

# 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8月20日 OSK 増刊通巻1462号

<http://kibinokai.ciao.jp> 「メッセージ・21」

第107号（平成24年8月）



## 「KHJ岡山きびの会」のご案内

2012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。

## 「KHJ岡山きびの会」の願い

不登校・ひきこもりの子どものことで悩んでいる親どうしが情報を交換し、親の気持ちが癒され、元気づけられ、「この子がいてくれて本当に良かった」と心から思えるようになることを目指します。そして本人たちが、自分の意志と選択と決定において、生き生きとして社会参加できるようになることを支援します。

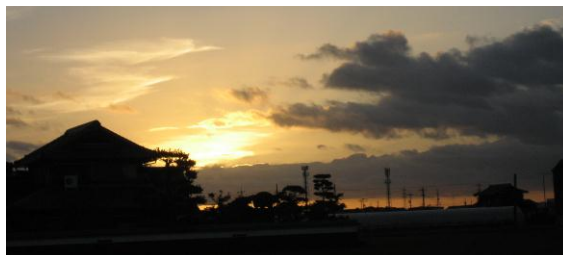
### <8月例会>

- 日 時 平成24年8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①
- 内 容 \*講師: 萩尾寛江 米国ウイリアム・グラッサー協会認定スーパーバイザー、  
KHJ岡山きびの会会長  
\*演題: 「自分さがしー自分の性格がわかりますか」・・・7月度の続編  
\*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

### <9月例会のおしらせ>

- 日 時 平成24年9月9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 大会議室全室
- 内 容 \*講師: 小阪美穂子(家族相談士) 他  
\*演題: 「日常の流れを変えてみよう」  
\*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

朝焼け



# 「WGIA国際ナショナル・カンファレンス参加して」続き

萩尾 寛江

6月4日から2週間ほどロスアンゼルス市のロヨラ・メリーマウント大学で、世界のリアリティセラピーの会議がありました。アフリカ大陸をはじめ、南北アメリカ大陸、中近東、ヨーロッパ、近くは韓国、マレーシアなどの世界各地からあつまりました。大学はリスやハミングバードがいたり、自然の中で、多くのことを学びました。

ワークショップの一つに参加したとき、以前、NHK で見た映像と同じだと思いました。その映像を見たとき、これはリアリティセラピーではとしましたが確かめるすべがありませんでした。今回は学んできたことをの中で皆さんに役立つ二つのことをお伝えしたいと思います。

一つめは脳幹の血流を活発にすることで鬱とか精神病は治るとの発表でした。断層写真を写しながら発表されていました。脳幹を活発にするには前頭葉で過去の楽しい成功体験をイメージすることやちょっと先の明るい未来を見ることで元気になると話されていました。

二つめはサポートするためには自分を知ることによって行動癖や思考癖を知ることだと学んできました。

それではみなさん話し合ひましょう

## 1・自分自身を知る

本当に自分の性格を知っているのか

気の強いほうだと、弱いとかしかあまり考えていないようで、詳しく分析が必要。

人というのが大好きで相手に威張る傾向になりやすいのか

自分は絶対間違いがないと思い指示命令をしやすいのか

自由の欲求が多く、人付き合いが下手なのか

自分の性格を調べることから始めました。

## 2・人には思考癖があるので本当に思考癖は何なのか

マイナス思考

プラス思考

どのような考え癖があるか考えました。

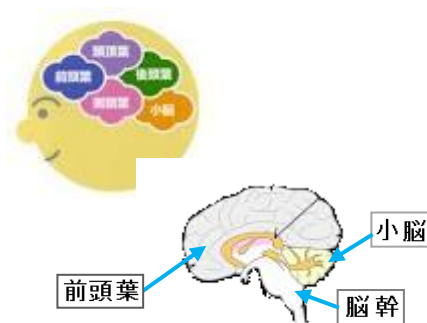
## 3・行動癖がある

すぐ言う

相手を100%信じる。何かあれば100%嫌いになる

行動も自分の癖を考えました。

自分の思考や行動の癖をよく知り性格を分析して人間関係を良好にしてゆくことは、早い回復の援助になると思います。その後いろいろと思考癖や行動癖について話し合いを皆さんでしていただきました。



