

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 29 年 6 月 1 日 OSK 増刊通巻 546 号

<http://kibinokai.ciao.jp> 「メッセージ・21」

第 164 号(平成 29 年 5 月)



『KHJ 岡山きびの会』のご案内

2017 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 津山市野代 5 2 6 - 3 0 【電話】090-7541-5263

居場所 岡山市北区表 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。

<平成29年5月例会のお知らせ>

日時 平成29年5月14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:086-231-0532
内容 ●「つまずき、よりみち、まわりみち」
●フジゼミ塾長・藤岡克義先生
●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 1000円

<平成29年6月例会のお知らせ>

日時 平成29年6月11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:086-231-0532
内容 ●「コミュニケーション～WRAPをつかって」
●ファシリテーター：馬場貴裕さん
●ゲスト(精神保健福祉士/フリースペース夢想庵主宰) 南雲千代子先生
●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 正会員 500円 正会員以外の方 1000円

本人の参加お待ちしております！ m(_ _)m

発達障害と向き合った半生

当事者 Saito

今回発達障害や引きこもりに関する体験発表させていただく Saito と申します。どうぞよろしくお願いいたします。この体験発表を開催するにあたって、私が利用している地域活動支援センター等の居場所やFacebook・メール等を使って事前に告知させていただきました。

幼少の頃と小学校時代

それでは、簡単に私の経歴を伝えます。1986年広島県生まれで、両親、2才下の弟と同居しており、離れの家で祖父母が暮らしていました。小さい頃は、家族から愛情を注いでもらい、家族内の人間関係は比較的良好だったと思っていたのですが、後から母親が舅や姑からいじめられていたことを知りました。人付き合いが苦手であることを知ったきっかけは、幼稚園の入園式で他の子供たちはきちんと整列しているのに、自分だけ全然輪の中に入れなかった時です。今まで山の方に住んでいて、外部の同世代の人と接する初めての経験でした。今思うと初めて同世代の子たちに出くわして、パニックをおこしていたのだと思います。みんなが運動場で遊んでいても、自分は、ジャングルジムとかブランコのところにいました。その後の幼稚園内の生活でも、人から誘われた時にだけ仲良くでき、いつも誰かについてコミュニケーションが取れる機会を伺っていました。

小学校に上がって少しの間だけタクシーで通学していました。その時には同級生だけでなく女子や上級生とも一緒に乗り合わせていたため、そこでもパニックをおこしてしまいました。自分は特に弟しかいなかったため、女子に何を話していいかわからないため、ひたすらだまっていました。思春期を迎えるまでの小学校の間は、一番人間関係が活発でした。友達の家に行ってスーパーファミコンをしたり、秘密基地を作ったりしていて、気の合う仲間が多くいた時でした。小学校高学年になると、中学受験をするため、塾に通い始めました。そこで他の学校の子がいてまたカルチャーショックを受けて、休憩時間にトイレにかけこんだり、外のコンビニにいったりしました。子供ながら、塾に自分の居場所が無いことに悩んでいました。その内に、塾へ行かず図書館やゲームセンター等をうろうろしてそのまま帰宅することが多くなりました。そんな時に、家へ Saito 君が塾に来ていないと電話がかかってきて、その後こっぴどく親から叱られました。母親には謝罪して、ちゃんと塾へ行くように誓いました。勉強は嫌いでは無かったのですが、勉強する居場所が塾に無いために行けなかったのです。親に塾で孤立していることを知られたくないため本当のことは言えませんでした。また塾に通うようになってからは、図書館へひとりで行くことが多くなりました。そこで心理学や血液型の本や、アスペルガー（高機能自閉症）の本などを読みあさっていて、どのようにすれば人間関係がうまくいくのか調べていましたが、納得のいくよい答えは生まれませんでした。

中学・高校時代と専門学校時代

その後、中学校は中高一貫の進学校に入学しました。最初は中学に溶け込もうと部

活に入って頑張っていました。周りのノリに合わせる事ができず次第に孤立していきました。高校の時、両親が離婚して、母親と私、弟3人は、広島市内に引っ越し、当初は生活保護を受けていました。母親は生活に精いっぱいだったと思います。母親は父親から暴力を受け、父親の親族から誹謗中傷をずっと受けていたことを後から知りました。中学も人間関係になじめず、そのまま高校になったので、キャラクターを変えることもできませんでした。私が完全にクラスでういているということは、家族に心配をかけたくないため言えませんでした。授業に身が入らず、街をぶらぶらしていました。極度のストレスが続いて授業に身が入らず、成績も下がってきて大学進学は難しくなりました。

