

平成12年9月20日第3種郵便物認可（毎月25日発行）

平成22年6月24日 OSK 増刊通巻1159号

OSK KHJ岡山きびの会 <http://kibinokai.ciao.jp>

「メッセージ・21」

第81号（2010年6月）



「KHJ岡山きびの会へのご案内」

2010年度の年会費＝10000円 会報の送付のみ(年間予約)＝4000円
各月例会のみの参加費＝1000円、ご入会・ご寄付は何時でも受け付けております。
郵便振込先 01380-6-77803 KHJ岡山きびの会
今年度の年会費の払い込みはお早めに。振込み又は例会時をお願いします。

「KHJ岡山きびの会」連絡先 会長・川島かい三（090-7541-5263）
〒708-0821 津山市野介代526-30

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

火・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。

< 6月例会の日程 >

日 時 2010年6月13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
内 容 *本城 稔先生(IBP総合研究所・代表取締役):「癒しの三つのツボ」
*ひきこもり相談会(役員による新会員へのオリエンテーション)
参加費 月例会のみの参加費 1000円

< 7月例会の予告 >

日 時 2010年7月11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
内 容 *山本利美先生(全国Webカウンセリング協会カウンセラー)
「ひきこもり元当事者の体験を聴く」
*ひきこもり相談会(役員による新会員へのオリエンテーション)
参加費 月例会のみの参加費 1000円

8月例会予定 平井育子さん(「ステップハウス わ!」代表)
「特性に応じた支援のあり方」(居場所→作業所→就労・自立に向けて)

< KHJ岡山きびの会 役員会についての報告 >

「KHJ岡山きびの会」の定例役員会(原則第4日曜日・13時より・上之町ビル4F)が5月23日に開かれました。5月例会及び会報第80号の振り返り、法人解散の手続きの確認、6月例会の検討、岡山県への委託金申請と岡山市への補助金申請、2010年度の会長は川島が名前だけ受けることになりましたが、実質の活動は岡山市の方々及び岡山市に近い方々が担当することになりました。来年度は新しい会長を育てるべく、皆で心掛けることとなりました。副会長として花谷・稲本・原田がそれぞれ会計・レク・居場所を担当し、他に役員が6名と監査が1名で、全部で11名でやっていくことになりました。これらの役員は対外的にお名前をお借りするだけで、実質は皆の会ですから、お互いあまり無理のないようにして行きたいと思います。その他に、会報「メッセージ・21」第81号の検討、8月以降の月例会講師依頼、今年度の居場所の運営などについて話し合い、方針を決定しました。

次の定例役員会は6月27日(日)13時より、上之町ビル4Fにて行いますので、ご意見などどしどしお寄せくださいますようお願い申し上げます。

5月例会報告（5月9日）

「私の活動を通して思うこと」

浅田みちる先生（KHJ徳島県つばめの会副会長、臨床心理士）

岡山のきびの会にお招きいただきありがとうございます。まだまだ未熟で勉強途中であり、岡山のみなさんにお役に立つお話ができるかどうかわかりませんが、今まで学び、感じたことをお話しさせていただきます。

1. ひきこもりは百人百様であり、支援法などのマニュアルはない

不登校・大学中退・就労での傷つき（いじめなど）などがきっかけであると思われる方、発達障害が背景にあると思われる方、何らかの精神疾患があると思われる方、などさまざまである。現在の状態・状況、家庭環境なども異なる。

対応もそれらにより異なり、医者にかかることが優先だと思われる人、家族関係を良くすることが優先だと思われる人など様々である。

2. 親の会は親のストレスを軽減するためなど、親支援に有効である

徳島のつばめの会に参加して7年、また毎年のようにKHJの全国大会にも参加しております。同じ悩みを持つ親御さん達が、他の家族の話を聴く中で勇気をもらったり、自分の家族だけではないと励まされたりしているのを目の当たりにしています。

時々新聞の三面記事で悲惨な事件を見るが、親の会の門を叩いていたら、こうゆう事は起こらなかったのではと思ったりします。

3. ひきこもり状態から、前に進んでいくためには個別のカウンセリングが有効である

百人百様のひきこもり当事者・家族への対応にはマニュアルはなく、当事者または家族から細かく話を聴く中にヒントが潜んでいる。

ひきこもりからの脱出には戦略的な対応も時には必要になってくる。仕事を作って、当事者にしてもらったり、趣味的なものにも、お金を投資してみたり、そういう対応をカウンセラーなどの第三者と一緒に考えてもらうことが大事である。親御さんが、安心して、自信を持って、事に処せることが当事者の心の安定に繋がる。

ここに、アウトリーチ、家に訪問する事の意味も見えてきます。当事者に顔を合わすチャンスがあるかもしれませんし、家庭・家族の様子がカウンセラーにわかってきます。そこで、いい考えが浮かんできたりします。また、人が家に来ることで、家族の雰囲気が変わったりもします。大きな期待はしないで、小さな積み重ねが大事だと考えられます。強引に当事者と話すことには得る物はないと思います。

