

# 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 25 年 10 月 21 日 OSK 増刊通巻 129 号

<http://kibinokai.ciao.jp> 「メッセージ・21」

第 121 号(平成 25 年 10 月)



「KHJ 岡山きびの会」のご案内

2013年度 年会費	正会員 6,000 円	賛助会員	3,000 円
月例会参加費	〃 500 円	正会員以外の方	1,000 円

郵便振込先 01380-6-77803 KHJ岡山きびの会

※ご入会・ご寄付は随時受け付けております。年会費未納の方は役員・スタッフにご相談ください。

連絡先 〒709-0827

赤磐市山陽 5-8-20

【電話・FAX】086-955-2857

会長 中西 茂明

居場所

岡山市北区表町 1 丁目 4-64 上之町ビル 4 階 (市電・城下電停すぐ。アーケードに隣接)

月・水・土曜：午前 11～午後 4 時、金曜：午後 1 時～6 時 (詳しくは巻末をご覧ください)

## 「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。

## グループでの話し合いの約束

- ここでの話はここだけのことにしましょう。
- 相手の話は受容しながら聴きましょう。
- 非難・批判はしないようにしましょう。
- 長く会に参加している人は新しい人に手をさしのべましょう。

### <10月例会のお知らせ>

場 所 きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室全室  
岡山市北区南方2丁目13-1 電話:086-231-0532

日 時 平成25年10月13日(第2日曜日) 午後1時~5時

内 容 ●演題 悩みを話し合しましょう(友野先生の体験談あり)  
講師 ひきこもり支援相談員 友野 順二 先生

●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 正会員500円・正会員以外の方は1,000円

### <11月例会のお知らせ>

日 時 平成25年11月10日(第2日曜日) 午後1時~5時

場 所 きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室全室  
岡山市北区南方2丁目13-1 電話:086-231-0532

内 容 ●演題 ニート・ひきこもりからの未来づくり&経験者との語らい  
講師 NPO法人グローバル・シップこうべ  
森下 徹 代表

●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 正会員500円 正会員以外の方 1,000円

## 9月例会 KHJ 山口「きらら会」活動状況

講師 上田 十太 会長

**講演のあらすじ** 会長は全日本を代表するシニアのトップアスリートです。

昨年の 400.800m 走では、日本新記録保持者であり、マラソンランナーでもあります。

家族は奥様・姉妹の 4 人家族です。そのお姉さんが中学 1 年の時ひきこもりになってしまいました。

会長はお姉さんに元気にもらいたい一心で強い思いを手紙に綴りました。

でも、親から娘になかなか渡すチャンスがありませんでした。

ある日、断腸の思いでその手紙を速達として

皆さんこんにちは。私は山口県長門市から来ました、『山口きらら会』の上田といいます。

今日は『岡山きびの会』にお招きいただきましてありがとうございます。

中西会長から「きらら会」の話をといただいたのですが、私は見てのとおり、少しざっくばらん過ぎる男ですのでどこまで話しができるか不安なのですが、どうか容赦願いたいと思います。

初めに、私と家族のことを話させていただきます。

私は 54 歳のとき長門市民駅伝に誘われまして、少しは練習したのですが参加しましたところ結果区間 6 位に入ることが出来ました。自慢話になりますがそれからランナー人生で走っています。

じつは昨日まで佐賀県での全日本マスターズ大会を走ってきました。

ここ岡山は仕事で水島の重油流出事故の数年前に来ました。そのおり兒島の鷲羽山に案内して頂き瀬戸内の多島美と展望台に瀬戸大橋の看板があったのを覚えています。

また、下の子が剣道をやっております、その関係で当時大原町現在は美作市ですか『武蔵の里』の立派な武道館に来ました。そのおり元気のいい高校が井原の興讓館高校でした。いま興讓館高校といえは全国高校駅伝があまりにも有名ですが。

また、去年は岡山で第 33 回全日本マスターズ陸上競技選手権大会が開かれ 400・800m で優勝しました。高梁の K さんにもお会いすることが出来ました。今日はそれらの記録賞を持ってきていますので見てやってください。

それから、上のおねえちゃんは 26 歳になりますが、中学校 1 年の 2 学期のころ朝起きられなくなってしまいまして、いろいろ医者連れて行き検査しました。ホルモンのバランスが・胃カメラで検査を・心臓の MRI を・結局原因は判りませんでした。