そのため、母親のすすめで、**3年課程の医療系専門学校に進学**しました。そこでも人間関係をうまく構築できず、手先が不器用なため病院実習では苦勞しました。なんとか卒業し、広島県のクリニックの透析室で勤務しましたが、3カ月後、院長から「一度教えても機械を組み立てられない」「患者さんとの接遇がうまくできない」とクビになりました。

稼いだ少ない給料を元に平成20年6月から8月まで**3か月間引きこもり**ました。引きこもった場所は、親元から近くに離れたアパートで、公務員試験の勉強をしている弟と別部屋で生活していました。引きこもり生活中は、遅く起きてまとめて買っていたラーメンやうどんをゆでて食べて、後はひたすらテレビを見ながらインターネットをしていました。インターネットのサイトでは2ちゃんねるという掲示板で引きこもりに関するカテゴリがあったので、閲覧しながら情報を集めて何か突破口が無いか探っていました。

その後、新聞配達の社員として働こうと試みたのですが、うまくいかずに親からも見放されてきていました。その時に**弟が先に警察官試験に合格**したことから、私も公務員の道を目指すことにしました。中学受験と公務員試験の内容が似ているところもあり、大栄教育システムに通いながら1年間勉強して合格できました。採用されるまでには**二次試験の面接で苦勞**しました。「学生時代はどんなことをとりこんでいましたか」と尋ねられても、何もできなかったのでもうまく答えられませんでした。また退職理由を聞かれた場合も、どのようにしても面接官へポジティブにメッセージを送り返すことができませんでした。

独立行政法人の病院勤務

ようやく山口県の**全国組織の独立行政法人の病院**に、平成21年10月から事務職として採用されました。その時は学科の成績がよく、**面接の比重が低かった**ので採用されたと思います。しかし、そこでも幼稚園の時から人間関係に失敗し続けていたためコミュニケーション能力の基礎ができていないので、上司や同僚から「**Saito 君はなんかおかしいよね**」と見られていました。「そのなんかはなんでしょうか」と聞いても、「なんか」は具体的に教えてもらえないので、具体的にどう改善していいか分からずにいました。職場では庶務係を任せられており、現場で体を動かして、言われた仕事をきちんとする一つずつこなすようにしながら、だんだん院内の信頼を得ていきました。**考えるよりまず行動に移す**ことを第一に心掛けて仕事をしていったのがよかったのだと思います。

その病院で、特別支援学校を卒業後、障害者枠で草刈りなど働いていた**Uさん**と職場で参加した地元のまつりで知り合い親しくなりました。彼は、療育手帳を持ってい

て、パニック障害もあったが、私より話すことは断然うまく、対人関係が上手でした。Uさんとの交友関係を通して、特別支援学校の体育祭や文化祭等にも出掛け“障害とは？” “IQ（知能指数）とは？” “健常者とは？”等といろいろ考えさせられました。この子より、もしかして対人関係において自分の方が障害者なのではないかと思うようになってきました。

27歳のとき、Uさんの紹介で、初めて精神科病院を受診し、詳しい心理検査を受け、そこで初めてアスペルガー症候群と診断を受けました。それまで精神病院は怖いとか思っていたため、受診が遅れてしまったことを後悔しました。幼少期から、生きづらさをずっと感じていて、自分はおかしいかもしれないと感じていたのですが、はっきりと主治医や臨床心理士から診断され、ほっとした、「やっぱり」という気持ちでした。

精神病院の近くに、地域生活支援センターがあり、そこには、精神障害、発達障害、知的障害、身体障害のいろいろな人がきていて、生きづらさとか、これからどうして生きていくかとか、雑談とか話すことができました。私みたいにコミュニケーションに苦しんでいる人も多くいました。週1回臨床心理士による「コミュニケーション講座」があり、質問に対して挙手して発表したり、伝言ゲームをしたり、どうすれば相手に自分のことが伝わるか勉強しました。

山口県の「KHJ 山口県きらら会」に参加

地域生活支援センターでKHJに参加して良かったと聞いたのでぜひ参加したいと思うようになりました。山口県のKHJ「きらら会」に参加して、ひきこもり当事者の体験談を聞いて、感銘を受けました。そして、私もこのような場で今後体験発表をしたいと思うようになりました。「きらら会」には、当事者だけの「みかんの会」（未完成の意味が含まれている）があって、そこでは、例会の時にも当事者だけの部屋があったり、みんなで出かけたりしていました。現在でも、山口の人たちには、電話で相談に乗っていただいたり、お手紙をいただいたりしてもらっています。「きらら会」の活動には半年しか参加できませんでしたが、今後また山口に転勤する可能性もあるのでつながりを大切にしたいと思います。

