

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9月19日 OSK 増刊通巻1330号

<http://kibinokai.ciao.jp> 「メッセージ・21」

第96号（平成23年9月）



きびの会員作品：尾形さん

「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。

<9月例会>

- 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

<10月例会のおしらせ>

- 日時 平成23年10月9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:小西しゅんよう先生・(「コミュニテイキャンパス」主宰者)
*内容:活動報告など
*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

今年発刊されました
コミキャン文庫②の表紙です



8月例会(8月7日)報告

「私がひきこもりにかかわって5つの気がついたこと」と題して

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)

自己紹介の後、人間は5つの欲求を持って生まれてきている。それは愛・所属（愛し愛されたい、仲間でありたい）力（役に立ちたい、不健全だと支配欲）自由（自己決定権）楽しみ（楽しいことがしたい）生存（飲みたい、眠りたいなど）があり、誰しももっていて、強弱があり、それが性格です。自分は何の欲求が強いのか、これが分かるとよいし、相手の欲求もわかればよいですね。そうすることで人間関係はうまくいきます。

ここにかかわって何人かの親が変わられ、お子さんも外に出られたし、本人が私と共に選択理論を学んで、社会復帰されています。ここで気づいたことは多くありますが今日は5つに絞ってお話します。

1. 親が子どもにする行為

・子どもと共にする ・一人にしておく ・代わってする ・極端な行為をする

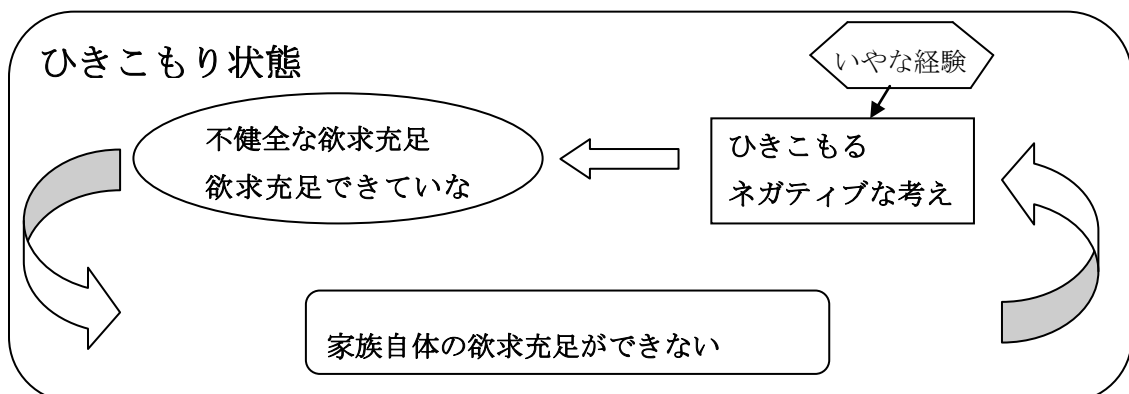
子どもと共にしたり、一人にひておくのは良いが、カウンセリングなどに来ても親が変わって話したり、仕事を探してハローワークに行くのは困ったものです。また「いま出ていけ」と極端に突き放すのも困ったものです。

2. 自分のせいで親が不幸になってほしくない

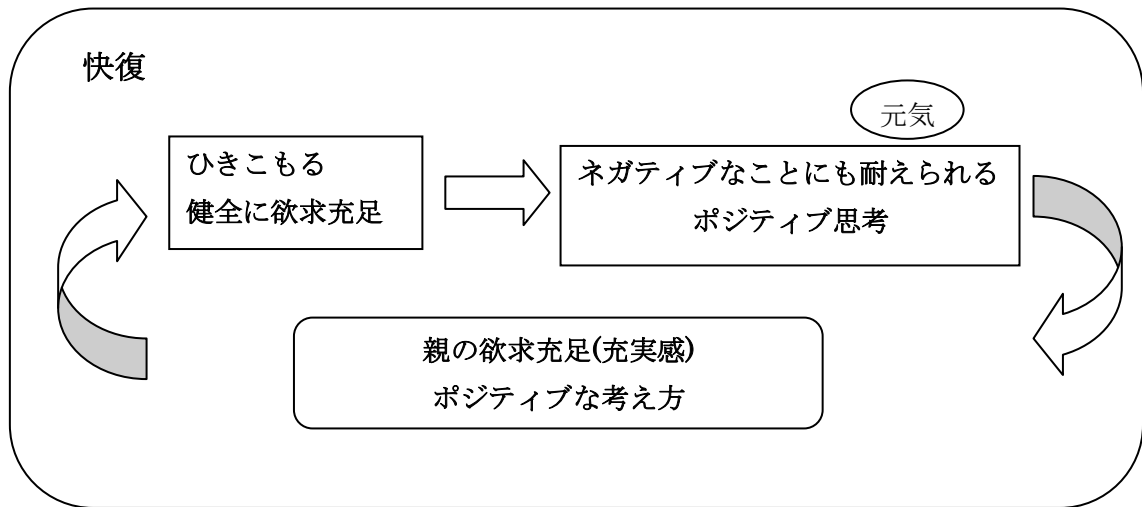
多くの子どもたちは 親が自分のせいで不幸になってほしくないといっています。親は自分の人生を歩んでほしいことです。