しかし学校へ行かなくなったら少し楽になったようです。

そして、誕生日に私の思いを書いて手紙を出しました。妻も勤めに行っていたので家に子供一人ですので速達にしました。

その返事のメールには「うれしい x2」でした。それから 10 年間ずっと手紙はつづいています。

そして娘も、はじめは車の中からの応援でしたが、ある時「お父さん頑張って」と声をかけてくれるようになりました。またスタート・ゴールを写真に撮ってくれたり、母子で本当に楽しんでいるようです。

また、下の子の事です。剣道をしていることをお話しましたが高校 1 年から親元を離れ寮生活をしていました。

そこでの人間関係で相当悩んだようです。もう剣道を止めたい。家へ帰りたい。等何度もいって来ました。もう 1 週間・もう 1 日頑張ればと手紙で励ましてきました。

今その子も刑務官で頑張っています。

次に、『きらら会』ですが 10 年前になりますか、奥山前会長の働きかけにより県精神福祉センターの支援を頂き発足しました。現在でも例会にはかならずセンターから 1、2 名の職員参加があります。

県下の各保健所にも「ひきこもり家族会」があります。また長門市には『なごみの家』という活動が有ります。中心は引きこもり対応です。私も参加していますが発達障害の勉強会を行っています。発達障害に対する対応を間違えると非常に困難を伴います。

また、事務所ではなく、普通の家を会場に食事会・茶話会などを母親だけで開いています。

かたぐるしい雰囲気ではなく、ざっくばらんに世間話やら悩みを話して「会に行ったら何か楽になって帰れた」「何かあったら相談に乗ってもらおう」そんなことを言われる会員さんも居られます。

また、当事者だけの『みかんの会』という居場所も運営しています。

カラオケ・ビンゴゲーム・泳ぎに行くとか行っているようです。そこは当事者だけで運営され「親の会」はタッチしていません。

また、こんなことをおっしゃった会員さんが居られました。お子さんから2年間連絡が無かったのですが、やっと帰ってきました。家族会があったから耐えられ、元気付けられ、勇気付けられましたと。

最後に私は走ることによってストレスを発散できています。当事者と話すとき体験談として走っていることを話します。頑張ったら何かがあるよと。皆さんも自分の人生に生きがい。楽しみを見つけてください。人のためにボランティアもいいかも知れません。それは最後には自分自身に帰ってきますから。

当事者が良くなれないからと決してあきらめずに、子どもと、とことん付き合ひましょう。親の事を本当に見えていますから。

「ひきこもり親の会」の運営は全国的に大変な時期をむかえていると思います。

「きらら会」も県から補助金をいただいていたのですが今年からありません。財政的にも大変ですが会が先細りにならないよう会員さんが一人でも増えるよう頑張りたいと思います。

休憩の後、質問時間では

学習会も必要だが、気軽に話ができる機会・場所も必要ではないか。(かたぐるしいばかりでは)子どもをどうやって医者につれてゆくか、そして良く効く薬もありますが、それに頼りすぎても

良くない。薬には必ず作用・副作用のあることを知ってほしい。

認知行動療法などの自然治癒力に働きかけることも良いのではないか。

運動はストレスを解消してくれます。思い込むと落ち込むばかりです。

私も娘が居てくれたおかげで、いろんな繋がりができ、多くの人と会うことができました。

何にも変えられない財産だと思います・・・等々の話がありました。

いかがでしたか、感想ご意見を聞かせてください

いかがでしたか、感想ご意見を聞かせてください

大変良かった。特に次のこと。  
父と母が2人で引きこもりの子にどう対応するかよく話をして方向を出し、その方向で一致して対応しないで、ちぐはぐな対応をすると子が迷うので、方向は一致して対応すること

上田先生の、さっぱりした人柄に好感が持てました。  
家族会や自助グループの重要性を改めて感じました。  
マラソンのお話も参考になりました。

# お知らせ掲示板

## 「東備・きびの会」のご案内

場所：赤磐市山陽3丁目3-6

雨宮さん宅

開催日：第一火曜日、第二火曜日

第四火曜日 10時～15時ごろまで

「引きこもり相談会」・電話相談も行っております。

お気軽にどうぞ。

連絡先：石橋洋子

携帯 090-2807-7418

## パソコン教室 開講中です

エクセル・ワードの基本操作を学びます。

季節の写真や

イラストを添えた年賀はがきも学べます

原田講師と一緒に作りましょう

日時 10月17日(木)

