

OSK

KHJ

岡山きびの会

第 217 号 10 月
令和 3 年

興味のある方、非会員の方の居場所・月例会への参加も
岡山きびの会はお待ちしております。

『KHJ岡山きびの会』のご案内

2021 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	非会員・賛助会員の方	1000 円

※ひきこもり当事者・経験者の方は月例会参加費無料

郵便振込先 01380-6-77803 KHJ岡山きびの会 又は

ゆうちょ銀行 一三九支店 当座 0077803

※ご入会・ご寄付は随時受け付けております。

連絡先 【電話】090-6433-1877 副会長：矢田

【メール】khj_okayamakibinokai@yahoo.co.jp

居場所 岡山市北区表町 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)

KHJ岡山きびの会の願い

不登校・ひきこもりの当事者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。そして当事者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。

▽ 令和3年10月例会 ▽

日時	令和3年10月10日（第2日曜日）		13:00~16:00
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1	●演題「今のきびの会で、コロナ禍で何ができるか」 KHJピアサポーター第1期生が語る		
講師	講師：友野	所属：岡山きびの会ピアサポーター(60代)	
参加費	ひきこもり当事者・経験者：無料	正会員：500円	正会員以外：1000円

▽ 令和3年11月例会の予定 ▽

日時	令和3年11月14日（第2日曜日）		13:00~16:00
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1	●演題 「みんなの健康のために～体の芯をつくる整体体操～」		
講師	講師：大塚桂子	所属：大阪府施術師会会員	
参加費	ひきこもり当事者・経験者：無料	正会員：500円	正会員以外：1000円

※9月例会(令和3年9月12日予定)は新型コロナ感染防止対策『緊急事態宣言』のため会場(ゆうあいセンター)が利用中止となり、開催できませんでした。

例会報告に代えて、KHJ 全国ひきこもり家族会連合会『行政と連携した、ひきこもりの地域家族会に関する調査研究事業報告書』から、一部転載させていただきます。

「行政と連携したひきこもりの地域家族会の活動に関する調査研究事業」

2. なぜ地域に家族会が必要なのか～家族支援の重要性について～

東京学芸大学教育心理学講座 福井里江

(中略)

4) 相談にまつわる家族の悩み

家族が支援機関に相談しにくい背景には、まず、恥、孤立、責任感がある。こんな状態なのは自分の家だけだろう、こんなに恥ずかしいことは誰にも言えない、家族の問題なのだから家族の中でどうにかするしかないという思いから追い詰められ、家族は困っていても相談することをためらってしまう。

また、相談に行く一歩手前から、家族にはわからないことがたくさんある。そもそもどんな相談先があるのか、どこがおすすぬなのか、知り合いには会いたくないから自宅近くの相談機関には行きたくないがどうしたらよいか、本人が相談に行きたがらない場合はどうしたらよいか、なのである。

さらに、いざ相談に行こうと思っても、相談先が合わなかったらどうしよう、問題のある家族だと思われてしまうのではないか、ここまで状況が変わらなかったのだから相談に行ったからといって状況が変わるとは思えないなど、さまざまな不安や葛藤が家族に去来する。

こうした悩みを抱えながら、何とか自分たちなりに努力してこの問題を解決しようともがいているうちにいつの間にか月日が流れ、長い年月が経ってしまったということは、決して稀なことではないのである。

1) 長期化のメカニズム

(中略)

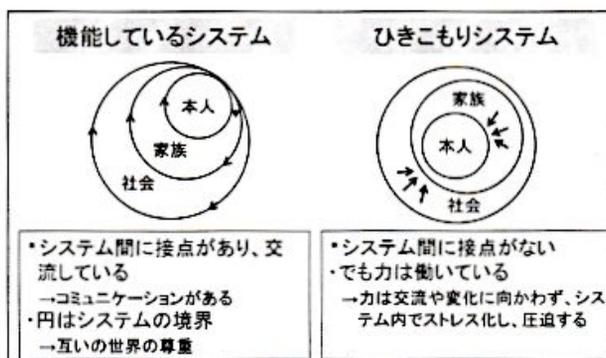
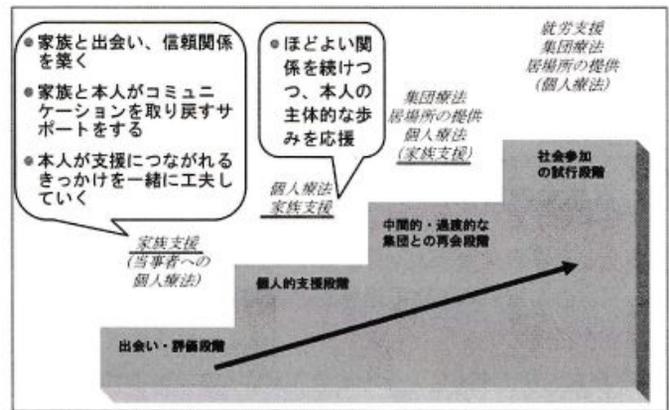


