

# 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 7 月 27 日 OSK 増刊通巻 567 号

<http://kibinokai.ciao.jp> 「メッセージ・21」

第 166 号(平成 29 年 7 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 津山市野介代 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)

月曜日：午後 12 時～5 時

水曜日：午前 11～午後 4 時

金曜日：午後 1 時～6 時

土曜日：午前 11～午後 4 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7月例会のお知らせ>

日 時 平成29年7月9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 ●ビデオによる勉強会「私がひきこもった理由」  
●勉強会の案内役 難波規子さん（精神保健福祉士）  
●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8月例会のお知らせ>

日 時 平成29年8月13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 ●56歳のひきこもりピアサポーターが語る体験  
●友野順二さん（KHJひきこもりピアサポーター）  
●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

## WRAPをつかって

ファシリテーター 馬場貴裕さん（KHJピアサポーター）  
ゲスト 南雲千代子さん（フリースペース夢想庵主宰）

### 自分のリカバリーについて考えてみよう

ラップWRAPとは、Wellness Recovery Action Plan の略で、あえて日本語に訳すと「元気回復行動計画」。「回復 Recovery」というと「再就職」とは違います。「ひきこもりになることで失ってしまった『生活』『人生の夢』『自分自身に対する自信や誇り』などからの回復のことです。「私は無職である」⇒「無職は私の一部、私は私である。自分のことは自分で決めて良いのだ。仕事の有無をみるのではなく、無職であっても、かけがえのない命を生き、再起して、自分の人生を歩むこと、人と交流したり、社会参加すること。」

一度ひきこもってしまうと、ほとんどの人は気が滅入ってしまいます。「ひきこもる」ことで失いかけた「自信」を取り戻して、「人生を前向きな気持ちで歩んでいこう」と気持ちが変化することをリカバリーといいます。

### 個人の権利憲章～第1条から第27条まで～

参加者全員で読み合わせしたあと、感想を出し合いました。皆当然の権利であることの確認。

### チェックイン～いろいろ話せたよ～

隣の方と、2人ひと組になり、「他己紹介」しました。まず2人での自己紹介に10分、全員の前での発表に、次々と話しがもりあがって、すぐ時間がたちました。

【①名前 ②今の気分 ③この場またはふだん配慮してほしいこと、知っておいてほしいこと ④好きなこと、これをするとおちつくこと】

みんなの発表から

- ★知っているひとがいるとおちつく
- ★話するのが苦手なので、話しかけないでほしい。
- ★発達障害は、誤解されやすいと思う。
- ★質問が抽象的すぎて、こたえられません。
- ★家では息子と話せない。きびの会にくると、同じ気持ちの方がいて、ほっとする。
- ★思いやりをもってもらうとうれしい。
- ★新しいことを知りたい。
- ★言いたいことは、たくさんありすぎる。
- ★今日は息子といっしょに参加できて絶好調。
- ★ありのままを知ってほしい。
- ★みんなと同じ気持ちでいられたら良い。
- ★例会の参加がたくさんでうれしい。
- ☆ひとりでのいる時間が一番好き。スケッチ旅行。
- ☆ヨガを教えている。自分をコントロールできる。
- ☆小さい時から日本舞踊しています。
- ☆ストレッチ体操の教室に行っている。
- ☆フラダンス
- ☆書道（公民館）
- ☆散歩
- ☆読書
- ☆畑仕事
- ☆編み物
- ☆季節のジャム手作りして友人にあげる
- ☆携帯ゲーム・パチンコ
- ☆魚釣り
- ☆パッチワーク
- ☆おしゃべり
- ☆サザエさん読む

この後、休憩。今回の月例会から、小坂さんのご厚意で、お茶とお茶菓子が用意されることにな

りました。なつかしい駄菓子いっぱいので菓子ももらいました。

## 元気に役立つ自分の道具箱

あなたのラップを作れる人は、ただ一人、**あなた**だけです。自分の「元気」に役立つことを、思いつく限り書きだしたリスト(表)を作ります。例えば、○気分転換になること ○これをする  
と活力がでること ○体調管理のために大切なこと などです。ひとつひとつは、小さなことか  
もしれません。道具は、使うことで役立ちます。それをしてみたら、どうだったかに気づき、味  
わってみることも大切です。

- 親しい人に近況報告する
- 大切な人と過ごす時間をつくる
- たまってきた仕事を片付ける
- 飲みすぎに注意する
- 健康診断に行く
- 図書館に行く
- 家事をしない日をつくる
- 自然を楽しむ
- など

## こんな自分でいたい、いい感じの自分の表現

日常生活管理プランでは、いい感じの自分のイメージが思い浮かぶような、言葉のリストを作  
ります。●おだやか ●よく笑う ●おちついている ●明るい ●活発 ●人をいつくしむ気  
持ちでいられる などです。

## 自分の“希望”を大切に

リカバリーのために大切なことは“希望”です。今はどうしようもなく、つらい気分におおわれ  
ていたとしても、**元気**になることができます。「可能性がひらかれている感じがすること」「自分  
にできることがある、と信じられること。」自分には、何が必要で、自分は何を望んでいるのかを  
知っているのは、自分です。自分の人生の主人公は、あなた自身です。

## 6月例会に参加して

★岡山きびの会に初参加しました。素晴らしい会ですね。たくさんのことを勉強させていただきました。  
私自身が苦しまず、明るく希望をもって、一日一日楽しく過ごすことですね。ありがと  
うございました。

