

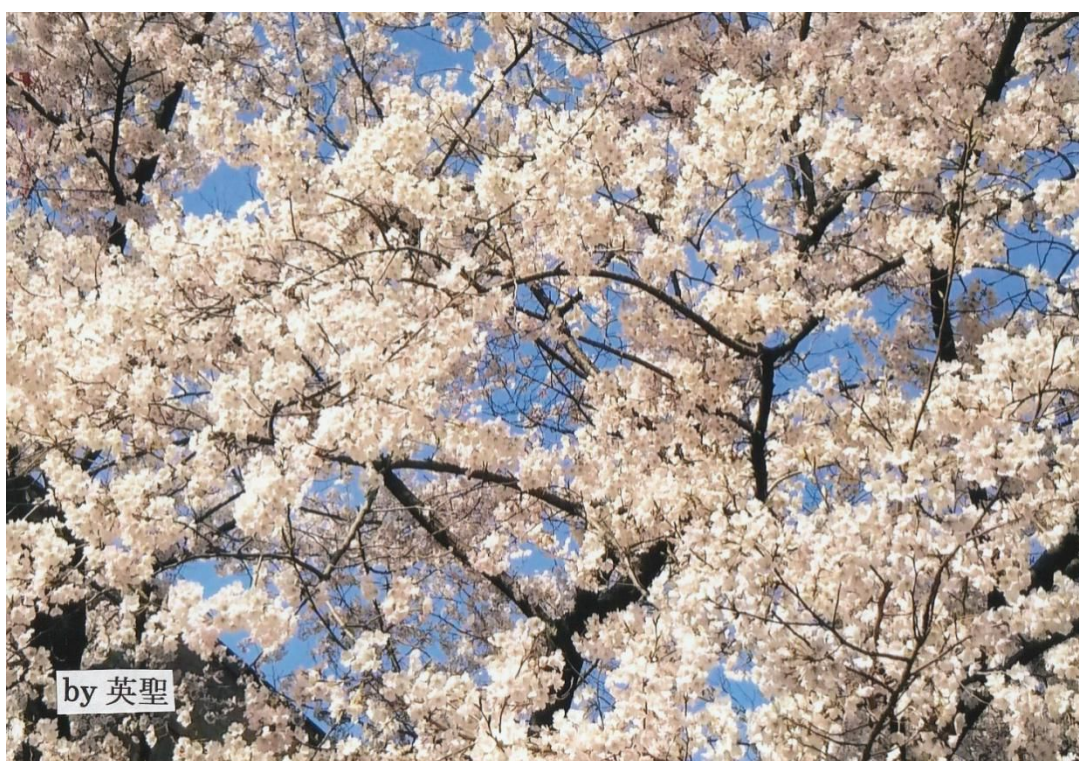
OSK KHJ 岡山きびの会

平成 12 年 9 月 20 日 第 3 種郵便物認可(毎月 25 日発行)

平成 31 年 4 月 30 日 OSK 増刊通巻 766 号

<http://kibinokai.ciao.jp> 「メッセージ・21」

第 187 号(平成 31 年 4 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 馬場貴裕 〒 --- --- 【電話】 --- --- ---

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31年4月例会のお知らせ>

日 時 平成31年4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 ●「今しなければ、いつできる～きびの会カウンセラー～」
松田勝先生（ポレポレ農園主催者）（香川県）

●2019年度 KHJ岡山きびの会 総会

●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31年5月例会のお知らせ>

日 時 平成31年5月12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

参加費 正会員 500円 正会員以外の方 1000円

日

経験者だからできる支援とは?! ~セルフケア28年の軌跡~

講師: 広瀬 誠 (NPO 法人ワークシェアリングバンズ (絆) 理事長)

はじめに (矢田副会長より)

今日の広瀬氏は、さきのKHJ広島大会で、出会った方で、ひきこもりの経験者であるとともに、さまざまな職種で、就労され、またつまづきながら、けれどもいつも前を向いてこられた方で、現在は、ご自分で、NPO法人をたちあげ、ひきこもり支援にとりくまれています。よろしくをお願いします。