3. 親が自分の人生を楽しむ

これは二番にも関係しますが、親が楽しんでほしいのです。なぜひきこもるのか、どうしたらよいか考えてみましょう。いやな経験をしてひきこもる。家族も含めて嫌な渦に巻き込まれます。



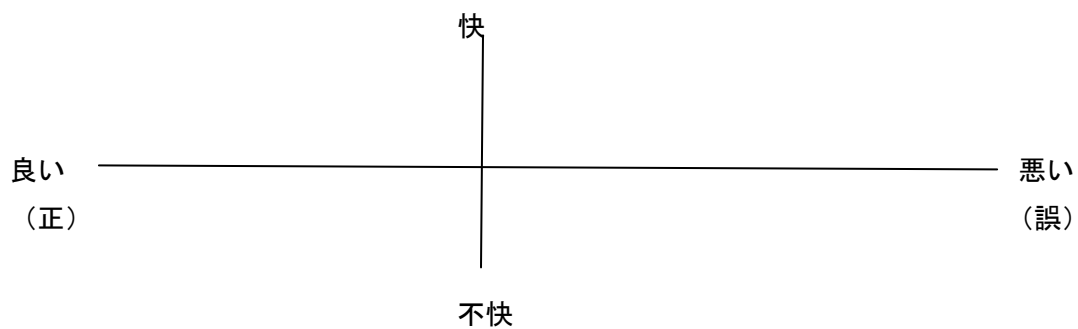
親が自分の欲求を満たしポジティブな考え方になると元気になる方向性に向かいます。
よい方向性はゆっくりあせらず進めていくとよいと思います。



4. 見方を変えてみよう

問題を抱えるとどうしても見方が変わってしまいます。両極端な見方をすると人生、苦しいだけです。たとえば「勇気づけることは良いことです」が、極端になると勇気づけられた本人は落ち込んでしまいます。皆さんでどの位置にあるか話し合ってみましょう。

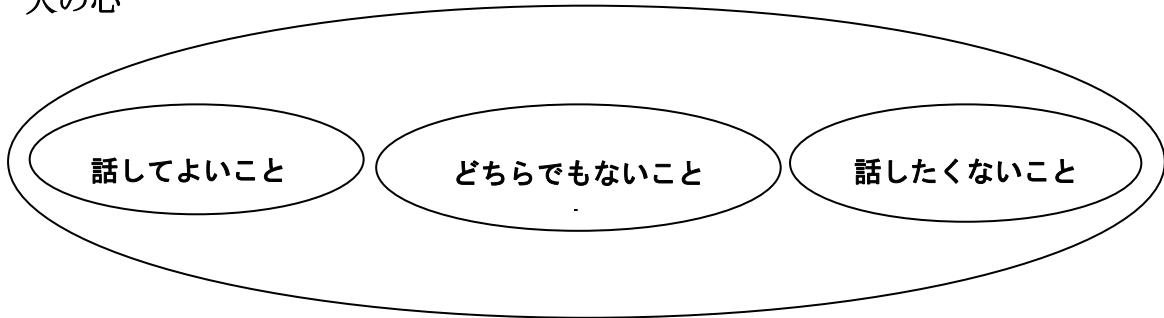
勇気づける 話を聞く 励ます 忍耐する 指導する たばこ 酒
苦情を言う 熱心 笑顔



ほとんどの場合、不快・快と正しい間違いで見る傾向がありますが立場が変わると反対ですね。見方を変えてみると違います。

5. 人間関係は技術 話していいこと悪いこと

人の心



人の心はこのようになっています話したくないことに触れればだんだん話をしなくなります。また話したいことを聞いていけばだんだん気分がよくなり話したくないことでも相談します。この言葉どのように変えますか