★久しぶりに参加させていただきました。馬場さんありがとうございます。若い方が、会をすすめられる姿  
は、夢の実現・・みたいです。みんなみんな元気になあれ・・。WRAPを知りました。こんな  
ことができるといいな、と思いました。息子と話し合ってみみたいです。引きこもっている人が希  
望をもつことは難しい。

★ラップは以前に経験したことがあり、「いい思い出」になっていたのが、今日の例会で、そうそ  
う生活に根ざした活動だったんだと振りかえり、早速、毎日を見直すいいチャンスになりました。

★WRAPの意義がわかりやすかったです。多くの資料を準備していただき、ありがとうございました。馬場さんの話、とてもわかりやすいです。本人の気持ちとして、とらえることができます、

★WRAP(元気回復行動プラン)を、家族と当事者の双方にむけて、丁寧に伝えてくれました。一人の「ひと」として、自分も相手も大切にしていくこと、それが基本だなと思いました。外ではできても、家族の中では、案外できていないかもしれない・・と気づきもありました。ありがとうございました。

# お知らせ掲示版

- 特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会の総会では、議案はすべて原案通り承認されました

6月25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1洋室

KHJ参加59団体のうち27支部参加・20支部委任状で大会は成立しました。

- 第12回KHJ全国大会 in 東京

テーマ

「つながろう！生き方の多様性が認められる明日（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P I O

10月29日（日）

分科会・明治大学

東京大会は本部事務局元当事者が元気になり、大会運営が任されることになっています。

新しい風が吹きそうです。

## KHJ 総会に参加して

KHJ 本部事務局は前会長の池田加代さんの東東京の「楽の会」リーラを中心に、元ひきこもり当事者が徐々に集まり、新しく自分たちの生きる道を探し続けています。事務局の仕事をごこなすことにより自らの存在の意味を見出しつつあります。自分がひきこもってきた経験はマイナスではなくプラスに転ずることが可能であることを発見しつつあります。上田理香さんという事務局長を中心にして徐々に集まりつつあります。親としての家族会は徐々に高齢化が進み、若い世代にその思いを託すべき時が来つつあります。人間の本質的な問題はKHJが担っていくことになるでしょう。懇親会ではそんな若者たち数人に出会いました。積極的な社会変革の時期が到来しつつあるような気がしてきました。それは社会の第4極を育てることに繋がっていくでしょう。

## 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)

6月22日（木）10時～16時

「元気ボカシ」1トンを男性会員6人が力を合わせてミキサーで原材料を混ぜ合わせました。女性会員4名が中華ソーメンと豆ごはんのおにぎりとサラダを作り皆で楽しく昼食を取りました。

6月24日（土）には第7回トトロサロン「料理教室」で男性会員が中心になってお好み焼きを鉄板で焼きました。熱々の広島焼きはボリューム満点でした。17人の参加で、様々な果物もいっぱいでありみなお土産を頂いて帰りました。

## 「月例会」手伝のお礼

お手伝いに、ご協力いただき、ありがとうございます。これからも、よろしく願いいたします。（槌谷）

## 「ふれあい学級」

今月は7月23日（日）に変更です

10時～15時

（担当：Saito）よろしく

4月例会での当事者としての体験発表から誕生した居場所活動です。

## 当事者学級

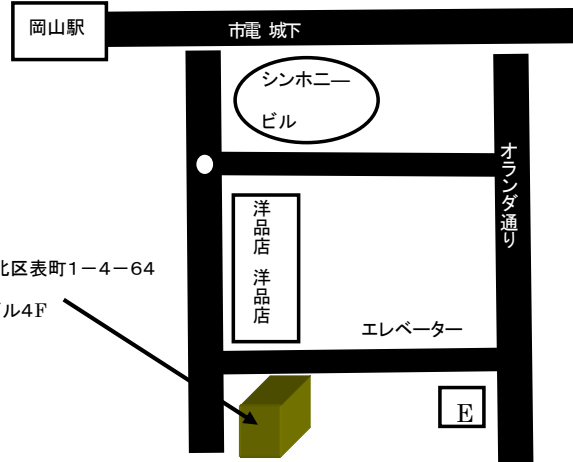
（AU会）

7月30日です。

7・8月岡山きびの会 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						7月1日 父親学級 居場所
2	3 居場所 12時～17時	4	5 居場所	6	7 居場所	8 家族教室 居場所
9 月例会	10 居場所 12時～17時	11	12 居場所	13	14 居場所	15 松田先生 居場所
16	17 祝日 休み	18	19 PC教室 居場所	20 健康教室	21 居場所	22 若者学級 居場所
23 ふれあい 学級	24 居場所 12時～17時	25	26 母親学級 居場所	27	28 居場所 役員会	29 居場所
30 AU会	31 居場所 12時～17時	8月1日	2 居場所	3	4 居場所	5 父親学級 居場所
6/ /13 月例会	7・居場所 /14・居場所 12時～17時	8	9 居場所	10	11 居場所	12 家族教室 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：090-8695-0904（先生の携帯）何か不都合がありましたら川島までご連絡ください 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	ふれあい学級：第3日曜日10時～15時
若者学級：第4土曜日午後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7月27日発行 OSK増刊通巻567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）