図3 ひきこもりが長期化するシステム

2) ひきこもり支援の諸段階

図4は、厚生労働省のガイドラインに示された、ひきこもり支援の諸段階である。第1段階は、まず家族と支援機関とが出会い、状況の把握をしていく段階である。この段階では、ご本人と会えないことも多いので、家族への支援が中心となる。第2段階は個人的支援の段階で、支援者と本人の出会い、1対1の関係の中でゆっくりと信頼関係を築いていく。ご本人を脅かさないうようにさりげない関り続けながら、不安を和らげ、少しずつ話せる関係を作っていく。そして、安心していろいろな話ができるようになり、タイミングが合ったときに、次の第3段階へと進んでいく。ここでは個別の支援を受けつつ、居場所となる地域の機関で過ごしたり、小さな集団中でいろいろな活動をしたりして、人と集団で過ごすことに少しずつ慣れ、自信を取り戻していく。そして第4段階目が、社会に参加する段階である。さまざまな集団や居場所の中で自分らしく過ごしたり、ボランティア活動をしたり、あるいは就労支援を経て短期の仕事から少しずつ就労に進んだりといった経験を重ねていく。



3) 各段階に応じた家族支援

こうしたプロセスは長くかかることも多いので、家族がよき応援団で居続けられるために、家族支援は一貫して重要である。(図4の吹き出し部分)。特に大切なのは最初の段階で、具体的なポイントは主に3つある。一つ目は、家族との信頼関係を築くことである。家族の話にとにかく耳を傾け、安心して想いの丈を語っていただく。何かを判断したり評価したりするような姿勢ではなく、家族がどんな苦しい思いをしてきたのか、そんな中でもどんな努力や工夫をして生き延びてきたのかなどを傾聴し、話しても否定されない、一緒に考えてもらえるのだと家族が信じていることができるように関わっていく。二つ目は、家族が本人とコミュニケーションを取り戻せるように、家族を側面からサポートすることである。会話のないところからどのように関わるのかということから、日々の関わり方の工夫を一緒に考えていく。三つ目は、本人が支援に繋がれるきっかけを支援者と家族とで一緒に工夫していくことである。

第2段階の個人的な支援段階以降は、ご本人が、家族以外の人たちと出会って関わっていく段階である。この時期は、がんばっているだけにどっと疲れて家で動けなくなったり、本人のペース以上に家族からの期待が高まってかえって家族間に緊張が生まれたりなど、実は、適度な応援の仕方が難しい時期である。ひきこもり状態から歩み出すとは、自分の人生を取り戻すプロセスでもあるので、ここで焦って家族が心配しすぎたりいろいろ提案しすぎたりすると、本人が自分の人生を自分で選んで歩いていくという最も大事なところ

が損なわれてしまうこともある。そのため、本人の主体的な歩みを家族が一步下がって応援していくという関係性を保てるよう、継続的な支援をしていくことが求められる。第3段階目になるとご本人の活動がメインとなってくるので、家族支援はさらに背後に引いていく形にはなるが、やはり長くかかる道のりであることも多いので、その間、家族が見守り続けられるよう、ゆるやかな支援を続けていく。

(中略)

4) 家族会の活性化には支援が欠かせない

ここで家族会が活性化していくためには、町の中に支援が必要であるという点について、お話ししたい、今、ひきこもりの家族会が増えているといっても、まだ自分の自治体にはないということも多い。その場合、どこからどのように取り組んでいけば家族会を立ち上げられるのか、家族会が立ち上がったら、どのように運営していけばよいのか、そういうことからサポートが必要である。さらに、家族会とのつながりを必要としている人々が町の中にいたとしても、家族にはその人たちに出会うすべがなかなかない。行政、支援者、地域の機関が積極的に協力し、潜在的なニーズのある人が家族会につながれるよう、住民に広く情報がいきわたるよう広報し、連携していくことが重要である。そのほか、学びあいの機能をサポートしたり、家族が困ったときに安心して相談できるような体制を作ったり、地域の中で必要なサポート資源を作っていくことも大切である。こうした関りは、家族会からのアクションを待つだけでなく、行政、支援者、支援機関の方から積極的に連携していく姿勢があってこそ可能になる。そうして顔が見える関係が築けてくると、お互いに、役割を超えた交流やつながりが生まれてくる。私もいくつかの家族会や家族の皆さんと関わっているが、お一人おひとりが魅力的で尊敬できる方であり、私自身も一人の人間として、多くのことを学ばせていただいている。こういう出会いに恵まれるとき、同じ町の中で一緒に取り組んでいく醍醐味を実感するのである。