4. 親も当事者も、今一度“生きる”ということは何かを考えてみる

私自身も生きるとはどういうことなのか、結果は出ていませんが、いつも考えながら人生を送っています。

自分にとって、何に価値を置き生きていくかを考えることは大切です。基本に立ち戻り、生きるということを掘り下げてみてください。一度しかない人生、その人なりに楽しく過ごして行ってほしいものです。

5. のぞみを持ち、あきらめない

ひきこもりに関わって一番思うことは、ひきこもり状態になってからの年月の長さです。10年・15年というのがめずらしいことではないということです。しかし、時間はかかりますが、この7年間で、大学に進学した人、働き始めた人、車の免許を取ったりして前に進んでいっている人たちを見てきました。

6. 親が人生を楽しんでいることを子どもに見せる

子どもは親が自分を犠牲にして、何かをしてくれても嬉しくないと思います。高橋良臣氏は『親が無理をして子どもだけを愛し、自分のことを疎かにしても、子どもはあまり幸福感を抱けません。親も自分を大切に、幸せを感じながら、子どもを愛していれば、子どもも十分に幸せを感じるでしょう。』と言っています。親が自分の人生を大事にすることが、子どものためになります。

7. ひきこもり状態の青年への良いと思われる対応

私が支援している中、またスクールカウンセラーとして、生徒や父兄と接する中で思った事。

○子どもへの自己評価を高める、ことばかけ

まず、子どもの存在、いてくれるだけでいい、あなたはあなたであっていい、次に、できていること・性格・容姿など、いいなあとと思った所をほめる

○世話をするばかりではなく、本人ができることは積極的にしてもらおう

アルバイト的に、金銭の授与があってもいい

人は他の人のために何かができるときに、喜びを感じる

○本人の興味があることはたとえそれが遊びであっても、親は積極的に支援し時には出費をおしまない

生きる力になり、友達ができるきっかけになったりする

8. 親子のコミュニケーションについて

あいさつから始まり、雑談ができるようになり、本音で話せるようになることが大切になってくる。雑談は人間関係では重要で、その話の中で信頼関係ができてくる。

相手の興味があることなどに、耳を傾け、受容し、共感し、心を通わす関係を作り、信

頼しあうようになって、本音の話ができる。相手の事を思いながら話すことには力があります。本音の話でなければ、物事は前には進んでいきません。

よく親御さんが、子どもが怖いので言えない、また暴言をはいたり・暴力的になったり、状態が悪くなるのが怖いので言えないなどと言っているのを耳にしますが、勇気を持って話してください。でも何度も言わないでください。本音であっても、何度も言うのが嫌がられます。親の気持ちは必ず通じます。

コミュニケーションは話す前の相手を受け入れる気持ちから始まっています。

[浅田先生のお話は、何故ご自分がひきこもり問題に関係するようになったかの理由から始まりました。ひきこもりは病気ではない、病気でないのなら自分にも何かできるのではないかと、母親の精神的な辛さに向き合い、それを考えるにつけ、家族の支えがどんなに大切かなどを感じてきたこと、大学卒業後の就職現場が比較的重度の知的障害者の施設での体験、生きることの意味を考えるようになったとのこと。そのようなことなどが関係されていたようです。人は皆平等に楽しい毎日・充実した毎日を生きていく権利があるということを知ったとおっしゃられていました。

50歳の時から臨床心理士を目指して大学院に入り、心の問題に向き合われてきた先生の想いが伝わってきて、とても感動的でした。心の病に苦しむご本人から「生きるって何？・・・」と問われた時、自分は応えられなかったとのこと。それはご自分の毎日の課題でもあるとのこと。

アウトリーチの3例によって学んだこと、じっくりと聴かせてもらうこと、それがカウンセラーとしてのヒントにもなり、アドバイスが的確になり、自らが成長してこられたことをお話して頂きました。浅田先生のこれからのますますのご活躍を祈念して、先生への心からの感謝と致します。有難うございました。（文責＝川島）