岡山県に転勤—「KHJ 岡山きびの会」と「あすなろ福祉会」との出会い

平成27年4月に岡山へ転勤となりました。岡山に引っ越したばかりは、山口の病院より規模も大きく、日勤のほか、当直や残業もあり、仕事は激務でした。最初は、精神病院も予約がどこもいっぱい、どこに行ったらいいのか、何もわからず、大変不安になりました。平成27年6月から「あんしんできる居場所」を求めて、「KHJ 岡山きびの会」と「あすなろ福祉会」に出会うことができました。きびの会では、月例会や若者学級に参加し、全国大会にも参加しました。仕事やプライベートでいきづまった時に、参加者に話を聞いてもらい、気持ちが楽になりました。職場での相談方法や伝え方などの助言やアドバイスをもらえ、仕事の後押しもしてもらえました。支援者の方の中には、赤ちゃん言葉を使い、見下した態度をとる方もありました。きびの会は、皆さん同じ人間という立場で話をしてくれ、支援者・当事者という以前に、同じ人間として同じ目線で見ている感じがしています。平日は仕事が終わったら家でゆっくり過ごす、休日はきびの会やあすなろ福祉会などで外出してリフレッシュしています。オンとオフの切り替えを大切にしてお過ごし方を工夫しています。居場所

では、イベント参加や、メンバーとの雑談というか、他愛ない会話が好きです。職場での不安や迷いも、みんなに聞いてもらって、安心が得られていると思います。

平成28年4月から、岡山市内ですが同法人の別病院に異動となりました。現在の病院では、院長や同僚には、精神科に通院していることだけは伝えてあります。仕事量や内容を同僚に要望し、口頭指示ではなく、なるべく文章にまとめて伝えてもらうようにしています。そのおかげもあり、職場の人達が私の特性を分かってくれたように感じています。私の得意なことは、文章や情報を集約することです。発達障害があっても、強みを生かしてなんとか今まで7年間働き続けてこられたのだと思います。

私は、27歳になるまで、行政から支援を受けられることを知らず、一人暮らしでもあり、苦しい思いをしてきました。「あなたは正社員として働いているから支援は受けられません」と何度も言われました。私は、ありがたいことに、「生活のしづらさを改善したい」「ひとりでは難しいことを、解決にむけて、一緒に考えてもらえる」ということをきびの会やあすなろ福祉会をきっかけに知ることができました。岡山に来てから要件である初診日から1年6カ月以上を満したため、初めて精神障害者手帳をとりました。障害者サービスの利用や各種行政サービスを利用するためには、障害者手帳が無いと支援を十分に得ることができないと考えたためです。

平成28年6月から、障害福祉サービスの居宅介護としてヘルパーに週1回程度訪問していただいております。ヘルパーが利用できるのではないかとぼる・おかやま（相談支援事業所）に相談しました。岡山中心部から遠く離れたアパートまで来てもらえる事業所が中々見つかりませんが、相談支援専門員の働きかけもあり現在2か所契約して訪問してもらっています。

ヘルパーには、衣類の管理や着こなしへの助言、洗濯やアイロンの仕方などを教えてもらっています。仕事でカッターシャツを着るので、ほんとうに助かっています。精神的に落ち込んだ時にも話を聞いてもらえ、本当にありがたいと思っています。また3カ月に1回ケア会議を開いており、ヘルパーの利用状況や現在の生活リズムを相談支援専門員やサービス管理責任者に伝えております。

これからの目標

私の今後の目標は、27歳まで支援を受けられることを知らずに、苦しかった私の体験を、まだ繋がりを持たずにいる人たちに対して伝えていくことです。安心できる居場所に出会い、当事者会や体験発表の機会を通して情報を得ることで、世界が広がった自分自身の体験を社会に対して発信していきたいです。また、できる限りボランティア活動やイベントなどを通して、今も克服できてない定型発達者との交流も上手くできるように努力していきたいです。最後まで体験発表を聞いてくださりありがとうございました。

「ふれあい学級」の新設

何か疑問に感じたことがございましたら、お気軽に Saito までご連絡ください。平成29年6月から、きびの会の居場所にて第3日曜日の10時から15時まで当番（名称：ふれあい学級）に入りたいということで調整しているところです。皆さんと今後も交流していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

