

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28年8月1日 OSK増刊通巻452号

<http://kibinokai.ciao.jp> 「メッセージ・21」

第154号(平成28年7月)



『KHJ岡山きびの会』のご案内』

2016年度 年会費 正会員 6000円 賛助会員 3000円
月例会参加費 正会員 500円 正会員以外の方 1000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。

連絡先 会長 川島焄三 〒708-0821 津山市野介代526-30 【電話】090-7541-5263

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思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。

<7月例会のお知らせ>

日 時 平成 28 年 7 月 1 0 日 (第 2 日曜日) 午後 1:00~4:00
場 所 きらめきプラザ 2 階 ゆうあいセンター 大会議室
岡山市北区南方 2 丁目 13-1 電話: 0 8 6 - 2 3 1 - 0 5 3 2
内 容 ● 演題 「不登校・ひきこもりについて考える」
講師 「NPO 法人東京シュール」理事長 奥地圭子先生
● 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 特別講演により参加者一律 1,000 円

<8月例会のお知らせ>

日 時 平成 28 年 8 月 1 4 日 (第 2 日曜日) 午後 1:00~4:00
場 所 きらめきプラザ 2 階 ゆうあいセンター 大会議室
岡山市北区南方 2 丁目 13-1 電話: 0 8 6 - 2 3 1 - 0 5 3 2
内 容 ● 演題 「引きこもり大学 in 岡山」
講師 「グローバルシップスこうべ」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

「悩みのグループワーク」にとりくんで

岡山きびの会副会長 矢田初恵（精神保健福祉士）

第1部

テーブルは口の字になり、「話し合いのお約束」を読み合わせて、まず会員から、「自己紹介と一言」を行った。その後

- ①今、一番悩んでいること（できるだけ具体的に）
- ②きびの会に入って変わったこと

などを出し合った。ホワイトボード2枚を使い、悩みはすべて4か所に分類して矢田が板書した。

進行では、始めに家族の方、中でもまだ短い体験の方から話して頂いたこと、そのあと若者（当事者）3人から、まず自分の悩みを話してもらった後、前半の家族の悩みについて、〇〇と思う、□□ではないか、などを発言してもらうことができた。参加者が多くなかったことが幸い（！？）して、久しぶりに、時間をゆっくりとることができた。

{ひきこもりからの回復—親たちの10ステップ}

- ①今までのやり方ではうまくいかなかった
- ②世間体や人並みをあせって堂々巡りから深刻化した
- ③母親の過保護・過干渉と父親の妻任せ・過剰な圧力があつたことに気付いた
- ④世間体を恐れることなく、問題解決のやめに「第三者の風」を求めた
- ⑤親の会・家族会に参加して、安心と癒しと元気を得た
- ⑥若者を取り巻く全体状況を把握し、親の価値観を押し付けないことにした
- ⑦親自身が人生を楽しむことの必要性に気付いた
- ⑧問題を見極め、解決可能であることを知り、一喜一憂しないことにした
- ⑨動き始めた息子・娘世代と共に歩むことにした
- ⑩回復の経験を悩み苦しむひきこもり本人や家族に伝えた

中垣内正和 2013年「ひきこもりからの回復」KHJ家族会ホームページより

第2部

第1部の「悩み」の分類を学習しながら、支援者としての視点をお話させていただきます。

こころのたまご

健康なこころは、「欲求」が大きくなってこそ、外側の「規範（決まりや約束事）」を引き入れ、こころの中で葛藤を繰り返し、「自分らしさ（自我）」を生み出していく。反対に「欲求」を先取りしてしまうと、自分の欲求は溜まらない、規範は入らない、こころの中は空っぽ。また「規範」を押し込み過ぎると、欲求は押しつぶされ、葛藤も生まれえない。（吉川武彦先生作成）

本人が生活や人生の主人公

誰もが自分で描いた夢を持ち、自分の生活と人生を選んで決め、責任を果たすことで、安心と満足を得て、生活する主人公である。自己選択・自己決定・自己責任の三つが自立した生活の基本的条件であり、権利として擁護（アドボカシー）される。自分らしく、当たり前の社会生活を送ることが保証されるべきである。

問題を解決する能力があるという、人間の潜在する可能性への信頼を持ち、その可能性を社会とのつながりの中で発揮できるようにしていく支援を目指したいと思っている。

そして、周囲の人から愛情をもって理解され、いたわれ、承認される精神的な支えこそが大きな力となる。実際の支援では、承認されること、家族以外から認められる社会的役割があること（例えば作業所の工賃が少なくても）が本人にとって大きいと思える。

環境にはたらきかける

- I ひきこもり状態、病気、障害（機能障害）
- II 活動と参加が制限さえる（能力障害）（生活障害）
- III 環境因子（教育、雇用、制度、政策、誤解、差別や偏見）（社会的障害）