# 皆さんのコメント

会長のアメリカ訪問の感想とかの話題より・・・「成功体験」の積み重ね、常に少し先の明るい未来をイメージしていくと、脳を中心部が活発になり、精神的な病気は治ったり軽くなる。その本人と関わる身近な人たち、親、兄弟、がポジティブな考えを持ち、親のマイナス思考がいちばんよくないなど具体的に話され記憶に残った。その後2つのグループに分かれ、フラフープを使い人さし指1本で輪を落とさないように、みんなで協力して輪を上下するだけの簡単なことがなかなかできなくて笑いを誘った。「自分の性格 自分さがし」愛、所属、力の欲求・・・どの位置に属するか、判断に苦しむ。自己分析ほど難しいものはないと痛感した。それを基にグループごとに話し合った。以下、みなさんの感想を掲載させていただきました。

尾形松子

## 7月例会の感想

\*今回も話し合いの時間がゆっくりとれて、よかったです。自分自身のことに向き合うことは、勇気があることでほんとうは、避けたい、考えたくないと思ってしまいます。しかし、子ども本人の自立に向けて、親の立場としてこれからもやっていきましょう。

\*同じ立場の方と話し合いができて、自分とよく似た性格であったり、自分の気持ちを落ち着かせるために、毎日お祈りをするなど工夫をしているなど感じました。人間の性格は、必ず変えられると私も思いますし、これからもみなさんと話をして新しい気づきにより、新しい自分を発見できたらいいなあと思います。

\*本日、親の勉強会、大変勉強になりました。グループ別になって話しましたが、私たちのグループ、皆さん、全く、同じ様な性格だったので、驚きました。皆さん同じような育ち方をされたんだなあ・・・と思いました。大変お世話になりました。

T.A. さん

\*少人数で話合うと、それぞれの親子関係が具体的にわかってよかったです。回を重ねるなかで自己理解、相互理解が深まることを期待します。

\*例月のごとく、自由会話のワーキングショップでなく、今月は、同一事例を各自で考えた後に、それをベースに会話を行ったので、各自の考え方の違いが明確に理解できた。

\*心の内を話す事ができてサバサバしました。

\*グループワークが出来たので、たくさんのケースに接する事ができ、いろいろ考える機会になって良かったと思います。中でも、お子さんとの共有体験として農作業を行うという事がとても有意義なものになるのではないかと感じました。

清田さん

## 居居場所活動の感想

### ▶ 茶話会の感想

今回2回目になる茶話会には、5名の参加がありました。料理の話、家族のこと、又、4次元の話などでもりあがりました。

Aさんは、肉親の体験から家族が一つになることの大切さをお話ししてくださいました。Sさんは、ご主人、子供さんと3人で農業をされ、先日田植えを終えられ子供さんに有難う、嬉しかったよと声掛けをされた時、子供さんの反応がとてもよかったと話して下さいました。有難う、はいつも言っているけれど、嬉しかった、の言葉は、ぽろっと、口から出たそうです。命言葉の温もりに、聞かせて頂く私も癒されました。こんな会ですが、皆様の参加を心待ちにしています。

坂本

### ▶ うちわ作りの感想

私は、自作の絵を団扇にしました。パソコンの操作は全くわかりませんでした。どんなバックにするだとか、絵の向きはどうするだとか、わいわいしながら、出来上がるまでの行程がとても、楽しかったです。それ以上に、出来上がった時の嬉しさは、おおきかったです。パソコン操作が自由自在にできるようになれば、もっと楽しさも増すかも、しれません。そうなれる様になりたいと、思いつつ帰途につきました。



坂本

# お知らせ掲示板

### ◎お願い

24年度の年会費未納の方は郵便振込み、又は例会時にお納めください。

郵便振込先 01380-6-77803 KHJ岡山きびの会

◎8 月度の西先生の家族教室は 8 月 8 日（第二水曜日）に都合により変更になります。ご注意ください

◎9 月 5 日の居場所の案内

11 月に行う予定のバザーに向けての作品作りにご協力ください。  
プチマフラー（カラフルで可愛らしい） 涼しい居場所でいろいろ会話を楽しみながら、手を動かしていきましょう。  
編み方を覚えておかれますと、いろんな所への応用もできますよ。  
毛糸や針の用意はありますが、好みの糸とかお持ちのかたは、ご持参くださいね。  
問い合わせ 尾形 262-0938 まで

