

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23年8月19日 OSK 増刊通巻1323号

<http://kibinokai.ciao.jp> 「メッセージ・21」

第95号（平成23年8月）



イラスト提供：浅沼さん

「KHJ岡山きびの会へのご案内

2011年度の年会費＝6000円 各月例会の参加費：会員＝500円（4月より変更）
賛助会員＝3000円（4月より変更） 年会員以外の月例会参加者＝1000円
ご入会・ご寄付は何時でも受け付けております。年会費未納の方はお納めください。
郵便振込先 01380-6-77803 KHJ岡山きびの会

「KHJ岡山きびの会」連絡先

〒700-0944 岡山県岡山市南区泉田5番地5 萩尾事務所内
会長 萩尾寛江（電話・FAX 086-264-5183）

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。

「KHJ岡山きびの会」の願い

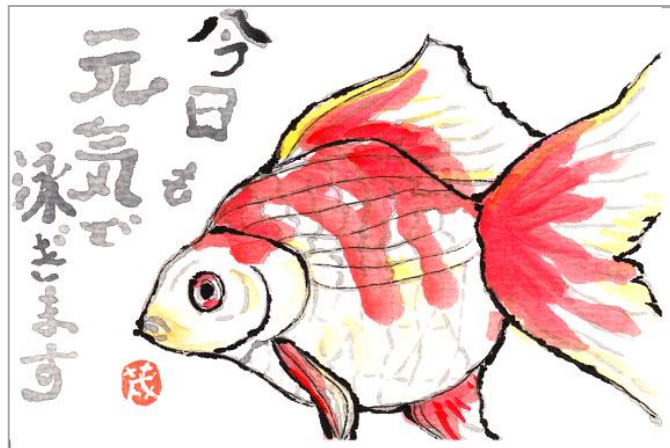
不登校・ひきこもりの子どものことで悩んでいる親どうしが情報を交換し、親の気持ちが癒され、元気づけられ、「この子がいてくれて本当に良かった」と心から思えるようになることを目指します。そして本人たちが、自分の意志と選択と決定において、生き生きとして社会参加できるようになることを支援します。

<8月例会>

- 日時 平成23年8月7日（第1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研修室分室1
内容 *講師：萩尾寛江先生 米国ウイリアム・グラッサー協会認定スーパーバイザー
*内容：ここに係りあって今思うこと
*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 月例会の参加費、正会員以外 1000円

<9月例会のおしらせ>

- 日時 平成23年9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研修室分室1
内容 *講師：西紀子先生
*内容：「きびの会家族教室」参加者の声を聞く
*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 月例会の参加費、正会員以外 1000円



7月例会（7月10日）報告

フリースペース夢想庵より

『WRAP（ラップ）を通して「親の会」を元気にする』

精神保健福祉士 南雲 千代子先生

元気回復行動プラン=WRAP

WRAPって何？

Wellness=健康・元気 Recovery=回復 Action=行動 Plan=計画の略称です。
アメリカでメアリー・エレン・コーブランドさんを中心に精神症状を経験した人たちによって考案され、今なお発展し続けている、リカバリーに役立つプログラムです。
毎日を元気で過ごすためには、ときとして気分がすぐれないときにも元気になるためのプランを一人であるいは仲間と協力しながらつくります。それは「誰もが望む生き方が出来るし、元気になることが出来る」というリカバリーの考え方を基礎にしています。

リカバリーとは

「リカバリー」とは日本語に訳すと「回復」という意味ですが、単なる「回復」だけでなく「一人ひとりが人生の目標や方向性をみいだすこと」「満足感をもって生きる力」といった希望を抱き・自分の能力を発揮して・主体的な方向性を待って 自分なりに新しい人生を再び作り上げていくことを求めていくことです。

以下、元気回復のためにどのような行動プランがあるかを 参加者全員でワークショップ形式で推進と理解をしました。

◎日常の生活管理プラン

① なりたい自分について

- 例えば
- ・二人（息子）と楽しく生活をしたい。
 - ・すきなように生きてなおかつ人の役に立ちたい。
 - ・もっと元気になり 勉強もして 娘をぎやふんと言わせたい。
 - ・経済力があったら海外旅行をしたい。
 - ・自分の経験を若い人に伝えて、人の役に立ちたい。