I～IIIの構成要素は、それぞれ影響し合っている。Iを直そうとするのではなく、大きな要素であるIIIについて調整したり、改善したり、新しく作ったりすることで、Iに大きな影響を持つ。

IIを少なくすることができる。者、人、制度などで補完・補強できる、これが支援者としての役割だと思っている。

私はIだけに（状態が変わらないとか）悩まないことにしている。いつも本人全体を見ること、IIやIIIに変化があって、そのことがIに影響しているのではと考える。親が落ち着かれたことが、子ども（若者）が明るくなったケースは何度も体験している。最近は、お金がない（家族の経済的な条件が厳しいとか）という相談が増え、これは大変苦しい。Iの本人はますます活動することができない。

うまく人と付き合うためには

- ①感情を自由に表現したい
- ②自分の事のように感じて共感して欲しい
- ③価値ある個人として認められたい
- ④良い、悪い、すべき、などと審判されたくない
- ⑤自分のことは自分で決めたい
- ⑥診断名や種別ではなく、独自の背景を持つ個性ある個人として対応して欲しい
- ⑦自分の個人的なことを知られたくない

バイステックの7原則 (Bistek. F.P)

お知らせ掲示板

KHJ本部の新しい執行部体制

6月26日(日)に総会が開かれ、池田 佳世理事長に代わり、伊藤正俊氏と中垣内正和氏の二人理事長体制が承認されました。副理事長は伊藤正隆氏が就任されました。監事には牟田武生氏が就任され、小西勝之氏が退任されました。

池田加代氏は名誉会長として理事に残り、中村進、稲垣緑、堺泉洋、藤岡清人の4氏が理事となり、藤岡氏は新任であり、お隣の広島県のみみじの会の会長です。伊藤進氏と鈴木緑氏は相談役として執行部を支え、事務局は上田理香氏が統括して、14人の全職員は皆非常勤とのこと。

NPO法人津山・きびの会

トトロの家(0868-23-0028)の住所
708*0863 津山市小桁137-2

6月25日(土)に第2回トトロサロンを開きました。医療生協の健康チェックで、骨密度や血管年齢なども測定し、中華風ソーメンや巻寿司など他にもご馳走が並び、日本舞踊の専門家がお二人、踊りをご披露してくださいました。第3回トトロサロンは、8月20日(土)頃ソーメン流しを予定しています。まだ暑い頃ですが、ご都合のつく方はご参加ください。お待ちしております。

連絡先 川島核三 (090-7541-5263)

ご感想ご意見欄

今月のテーマは「悩みについてのグループワーク」。全員が真の悩みを打ち明け。スッキリ感がありました。司会進行がしっかりした進め方をしたので、

参考になる意見が多く出た。

当事者学級

7月17日

11:00~16:00

きびAU会にお越し下さい。

(外で活動します)

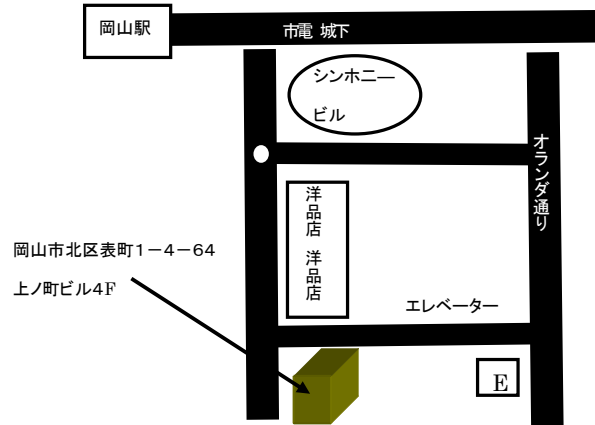
月例会の開始時間変更

7月より12時30分~4時00分になります

7月きびの会居場所・行事カレンダー

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

きびの会 居場所 地図



家族教室 (原則)第2土曜日 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

母親学級 (原則)第4水曜日 午後1時半～4時

当事者学級 (原則)最終日曜日 午後1時半～6時

父親学級 (原則)第1土曜日 午後1時半～4時

健康教室 (原則)第3木曜日午前11時～4時

若者学級 (原則)第4土曜日 午後1時半～6時

担当 大阪府療術師会会員 大塚桂子さん

PC教室 (原則)第3水曜日 午後3時～5時

役員会 第4金曜日 午後1時半～4時

お問い合わせ:花谷 電話 080-1908-3861

関心のある方はどなたでもご参加ください

平成12年9月20日 第3種郵便物認可 (毎月25日行) 平成28年8月1日発行 OSK 増刊通巻452号

発行所 岡山障害者団体定期刊行物協会 702-8025 岡山県岡山市南区内尾 739-1 綾部小百合 (TEL 086-298-1162)

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)