父親から叱られつづけて、家から出たい

僕の父親は、ふつうの親だったが、長男(下に妹)である自分には、今ではしっかりするようにとの気持ちからだとは思えるようになったが、小さい時から「あほ」「ばか」「死んでしまえ」といつもあびせかけられていた。中学から不登校ぎみになり、高校は、母がタクシーを毎朝迎えるに頼んで、通学し、なんとか卒業した。自分としては、家から出たいという思いが強く、大阪の調理師専門学校にいった。(調理師免許取得) レストランに就職し、まじめにやったので、24歳でシェフ責任者(料理長)になったが、40歳の先輩らの上につつことになり、「いやみ」も言われ、味覚障害をきたしてしまった。うつ状態、職場に行くのがイヤになり休職、25歳調理員で復職したが、まわりにどうしてもなじめなくて、パニックをおこしてしまった。その頃、精神科を受診、「双極性障害」と診断され、強い薬を投与され、悪性症候群(体が動かない、しゃべれない状態)にもなった。この体験もあり、ますますセルフケア(自分で、自分のことは決めてやっていく)というふうになった。

「職員」ではなく、当事者として、自由にやりたい

親に頼りたくない一心で、その後も、ひとり暮らし、ケーキ屋、土方などいろいろやってきた。病気、障がいとたたかいながら、働いてはやめ、ひきこもり、また働いて寝込んでしまうと、1年のうちでも繰り返してきている。30歳頃、土手り会をスタートした。川土手で、職員としてではなく、当事者(コンシューマースタッフ)として、自由に鍋をつくって、「居場所」活動を始めた。32歳では、「ほーむ癒しっこ」として2階建て一軒家を借りて、バイク好きの男子と一緒に暮らし始めた。約束はひとつだけ、夜は、一緒に夕食をつくって食べる、こと。31歳~ヘルパー資格、メンタルケア心理士、作業所指導員。35歳~知的障がい者活動支援センター、38歳~就労移行支援施設職業支援員などを勤めた。41歳、特定非営利活動法人ワークシェアリングバンズ(絆)を設立、現在理事長(管理者)として、専門スタッフとともに活動している。愛媛県松山市、道後温泉から約10分。

生活支援、就労支援、さまざまな支援、ひきこもり訪問相談

まずは、転地療養をゆっくりとしていただき、生活の自立をめざしていく。わかものや家族の悩みや不安を一緒に考えていき、心を癒すことを目的とする。8時間労働も4人ですれば一人2時間☆、周囲の方々の理解と協力を得ることができる活動を推進する。農作業、飲食店、木工所など。障がい者、再婚などわけあり婚活支援。まるでおばあちゃん家のような自然な雰囲気。農業体験(川内町)、ピア・グループカウンセリング、出会いイベントなど。ひきこもりの経験の

あるスタッフが、第三者の支援を必要としているひきこもりの当事者やそのご家族により添い、ともに展望を開いていく。

【質疑応答のなかでの広瀬さん語録】

親と子どもの希望、どちらも一致することをしてみる。好きなものをつくってあげる。いっしょに食事する。うるさく言わない。口をださない。自分の名前をよんでほしい。ほめてほしい。

ひきこもり解消へ 親子で見通しをもつために

KHJ ピアサポーター 馬場 貴裕

3月の月例会では、愛媛より広瀬さん（愛媛のひきこもり経験者・支援員）に講演をしていただき、講演の後に、広瀬さんと参加者の方でディスカッションをしました。

そこで課題として見えてきたものは、子どもの心の中にある親兄弟に対する負のトラウマ（※用語解説）が、親が子どもの個性を高評価する言葉さえ、子どもに戸惑いを抱かせたり、親兄弟との交流自体を避ける要因になっているということでした。

そのような傾向を打開するために、KHJ本部において親子の対話の在り方考える「つなかん交流会」や当事者の自己肯定感を高めるための、自分らしさプロジェクトなども実施されています。

親子兄弟『本音』を言える家族団らんを目指して

2019年度の岡山きびの会においても最大の目標である社会的ひきこもり状態の解消にむけて、そのための中期目標として、親子兄弟が対等に『本音』を言える家族団らん目指していけたら、と思っています。