砂由紀さんがドラマのために描いた「風のガーデン」のデザイン画。
すべてはここから始まりました

菅原裕介さんの推薦図書

- ①「境界性パーソナリティ障害、18歳のカルテ・現在進行形」(かおりくと、その母)、谷口茂樹、ほか、264p、本体1700円、星和書店、2009年11月)、この本の筆者は、平成3年生まれであり、こうした若い世代による貴重な記録といえます。ここでは、保育園の頃から2年前の10月までの生活誌を要約しています。詳細で生々しい内容で、所々に自作の詩や後悔の念、感謝の思いが登場します。特に、専門・行政職の皆さんがこの本を精読し、何か一つでも感じ取って頂くことを強く願うものです。
- ②「看護師・看護学生のための、なぜ?、どうして? ⑮……精神看護<第3班>」(藤井靖子、田中美恵子、他7名、医療情報科学研究所・編、280p、本体1000円、㈱メディック・メディア、<http://www.medicmemedia.com>、2009年4月、このシリーズの最大の特徴は、家庭医学書には登場しない知識を分かりやすく解説するという点にあります。なお、243ページの「家族会」の項では、「全家連→みんな・ねっと」や、支援組織団体である「NPOコンボ」が一切登場していません。
- ③「わたしたち家族からのメッセージ…統合失調症を正しく理解するために」(白石弘巳、川崎洋子、眞壁博美、谷安正(萌文社!)、良田かおり、佐藤智子、鈴木紀善、高村裕子、永井亜紀、佐々木トオル(イラスト!))、A5オールカラー、52p、定価200円+振込み手数料、NPO全国精神保健「福社会」連合会、2010年4月、03-6907-9211(注文受付)。この本で注目されるのは、「みんな・ねっと」初の単行本であるということです。また、内容面では、イラストが多く、地方組織の紹介、そしてコラム形式が注目されます。薬の副作用の分野が少々分かりにくいような気がします。
- ④「ひきこもり学生を教え……全大学で1%、2万8000人」(西松公恵、古岡三枝子、斉藤環、田村毅、水田一郎、宮西照夫、亀口憲治、読売新聞・朝刊・「暮らし・家庭」面、「生活wide・わいど」シリーズ…より。2010年5月11日(火)、大阪本社ローカル? この記事で注目されるのは、以前、NHKの「福祉ネットワーク」(や、その番組のインターネットサービス)に登場していた二人(斉藤・田村、特に田村)が解説を加えていることです。なお、ここでは、大学生に限定されていますが、担当記者二名(西村・古岡<以前「吉岡」と紹介しましたが、正しくは「古岡」です。お詫びして訂正致します)は、以前にも、ひきこもりをテーマとした記事を出していました。(扉を開けて……ひきこもる大人たち<上・中・下>、読売新聞・朝刊「暮らし・家庭」面、2008年6月25~27日<水・木・金>、中にKHJ、下にISISの紹介があります。



支部活動等の予定

○「津山・きびの会」(6月)

定例会(第2火曜日)、居場所活動(第2以外の火曜日)、
就労支援活動(木曜日)、学習会、カウンセリング(金曜日)、
相談活動(土曜日)、第2土曜日パソコン教室、最後の土曜日・10時よりヨガ教室
定例会の場所と時間 成道寺(津山市西寺町18) 13:30~16:00
その他の場所と時間 トトロの家(津山市野村92) 13:30~16:00
連絡先 川島・三(0868-23-3294)、携帯(090-7541-5263)

○「東備・きびの会」

「コミュニティハウス穂崎」で、第2・第4金曜日(祭日は休み)、14時から17時まで、
集まっています。「ひきこもり相談会」もやっています。相談希望者はお気軽にお立ち
寄りください。

○本城先生「希望を見出す学習会」の予定(津山会場)

場所 成道寺(津山市西寺町18)
日時 6月の予定 8・29日(火)9時~12時、
7月の予定 6日(火)、21日(水)9時~12時、
8月の予定 3・31日(火)9時~12時
連絡先 服部純子(成道寺0868-22-3981)

○本城先生「希望を見出す学習会」の予定(岡山会場)

場所 「きらめきプラザ」2Fの「ゆうあいセンター」交流室
日時 6月の予定 9日・23日(いずれも水曜日)14時~17時
7月の予定 14日・28日(いずれも水曜日)14時~17時
8月の予定 11日・18日(いずれも水曜日)14時~17時
連絡先 坂本光子(086-421-3796) 或は(050-1268-3796)



「KHJ岡山きびの会」6・7月行事予定

「月例会」以外はすべて上之町ビル4Fにて行っています

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

月例会 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

役員会 原則第4日曜日 5月は23日、役員の方は必ずご出席願います。

西家族教室 13:30～16:00 指導 西 紀子先生。原則毎月第3水曜日（6月から変更）。

居場所 年末年始とお盆と祝日は休み。総括責任者 原田、山本、平井（086-222-8686）

火・水・金は11時から16時まで、火曜日は、萩尾(086-264-5183)17時過ぎ、水曜日は、平井(086-222-8686)10時～17時、金曜日は、阿部(086-262-2743)19時過ぎに、詳細をお尋ねください。

土曜日は13時から18時まで、詳細は花谷(080-1908-3861)までお尋ねください。

松田相談日 松田勝先生相談日9～18時、定員8名、予約先・樋谷（086-262-9335）、

萩尾勉強会 萩尾寛江先生選択理論勉強会 14～16時（7月より第1月曜日に変更）、問い合わせ先/原田(0869-22-1711)、

今後の月例会の予定 6月、7月、8月、9月、10月、11月（第2日曜日）の月例会の場所も「ゆうあいセンター」予約済み。



ワセギギク



ウメバチソウ



タテヤマリンドウ

平成12年9月20日第3種郵便物認可（毎月25日発行）平成22年6月24日発行 OSK 増刊通巻1159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)

(定価100円は会費に含まれています)