人生を楽しむことが出来れば、光が見えてくる様に感じました。子供は宝です。一緒にお酒が飲めるまで頑張りたいと思います。ありがとうございました



作品提供：当会員 M 氏

お知らせ掲示板

◎居場所の催し

①ギネスブックに載るような長い巻ずしを巻きませんか。

日時：2月18日（土曜日） 時間：11時～1時

ワイワイみんなで楽しく気持ちを合わせて巻きましょう。

申し込み先：坂本・・・電話 086-421-3796

槌谷・・・電話 086-262-9335

参加費：若者・・・300円 その他の人は実費

②編み物などを楽しみませんか

毎月第4水曜日には、編み物をして一緒にたのしみませんか？

何かリクエストがありましたらお知らせ下さい。（例：ベスト、マフラー等）

担当：尾形まで気軽に問合せください。 TEL086-262-0938

◎その他

9月より居場所開催日 火曜日を改め月曜日に変更になりました。

月曜日は萩尾先生の居場所当番日になっております。

東備支部活動案内

*「東備・きびの会」

石橋宅で、第2金曜日（祭日は休み）、14時～17時まで集まっています。

「ひきこもり相談会」もおこなっています。相談希望者の方はお気軽にお立ち寄りください。電話相談もおこなっていますのでお気軽にどうぞ。

連絡先：石橋洋子 携帯（090-2807-7418）



<役員会の報告>

実施日 : 12月26日(月) PM1:30~4:00

検討内容

- ① 12月月例会(10周年記念行事)の反省
 - 良かった点
 - ・参加者が各月より倍近くあり、盛大に推進できた。
 - 反省点
 - ・多少、受付業務および池田代表の著者本販売に混雑がみられた。
 - ・記念行事のチラシ配布が限定的であった。
- ② 会計報告
 - ・ほぼ予定どおりの収支で推移している。
- ③ 来年度の月例会内容検討
 - ・講師選定内容や月例会内容を話しあったが、時間の都合により来月までの全員の検討課題とした。
- ④ その他
 - ・居場所活動計画の報告。
 - ・KHJ高知県親の会の活動紹介。

菅原さん推薦図書

◎みんなネット2011年9月村上久次郎、尾崎正光、今野忠八 他

同 10月号福地成、豊田幸一、他

いずれも、A4 40P 発行：全国精神保健福祉連合会

解説：「東日本大震災」の特集の中で最も印象深いのは10号の福地の項です。ここでは宮城県の状況を紹介しています。

◎こころの元気プラス 57 2011年11月号

稲垣みさお、藤枝脩平、藤井あゆみ、小熊俊雄 他

B5 64P NOPコンボ

解説：この号の特集「なかなか症状が改善しない」では特にイラストは強烈な印象を与えています。

◎ひとりぼっちの小ぐま

著者：鹿野孝仁 文芸社 2009年4月発行 定価¥1050-

解説：この本は8年前の復刊なのですが、人生の師を妖精にたとえているところがユニークです。短い作品ですが読み返して考えさせられる味わいがあります。

「KHJ 岡山きびの会」1・2月行事予定

「月例会」以外はすべて上之町ビル4Fにて行っています

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|-------|-----------------|------|-----------------|---------|--------|---------------------------|
| 1 月 度 | 1 祭日 | 2 祭日 | 3 休み | 4 休み | 5 休み | 6 休み | 7 居場所 タコ焼き |
| | 8 月例会 | 9 祭日 | 10 | 11 居場所 | 12 | 13 居場所 | 14 居場所 |
| | 15 | 16 居場所 | 17 | 18 居場所 西家族教室 | 19 PC教室 | 20 居場所 | 21 居場所 松田相談日 |
| | 22 | 23 居場所 役員会 | 24 | 25 居場所 編み物など | 26 | 27 居場所 | 28 居場所 |
| 2 月 度 | 29 | 30 居場所 | 31 | 1 居場所 | 2 | 3 居場所 | 4 居場所 |
| | 5 | 6 居場所 | 7 | 8 居場所 | 9 | 10 居場所 | 11 祭日 |
| | 12 例会 | 13 居場所 萩尾勉強会 | 14 | 15 居場所 西家族教室 | 16 PC教室 | 17 居場所 | 18 居場所 巻寿司づくり 松田相談日 |
| | 19 | 20 居場所 | 21 | 22 居場所 編み物など | 23 | 24 居場所 | 25 居場所 |
| | 26 | 27 居場所 役員会 | 28 | 29 居場所 | / | / | / |

月例会： 原則第2日曜日、きらめきプラザ2F・ゆうあいセンターにて、13～17時

西家族教室： 13:30～16:00 西紀子カウンセラー、原則毎月第3水曜日、会員は参加費無料

居場所： 年末年始とお盆と祝日は休み。利用料は頂いておりません。

利用時間：月、水、金曜日は11時～16時まで、土曜日は13時～18時迄

担当：月曜日は、萩尾寛江カウンセラー(086-264-5183) 17時過ぎて連絡ください。

水曜日、金曜日、は各担当者の輪番制、土曜日は山本利美カウンセラーが居ます。

松田相談日： 松田勝カウンセラー、原則第3土曜日、9～18時、定員8名、

予約先・中西：TEL090-9500-9618&086-955-2857 金額：会員は1時間3000円

萩尾勉強会： 萩尾寛江先生選択理論勉強会、原則第2月曜日、14～16時、

問い合わせ先・萩尾寛江カウンセラー(086-264-5183)、参加料500円

PC(パソコン)教室 原則第3木曜日、月一回、13:30～16:00、ワードとエクセルを中

心にして練習します。詳細は花谷(080-1908-3861)まで。原田講師が丁寧に対応します。

今後の月例会の予定、 1月、2月、3月、4月、5月(第2日曜日)予約済みです。

平成12年9月20日第3種郵便物認可(毎月25日発行) 平成24年1月23日発行 OSK増刊通巻1381号

発行所 岡山障害者団体定期刊行物協会 702-8025 岡山市浦安西町74-9 脇 妙子(Tel086-263-7537)

無断で掲載、転写は禁じます。(定価100円は会費に含まれています)