それには、子どものさまざまなトラウマが解消されるための、本人にとっての必要な時間を十分に費やす必要があります。

しかし、見通しの立たない事を待つという行為は、親兄弟はもちろん、一番本人にとって苦しいことです。

本人らしさを表現する場をつくる &

見通しをもつためのヒントを見つけよう

そこで、家族兄弟のストレスを軽減する場と、在宅であっても、本人らしさを表現する場の創出と、少しでも先の見通しをもつためのヒントを、情報収集していくことが、本年度の課題だと思います。

40歳以上のひきこもりの実態を啓発していく

また国の調査で明らかになった40歳以上のひきこもりの実態を、さらに具体的に、官・民・地域に啓発していくことは、岡山きびの会だからこそ出来る役割だと思っています。

※ ト라우マとは？

「トラウマ」の語源はギリシャ語で、「傷」を意味する。「死」を意味するほどの肉体的、精神的な恐怖対象による心的外傷のこと、精神的な外傷を意味する、心理学用語。

ネットなどで、本来は軽々しく使用されるべき言葉ではない。

お知らせ掲示版

6月例会は…

お楽しみ！？

6月例会は、お待たせしました！

30年3月に好評をいただいた

「文化祭」を開きます。

出演または展示のご希望の方は

担当：矢田まで

090-6433-1877

どしどしご相談ください。

4月27（土）『若者学級』では
ホットケーキを焼きます！

3月21（木）の祝日ですが

『健康教室』

大塚さんが開いてくださいます

「ふれあい学級」

2017年の4月例会の体験発表から

誕生した居場所活動で、これまで

第3日曜日でしたが、この4月から

第5土曜日だけにして、より充実し

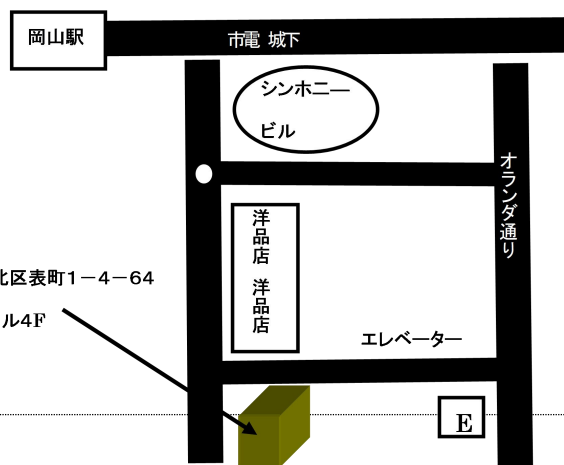
たものにしていきます。よろしくお

願いします。（担当はSaitoです）

4・5月 KHJ 岡山きびの会 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	4月1 相談 居場所	2	3 居場所	4	5 居場所	6 父親学級
7	8 相談 居場所	9	10 居場所	11	12 居場所	13 家族教室
14 役員会 定例会	15 相談 居場所	16	17 居場所	18 健康教室	19 居場所	20 カウンセリ ング 松田先生
21	22 相談 居場所	23	24 母親学級 居場所	25	26 居場所	27 若者学級
28	29 昭和の日	30	5月1日 居場所	2	3 居場所	4 父親学級
5	6 相談 居場所	7	8 居場所	9	10 居場所	11

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 12:00～17:00 矢田初恵 PSW による無料相談 携帯：090-6433-1877 (要予約)	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 13:30～16:00 担 当：西紀子さん	エレベーター
松田相談日：第3土曜日 9:00～18:00 担 当：松田勝カウンセラー 要予約：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	E
母親学級：第4水曜日 13:00～18:00	父親学級：第1土曜日 11:00～16:00
小阪相談日：3水曜日 11:00～16:00	ふれあい学級：第5土曜日 11:00～16:00
若者学級：第4土曜日 13:00～18:00	PC教室：都合によりしばらくお休み
健康教室：第3木曜日 11:00～16:00 担 当：大阪府療術師会会員 大塚桂子さん	
きびきび会：第4金曜日 13:30～16:00 関心のある方はどなたでもご参加ください	
役員会：第2日曜日 10:30～12:00 ※場所はきらめきプラザ	
定例会：第2日曜日 13:00～16:00 ※場所はきらめきプラザ	

平成12年9月20日 第3種郵便物認可 (毎月25日発行) 平成31年4月30日発行 OSK増刊通巻766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)