◎茶話会のご案内 13 時 30 分より

日 時：8 月 10 日（金曜日） 榎屋まで 電話：086-262-9335

日 時：9 月 21 日（金曜日） 阿部まで 電話：086-262-2743

会 費：300 円・・・（但、8 月 10 日は無料）

申し込み（前日までに）

わいわいと楽しいひと時をすごしませんか。

多数の参加、お待ちしております。

◎講師募集！！

あなたの特技を居場所で役立ててみませんか？

手芸 洋裁（小物作り） 編み物（マフラー、ベスト、エコたわしなど）

木工 特にパソコン入力できる方お力貸してください。みなさんのご協力お待ちしております。  
会報担当まで申し出てくださいね。

# 東備支部活動案内

\*「東備・きびの会」

石橋宅で、第 4 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。相談希望者の方はご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ご気軽にどうぞ。

詳しくは、前日までにお問い合わせください。

連絡先：石橋洋子 携帯：090-2807-7418



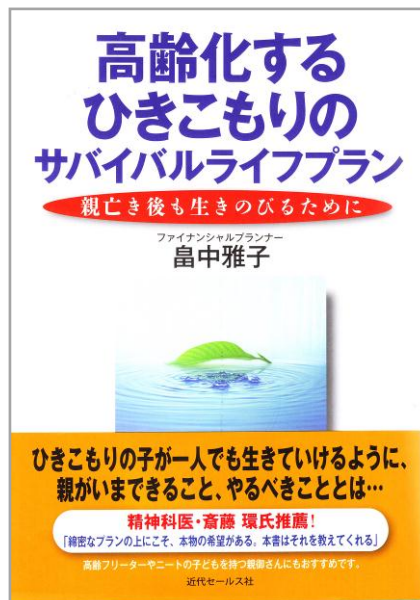
# 岡山きびの会より推薦図書

高齢化するひきこもりのサバイバルライフプラン 親亡き後も生きのびる ために

著者：畠中 雅子 価格：1,575 円

近代セールス社

**解説：**この本を取った時に「なるほどこれだ！」と思いました。40 を過ぎた人「働きなさい」と言っても無理なことで親亡きあとひきこもりが生きのびるために親がいましておかなければいけないことが書れています。死後のことを心配するまえに親の人生設計を見直すチャンスだと思います。



置かれた場所  
で咲きなさい

著者：渡辺和子 価格：1,000 円

幻冬舎

**解説：**テレビでこの本を知りました。私が一番心に残ったことは「信頼は 98%、あとの 2%は相手が間違った時の許しのために取っておく」という言葉です。100%か 0%かの人が多い中で余裕を持って生活できるのではと思います。



## 菅原さん推薦図書

◎みんなネット 2012 年 5 月号 全国精神福祉連合会発行

**解説：**この号では特集の「こころの健康基本法（仮称）制定に向けて」が分かりやすい制度の話等が紹介されています。

◎新聞情報

読売新聞 2012 年 6 月 17 日（暮らし・健康・医療）面

ベンゾジアゼピン系薬剤（抗不安薬や睡眠薬）の常用量依存（適正量でも起こる薬物依存のことが掲載されています。精神科の分野では有名な処方薬の問題点を指摘しています。ネットでこの問題を見られる方は精神医療ルネサンスブログに掲載されています。

アドレスは：<http://www.yomidr.yomiuri.co.jp/page.jsp?id=60182> ご覧ください。

8月 岡山きびの会居場所カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
29	30 居場所	31	1 居場所 花の絵	2	3 居場所	4 居場所
5	6 居場所	7	8 居場所 西家族教室	9	10 居場所 茶話会	11 居場所
12 月例会	13 盆休み	14	15 盆休み	16	17 居場所	18 居場所 松田相談日
19	20 居場所	21	22 居場所 花の絵	23	24 居場所	25 居場所
26	27 居場所 役員会	28	29 居場所	30 PC教室	31 居場所	1 居場所

9月

2012/9/1

日	月	火	水	木	金	土
26	27 居場所	28	29 居場所	30	31 居場所	1 居場所
2	3 居場所	4	5 居場所	6	7 居場所	8 居場所
9 月例会	10 居場所	11	12 居場所	13	14 居場所	15 居場所 松田相談日
16	17 居場所	18	19 居場所 西教室	20 PC教室	21 居場所 茶話会	22 休み 秋分の日
23	24 居場所 役員会	25	26 居場所 花の絵	27	28 居場所	29 居場所
30	1 居場所	2	3 居場所	4	5 居場所	6 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

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。

西家族教室：13:30～16:00 西紀子カウンセラー、毎月第3水曜日、参加料200円

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3,000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 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、10月、11月、12月、1月、2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8月20日発行 OSK増刊通巻1462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)

無断での掲載、転写は禁じます。(定価100円は会費に含まれています)