② 元気な私について

- 例えば
- ・朝 四時半に起きて 歩く。
 - ・好きな絵を描く。
 - ・元気に家事ができる。
 - ・家の仕事ができる。
 - ・友達としゃべる。
 - ・熟睡できること。
 - ・畑仕事ができる。
 - ・外の仕事ができる。
 - ・相談の助言が出来ることと、小言を言えたとき。

- ・自分の仕事があまくいくとき。
- ・精神的に集中できる。

③ 元気であるために、毎日していることについて

- 例えば
- ・漫画を読む。
 - ・パチンコをする。
 - ・趣味（絵画・手芸）をする。
 - ・内職（アートフラワー）。
 - ・仕事に行く。
 - ・新聞を読む（連載小説・他）
 - ・ぞうりづくり。
 - ・買い物（娘と）。
 - ・孫の相手。
 - ・睡眠をしっかり取る。
 - ・犬の散歩（約5 Km）。
 - ・手芸をする。
 - ・TV（おひさま・クイズ番組）
 - ・ベース（楽器）の演奏。
 - ・インターネット・メールチェック
 - ・偏らない料理をつくる。
 - ・テレビドラマをみる。
 - ・朝、夕の野菜づくり。
 - ・自分流の体操
 - ・毎晩お酒をたしなむ。
 - ・水分をよくとる。

④ 元気であるために、時々するとよいことについて

- 例えば
- ・旅行・・・北海道
 - ・家族と外食に行く。
 - ・スケッチ旅行。
 - ・外でランチ。
 - ・映画（小川の辺り 他）
 - ・墓 掃除。
 - ・博物館に行く。
 - ・同級生と話す（幼なじみ）
 - ・お遍路に行く。

⑤ 好きな言葉

- 例えば
- ・ほめる言葉。
 - ・継続は力なり。
 - ・私もそうおもう。
 - ・ふるさと。
 - ・ありがとう。
 - ・あなたの気持ちよく分かるわ。
 - ・すごいね。
 - ・大丈夫。
 - ・いいよ／どうぞ
 - ・ごめんね。
 - ・さすがだね。
 - ・おかげさまで。
 - ・先憂後楽。
 - ・好き。

⑥ 嫌いな言葉

- 例えば
- ・癌の宣告。
 - ・大丈夫。
 - ・いつも、そう。
 - ・どうして。
 - ・だめだよ／いけない
 - ・何々せられい。
 - ・何々しなさい。
 - ・何々してやっ取る。
 - ・がんばれ。
 - ・なんで出来ないの。
 - ・それくらいのこと。
 - ・自慢ばなし。

◎まとめ

毎日を元気で過ごす為には気分の優れないときに、以上の各項目の具体事例を自分にあてはめて整理し、それを自分の日常生活管理プランのチェックシートとして

活用する。それを実践することが、各員の元氣回復プログラムであると考えています。

◎今回の講演を受講した感想

Aさん・・・自分も落ち込みやすいので、ラップで早めに手当てをしたい(出来るなら?)。他の方の意見も聞け、自分にはないものが発見出来て良かった。また親の心の安定が子に良い影響を与えることにつながると思う。親も頑張っている、そして親も変われるということ子どもの手本になれば良いとおもう。



南雲千代子先生 8月例会場にて

Bさん・・・親がまず元氣であること、親がやりたいことをやり、気持ちを外へ向けていくことが大事だと学んだ。今回はWRAPのワークを通じて自分の気持ちや考えをはきだすことが出来た。機会があればこのようなワークにこれからも参加して自己開示していけば気持ちも楽になるような気がします。

Cさん・・・毎日すること。時々やること。いやな言葉。などの話合いをする事WRAPがとてもわかりやすくて良かったです。

Dさん・・・本日のラップの話は、非常に参考になりました。日常の会話や行動が無意識のまま、ちょっとした工夫で自分にも相手にも良い気分になれる。家族間においても大切だとおもいました。