お知らせ掲示版

2017年度
KHJ総会の日程が決まりました
6月25日(日)
12時30分～13時30分—総会
13時30分～16時30分—支部長会議
港区勤労福祉会館・第2洋室
(JR田町駅)
17時30分ごろから近くで懇親会

第12回KHJ全国大会 in 東京

テーマ

つながろう！！

生き方の多様性を認められる明日
(地域社会)をめざして

10月28日(土)

全体会議・大田区産業プラザPIO

10月29日(日)

分科会・明治大学

NPO法人津山・きびの会

トトロの家の住所

708-0863 津山市小桁137-2

連絡先・川島 (090-7541-5263)

2017年度総会

4月22日(土) 14:00～16:00

今年度から岡山県でも「ひきこもり地域支援センター」を設置することになりました。このセンターはいずれ社会の制度として第4極を担うように要請していくことで会の方針が容認されました。現在IT化が進みつつある中で個人が無化される傾向にあります。個人が最大限尊重されることによって生きた制度になっていきます。

ご感想・ご意見(4月例会)

- ◆ 岡山県青少年総合相談センターの職員です。青少年、ニートのサポート対応として、高校中退者ケア専任コーディネーターとして、今年から活動することになりました。今日の講演で貴重なお話を聞くことができました。これからもよろしくおねがいいたします。
- ◆ 宇野学区で、支援の必要な子と親の会タンポポの会をとりくんでいます。今日はとても良い話をありがとうございました。

おねがい!

「月例会」のお手伝いいただけますか(樋谷まで)

- 会場設営と片付け
- 受付、会報配布
- 案内版を書いて出す
- 駐車券の手配
- その他の手伝い

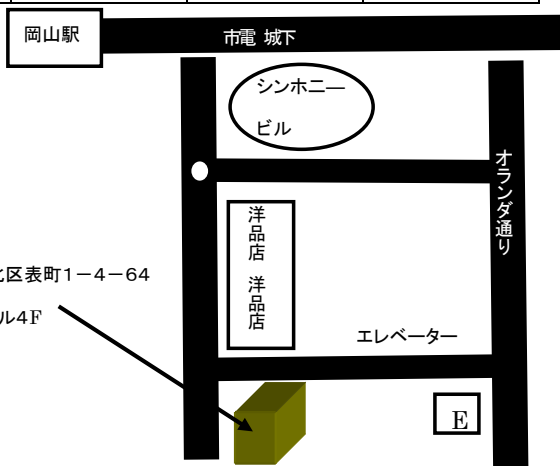
当事者学級
(AU会)

5月13日

5・6月岡山きびの会 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	5月1日 居場所 12時～17時	2	3 憲法記念日 お休み	4 みどりの日 お休み	5 子どもの日 お休み	6 父親学級 居場所
7	8 居場所 12時～17時	9	10 居場所	11	12 居場所	13 家族教室 居場所
14 月例会	15 居場所 12時～17時	16	17 居場所	18 健康教室	19 居場所	20 松田先生 居場所
21	22	23	24 PC教室 居場所	25	26 居場所	27 若者学級 居場所
28 AU会	29 居場所 12時～17時	30	31 母親学級 居場所	6月1日	2 居場所 役員会	3 父親学級 居場所
4	5 居場所 12時～17時	6	7 居場所	8	9 居場所	10 家族教室 居場所
11 月例会	12 居場所 12時～17時	13	14 居場所	15	16 居場所	17 松田先生 居場所

岡山きびの会 居場所 地図



※居場所開催行事

矢田相談日：毎月曜日 12時～5時 矢田初恵 PSW による無料相談 携帯：090-6433-1877	岡山市北区表町1-4-64 上ノ町ビル4F
家族教室：第2土曜日午後 1時半～4時 担当：西紀子さん	
松田相談日：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：第4水曜日午後 1時半～4時	父親学級：第1土曜日午後 1時半～4時
当事者学級：最終日曜日 午後 1時半～6時	
若者学級：第4土曜日午後 1時半～6時	当事者学級：最終日曜日 午後 1時半～6時
健康教室：第3木曜日午前 11時～4時 担当：大阪府療術師会会員 大塚桂子さん	PC教室：第3水曜日 午後 3時～5時 お問い合わせ：花谷 電話 080-1908-3861
役員会：第4金曜日 午後 1時半～4時	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日発行) 平成29年4月30日発行 OSK増刊通巻536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)