午後1時半～4時

お問い合わせ 花谷 幸芳

携帯 080-1908-3861

## 居場所活動の読書サロン

本を読み始めて半年になります。

文学少女シリーズも4冊目終了、雑談を楽しみに来所してくれる友人達も増えました。

来月も文学少女シリーズを続ける予定ですが、

ご希望の本がありましたら、メッセージコーナへ書いて置いてください。

連絡先

槌谷 富子 090-2094-9589

## 講演に感激

2020 オリンピックの東京開催が、決まった日「きびの会」で市民トップアスリートの方のお話が聞けるとは思いませんでした。

私はスポーツ苦手で、しかしスポーツの素晴らしさ、良さを聞くことができました。

●親として、好きなこと、得意なことをやっていくことは大切なことなのですね。

●手紙は10年も素晴らしいと思いました。お元気な会長さんから、元気をわけてもらうことができました。

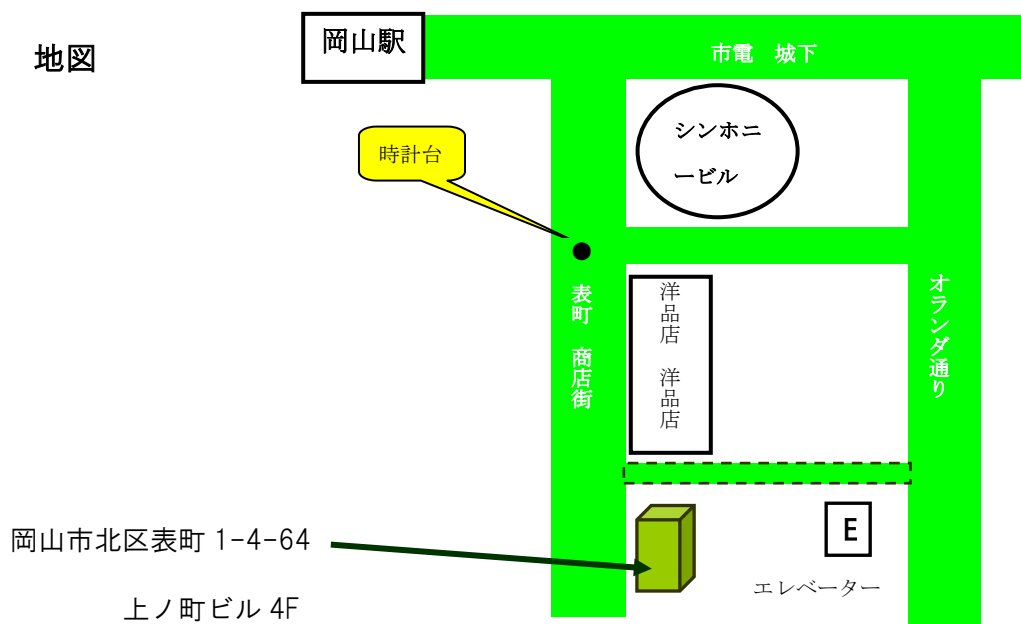
本日は、ありがとうございました。

きびの会 居場所・行事カレンダー

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 居場所	3	4 居場所	5 居場所
6 休日	7 居場所	8	9 居場所	10	11 居場所	12 居場所
13 月例会	14 休日	15	16 家族教室 居場所	17 PC 教室	18 居場所	19 松田先生 居場所
20 休日	21 居場所	22	23 居場所	24	25 居場所	26 居場所
27 役員会	28 居場所	29	30 居場所	31		

きびの会 居場所 地図



家族教室 (原則)第3水曜日 午後 1 時半 ~ 4 時 担当:西紀子さん

松田相談日 (原則)第3土曜日 午前 9 時 ~ 午後 6 時 担当:松田勝カウンセラー

ご予約:中西 電話 090-9500-9618 または 086-955-2857

料金:会員は 1 時間 3,000 円 ※定員 8 名とさせていただきます

パソコン教室 (原則)第3木曜日 午後 1 時半 ~ 4 時 ワードとエクセルを中心に、原田講師が丁寧に対応します

お問い合わせ:花谷 電話 080-1908-3861

平成 12 年 9 月 20 日 第 3 種郵便物認可 (毎月 25 日発行) 平成 25 年 10 月 21 日発行 OSK 増刊通巻 129 号  
発行所 岡山障害者団体定期刊行物協会 702-8025 岡山県岡山市南区浦安西町 74-9 脇 妙子 (TEL 086-263-7537)  
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)