- ① 今日 なにをしていたの？
- ② ハローワークに行ったら？
- ③ 少し、外に出たら？
- ④ 何か話したら（テレビを見ていて返事をしない時）

みんなで考えてみましょう。

- ① 人に聞く前に、今日こんな楽しいことあったよ。聞いて！
- ② どんことに興味があるの？ どのようなことしてみたい？
- ③ 夜怖いし、散歩につきあって、すこし運動したいので！
- ④ テレビって面白いね。今度面白いのがあったら声かけて

このように話すでしょうか。人間関係は技術です。ともに学んでいきましょう！！
学習会も開催したいと思います。

選択理論勉強会のおしらせ

曜 日：毎月第二月曜日 1時半より4時まで
場 所：上之町居場所にて

文責：萩尾寛江

講演受講の感想

講師の萩尾先生の自己紹介があり、子どもの時のいじめ体験も話され、ご自分のつらい立場をバネに頑張られ現在の先生がありと納得できました。今日のように講演の後ワークショップ形式での参加者全員の声を聞く時間が少しでも持てれば自分の悩みも聞いてもらえて例会に出席して良かったの気持ちで散会できるのでは・・・・ M・O

- ・親子の関係を良くしておくこと
- ・子どもの態度や言動について見方を変えて、出来るだけニュートラルな、ありのままの気持ちで接すること。つまりありのままの姿を受け入れる気持ちを親が意識する事が大切で、起こっている事が特別なことだと思わないことだといつかもしれない、親が強い気持ちを持つことなのだろう。 匿名希望

今日はいろいろと勉強させていただきました。「親が変われば子は変わる」、親も勉強して変っていきたいです。 匿名希望

リアリテセラピーで立ち直った事例をたくさん知りたい。どこか学会のような所で発表されている発表論文を読みたいと思っています。 匿名希望

私の場合(子ども)に自分の目線で判断をしない、押しつけない、との事を気をつけようと思います。 T・O

皆さんのコメント

うちわの作成

7月28日は原田講師の好意によりワードで「うちわ」作成ができました。参加の皆さんが楽しくマイうちわができました。ありがとうございました。

8月24日は家族の方が参加された方のコメント

○初めてパソコンでうちわ作りをさせていただきました。パソコンはよくわかりませんでした。できあがった「うちわ」はとてかわいくて孫へのおみやげになりました。又、よろしく願います。

○「うちわ」は買って使うものと思っていましたが、自分で作れたことは記念になります。玄関に飾って楽しめます。



8月24日のネックレス作りの感想

わいわいおしゃべりしながら、作品が出来上がっていくのってとても楽しい。途中で止めないで継続して欲しい。との声が多かった。

報告

先般、布草履作りのご指導いただきました岩田さんが被災地の子どもたちに、布草履を送りましょうと頑張っておられます。それに賛同し岡山きびの会からも、有志お二人、坂本さん、西先生が作ったばかりの作品や、前まえから貯め置いたもの数十足を、岩田さんに託され、とても感激され喜ばれていましたことをお知らせしておきます。

居場所担当者よりお知らせ！

◎ミニフリルキャップの作成

日 時：9月28日(水曜日)13:30~15:30

用意するもの：下の表のもの

使用糸	色番	使用量
ダイヤドミナ	オレンジ・赤・紺系(DD327)	2玉
用具	ダイヤモンド毛糸特選編み針 かぎ針 6/0号	



写真：ミニフリルキャップ

担 当：尾形まで気軽に問合せください。

TEL086-262-0938

◎毎月第4水曜日には絵か、編み物をたのしみませんか？

毎月第4水曜日には、絵か編み物をして一緒にたのしみませんか？

何かリクエストありましたらお知らせ下さい。

担 当：尾形まで気軽に問合せください。

TEL086-262-0938

◎ドリームキャッチャー作成

インディアンの魔よけのお守り。良い夢を掴むための飾りを作ってみませんか？

日 時：10月26日(水曜日) 1時30分より

用意するもの：材料費として300円程度予定ください。

制 作 指 導：稲本さん

◎居場所担当者会議

10月7日(金曜日)1時30分より居場所担当者の会議を開きます。居場所担当者の方は繰り合わせのうえ出席をお願いします。

◎9月より居場所開催日 火曜日を改め月曜日に変更になりました。

月曜日は萩尾先生の居場所当番日になっております。

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。相談希望者の方はご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ご気軽どうぞ。