Eさん・・・参加者全員が参加型のワークショップということで、いろいろ勉強させていただき、ありがとうございました。

Fさん・・・今日は、発言できる場面が多く時間が過ぎたのも忘れませんでした。こういう方法もあるのかなと考えられさせました。ひきこもりの子をもっているからというのでなくて、人間としていつまでも大事なことです。本当に良いことを勉強できました。ありがとうございました。

Gさん・・・先生のお話で一番印象に残ったのは「回復」とは、元の状態になるということではなく、「その人らしくなることだ」ということです。

Hさん・・・皆さんの発言が参考になりました。もちろんラップの話もとても良かったです。

文責：中西茂明

皆さんのコメント

暑中見舞い用ハガキ絵の教室に参加して

- ◎初めての挑戦でした。絵心が全然ないですが、先生の指導のもとで何とかできました。
- ◎絵は大の苦手ですが、楽しく教えていただきました。続けてやってみたいです。
- ◎花火、ひまわりの花、カキ氷の絵を描きました。下手なりに色付けをすると、それなりに見えてきてとても楽しかったです。
- ◎芸術家になったようです。ストレス解消になります。楽しくしました。

若者のタコヤキパーティー行いました



7月16日 たこ焼きパーティー行いました。計画、買い出し、役割分担し楽しく、美味しくできました。将来はたこ焼き屋さん。プロの腕前

居場所担当者よりお知らせ！

◎ネックレスの講習とお月見はがきの作成

- 日時：8月24日（水曜日）
- 場所：岡山きびの会居場所（上之町ビル4階）
- 用具：有る人は夏物のネクタイをご持参ください。不用品をご持参ください。

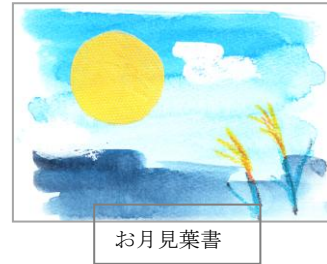
材料費：400円程度用意ください。



ネックレスサンプル

お月見はがきの作成は

新聞紙の色刷り面を数枚程度ご持参ください
赤色、黄色、青色等が有れば良いです
他の用具はご用意します。



担 当：尾形まで気軽に問合せください。Tel.086-262-0938

◎ワードで“うちわ”作成

日 時：8月24日（水曜日）10時～12時
場 所：岡山きびの会居場所（上之町ビル4階）
用 具：PC有る人は持参ください。
人 員：3～4名程度

材料費：600円程度用意ください。

担当：花谷まで申し込みください。Tel.080-1908-3861

東備支部活動案内

*「東備・きびの会」

石橋宅で、第2金曜日（祭日は休み）、14時～17時まで集まっています。

「ひきこもり相談会」もおこなっています。相談希望者の方はお気軽にお立ち寄りください。電話相談もおこなっていますのでお気軽にどうぞ。

連絡先：石橋洋子 携帯（090-2807-7418）

<「全国ひきこもり KHJ 親の会」支部長会議に出席して会長報告>

7月23、24日KHJ支部長会議に三河三谷まで行きました。多くの問題が山積してきて、これから色々と整備していく必要性を感じました。財政については本部として軟弱らしく、支部から会員数に比例して会費を納めることになりました。また「NPOひきこもり支援相談士支援認定協会」との問題が大きく浮上してきました。私は商標権・著作権の問題を強く感じ、いろいろ意見が出ていましたが法的に難しく思いました。そして、そのほかには、多くの助成金を受けるかのお話でした。

講演会では講師の徳島の境先生の講演の中で自助・共助・公助の話をされていましたが、きびの会は、まず、自助・共助の部分を強化する必要があるように思いました。中垣内先生のお話で統合失調症と診断されてこられた21人中、統合失調症は1人、それ以外は単なるひきこもりと話されていたのが印象的でした。来年は京都で全国大会の予定です。