連絡先：石橋洋子 携帯（090-2807-7418）

<役員会の報告>

◎実施日：8月22日（月） PM1:30～4:30

- ① カウンセリング料金及び訪問サポート
 - ・ カウンセリングは3000円/時間とする。
 - ・ 訪問サポートを実施するための具体検討を行った（今後も詳細検討を継続）
- ② 10周年（12月）記念行事の検討
 - ・ 行事内容—招待客—担当者 等を概略決定した（今後も詳細検討を継続）
- ③ 居場所活動の取り組み
 - ・ 稲本さんより、楽しい木工作品の製作を習う（9月例会で会員にPRする）
- ④ 各活動の世話役を明確にする。
 - ・ 居場所＝原田さん ・ 松田先生のカウンセリング＝中西さん。



菅原さん推薦図書

◎精神障がい者の生活と治療に関するアンケート ～より良い生活と治療への提言～

池淵恵美・監修、川崎洋子、B5・78p 定価 500 円(送料込み)

全国精神保健福祉社会連合会、2011 年 7 月、4 月、注文はTel 03-6907 - 9211, 3987 - 5466

解説：この本は、去年「ダウンロード版」で市販(公開)された「2009 年の調査の続編」といえるものです。以来初の「完全市販」となりました。なお、この 2 点の出版物では「COLLIMN はダイジェスト版のみの掲載となつている事にご注意下さい。また、この本は全国の主な公共図書館から借りることができますので(岡山県立、赤磐市立・中央など)気に入られた方はダウンロードではなく、ぜひ購入されることをおすすめするものです。なお、この団体の今年の全国大会は、10 月 18(火曜)～19(水曜)日に、香川県高松市で開催されます。「参加費用が学会、専門家集団系・団体の大会よりも、基本的には安い、という意味では行政・専門家・一般市民が一度は参加してみてもよいのではないのでしょうか。問い合わせ先 上記の、電話番号と、0877 - 59 - 3637「社会福祉法人・若竹会(坂出市)」

◎新聞情報

読売新聞「くらし・健康」面、2011 年 7 月 17, 24, 31(毎週・日曜)日付、

カルテの余白に 精神科医・大久保圭策(上、中、下)(増田弘治、大久保圭策

解説：このシリーズで「認知症・介護分野でない」精神科が登場した事は今まで無かつたかと思われます。上では「池田小学校・事件」の話題になっていますが印象に残るのは中と下です。中では、男子高校生二人の事例が紹介されています。そして、下では大久保自身の経験を交えながら学校生活での環境整備の重要性を説いていきます。全体を通して大久保の真剣な生き方が印象的です。

日本経済新聞、「生活」面 医療(毎週、木曜日)、2011 年 7 月 14 日(朝刊または夕刊)

この連載、最前線 ひと リヴァ社社長、伊藤崇・氏(33)

解説：「精神科・分野」が登場するのは今年 4 月の大野裕、以来ではないかと思われます。この項の内容は、一言でいうと「園芸療法の種類」と言えそうですが今後はこの面この連載には大いに注目していく必要があります。

◎こころの元気プラス 53(2011 年 7 月)号

井坂武史、遊佐 安一郎、松浦幸子、早坂潔、ほか B5 版、NPO コンボ

解説：この号「から」で注目されるのは社会保険労務士・井坂による「障害年金の、連載」です。この分野のわかりやすい情報は、まだまだ少ないと思われます。



「KHJ 岡山きびの会」 9・10 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
9 月 度					1	2 居場所	3 居場所
	4	5 居場所	6	7 居場所	8	9 居場所	10 居場所
	11 月例会	12 居場所 萩尾教室	13	14	15 PC 教室	16 居場所	17 居場所 松田相談日
	18	19 祭日	20	21 居場所 西家族教室	22	23 祭日	24 居場所
	25	26 居場所 役員会	27	28 居場所 ミフルキャブ	29	30 居場所	1 居場所
1 0 月 度	2	3 居場所	4	5 居場所	6	7 居場所 居場所会議	8 居場所
	9 月例会	10 祭日	11	12 居場所	13	14 居場所	15 居場所 松田相談日
	16	17 居場所 萩尾勉強会	18	19 居場所 西家族教室	20 PC 教室	21 居場所	22 居場所
	23	24 居場所 役員会	25	26 居場所 トリームキャチャー	27	28 居場所	29 居場所
	30						

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：月、水、金曜日は 11 時～16 時まで、土曜日は 13 時～18 時迄

担当：月曜日は、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 2 月曜日、14～16 時、

問い合わせ先・原田(0869-22-1711)、参加料 5000 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、10 月、11 月、12 月、1 月、2 月 (第 2 日曜日) 予約済みです。

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 9 月 19 日発行 OSK 増刊通巻 1330 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)