「KHJ 岡山きびの会」 8・9 月行事予定

「月例会」 以外はすべて上之町ビル 4 F にて行っています

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

月例会： 原則第 2 日曜日、きらめきプラザ 2 F・ゆうあいセンターにて、13～17 時

西家族教室： 13:30～16:00 西紀子カウンセラー、原則毎月第 3 水曜日、会員は参加費無料

居場所： 年末年始とお盆と祝日は休み。利用料は頂いておりません。

利用時間：火、水、金曜日は 11 時～16 時まで、土曜日は 13 時～18 時迄

担当：火曜日は、萩尾寛江カウンセラー(086-264-5183) 17 時過ぎて連絡ください。

水曜日、金曜日、は各担当者の輪番制、土曜日は山本利美カウンセラーが居ます。

松田相談日： 松田勝カウンセラー、原則第 3 土曜日、9～18 時、定員 8 名、

予約先・中西：TEL090-9500-9618&086-955-2857 金額：会員は 1 時間 3000 円

萩尾勉強会： 萩尾寛江先生選択理論勉強会、原則第 1 火曜日、14～16 時、

問い合わせ先・原田(0869-22-1711)、参加料 500 円

PC (パソコン) 教室 原則第 3 木曜日、月一回、13:30～16:00、ワードとエクセルを中心にして練習します。詳細は花谷(080-1908-3861)まで。原田講師が丁寧に対応します。

今後の月例会の予定、9 月、10 月、11 月、12 月、1 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。

平成 12 年 9 月 20 日第 3 種郵便物認可 (毎月 25 日発行) 平成 23 年 8 月 19 日発行 OSK 増刊通巻 1323 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)

菅原さん推薦図書

①新聞紹介

山陽(中国)新聞・朝刊(第二)社会面、2011年6月14(火曜)日付)

精神科医療・崩壊の、危機福島第・・・1原発周辺・4病院、閉鎖

この記事は、新聞紙面上では珍しく精神しょうがい者の被災状況を紹介しています。

そして「震災をきっかけに」心配が必要な人たちの存在にも、言及しています。

朝日新聞「生活」面、2011年4月23,24(土曜日)

「被災の地から心の病(上下)(日曜)日付)。「医療ルネサンス大震災、福島から

読売新聞「くらし。家庭」面、2011年4月29(金曜)日付)。

②みんな・ねっと、2011年⑤5月、⑥6月号

@吉戸聡子、藤沼智也、後藤月美、渡部和茂、ほか、⑤松山英俊、山本誠、良田かおり、三木、井上、中井、ほか、A5。40p、全国精神保健福祉社会連合会

解説：前項にも、書きましたが、この号から、「被災の、話題」が、登場するように、なりました。また、④では、日東書院から、本を出していた、渡部。⑥では、「父親が、会員の1/3を占める」、奈良市の、家族会。「東京都。八王子市の」、グループホームの、紹介の部分が、印象的です。さらに、以前紹介の、今年の4月号での、「読者のページ・みんなの、わ(投稿)」では、「発症した、妻を看護している、夫」の項。⑥では、「発症した、母を看護している」、子どものきょうだいの、項も、重要といえます。

③わたしたち、家族からの、メッセージ

うつ病を、正しく理解するために(眞壁博美、仮屋暢聡、良国かおり、高村裕子、吉武信穂、ほか、A5・58p、定価200円、全国精神保健福祉社会連合会、2011年6月

解説：この本は、以前紹介致しました「統合失調症・編」の続編のシリーズとなります。その時より「8ページ分の、増ページ」となり、さらに内容面では以下の部分が注目といえます。まず「編集委員である眞壁の私事」が「初公開」されている事です。そして前項にも似た事を書きましたが「夫が発症した家族の事例(A子さん。50代)も、印象深いものです。

④マンガでわかる! 統合失調症

(中村ユキ、福田正人、A5・199p、本体1200円、日本評論社、2011年6月

解説：この本の最大の特徴は、これまで私が何度も紹介してきました、NPOコンボからの「本人・家族向け」の出版物の多くが紹介されている事です。また、内容面では、以下の部分が、特に注目といえます。それは、「第3章、その⑩・地蔵さんの、過去」から、「その⑪・社会参加をめざして」の所です。中でも「その⑩」の本質である、「社会的・入院」は「家庭医学書の世界」では「まず登場しない」分野かと思われます。