5) 家族会をめぐるネットワーク

図9は、家族会という場の中で家族が出会い、語り合い、町のさまざまな人や機関とつながりあって、ネットワークを作っていく姿をイラストで表したものである。このような人と人がつながりあった輪の中に、今町の中で困っている人たちが安心してアクセスし、入っていけるような町づくりをしていくことが大切である。



図9 仲間とともに、町の中で

6) 本人のリカバリー、家族のリカバリー

最後に、リカバリーという言葉について、ご紹介したい。リカバリーというのは、精神疾患を経験したアメリカの当事者から生まれてきた言葉である。あえて「回復」と訳さず「リカバリー」というのは、病気や障害が良くなるという社会の中にある“回復”の物差しでその人を評価するのではなく、病気や障害があったとしてもその人らしい生活や人生を歩めることを大切にしようという意味を含めた新しい価値を伴う言葉だからである。精神疾患をめぐるリカバリーの定義をひきこもりに援用してみると、「リカバリーとは、ひきこもりによりもたらされた制限が生活の中にあつたとしても満足感のある希望に満ちた人の役に立つ人生を生きようとする道のりであり、ひきこもりがもたらすつらく悲しい影響を乗り越えて成長し、人生に新しい意味や目的を見出そうとする道のりのことである」といえる。本人にも家族にもその人ならではのリカバリーの旅路をがある。支援があるだけでなく、普通の暮らしの中に、旅の道中を支え合う仲間がいてこそ、一歩前に足を運ぶ勇気が出てくるのではないかと思う。そういった関係性を町の中に作っていききたいものである。

※転載ここまで。



～ お知らせ掲示板 ～

※ 重要なお知らせ ※

新型コロナ感染予防のため、参加者の検温（非接触式体温計）と電話番号の把握（同意による）、を行います。当日繰り返し37.5度以上の計測が認められる場合、月例会の参加をお断りする場合があります。当面の間ご協力ください。

第15回 KHJ 全国大会（オンライン大会）

2021年11月27日（土）・28日（日）

大会テーマ

「ポストコロナ 新しい社会を創る～すべての人が生きやすい社会をめざして～」

参加対象者 本人・家族・支援者・行政関係者・関心のある方

参加費（資料代込）おひとり2000円・当事者無料

詳しくはKHJ公式HPをご覧ください、下記連絡先まで

※岡山きびの会からの参加の場合、参加費負担(応相談)とオンライン接続が難しい方は、きびの会居場所からのオンライン参加も可能です。(応相談)
連絡先【電話】090-6433-1877

【メール】khj_okayamakibinokai@yahoo.co.jp

又は、居場所当番の矢田（月曜担当）浅山（水曜夜担当）まで

KHJ 岡山きびの会 上之町ビル ＊ 居場所 活動紹介 ＊

月 毎 (月) 居場所・電話相談日 13:00～18:00
 ・お気軽に相談いただくと嬉しいです。(相談要予約・無料)
 ・ゆっくり話したいと思っています。
 ・居場所としてどなたでも利用可能
 曜日 居場所担当：あさやま
 電話相談担当：矢田 (PSW)
 (090-6433-1877)

水 毎 (水) 居場所 13:00～18:00
 ・自由に来てくれ！
 ・どなたでも利用可能
 曜日 居場所担当：あさやま
 電話相談担当：矢田 (PSW)
 (090-6433-1877)

木 第3 (木) のみ 健康教室 11:00～15:00
 ・軽い体操などをしております。
 ・居場所としてどなたでも利用可能
 曜日 居場所担当：あさやま
 電話相談担当：矢田 (PSW)
 (090-6433-1877)

金 第1～3 (金) 居場所 13:00～18:00
 ・自由に来てくれ！
 ・どなたでも利用可能
 曜日 居場所担当：あさやま
 電話相談担当：矢田 (PSW)
 (090-6433-1877)

＊ ＊ ＊ きびの会 上之町ビル 4F 居場所の利用について ＊ ＊ ＊

- ・ひきこもり当事者、経験者、家族、他 “ひきこもりに関心のある方” など
- 基本的にどなたでも無料で居場所を利用できます。※一部相談は有料 (第3土曜)
- ・居場所が開いている時間内は、いつ来ても、いつ帰っても自由です。
- ※ 『新型コロナウイルス・ウィルス』感染予防対策のため、マスク着用・手消毒・検温にご協力ください
- ・予約相談のための来所を除く、他県から来られた方、または2週間以内に他県へ出られた方の居場所利用をお断りしています。ご了承ください。
- ※ 居場所の所在地などは、会報最後のページの地図参照
- ※ 祝日は、基本的にお休みしております。

土 第1 (土) シニア学級 12:00～16:00
 担当はシニア世代ですが、居場所としてどなたでも利用可能。担当：ともの (ピアサポーター)
 曜日 第2 (土) 家族教室 12:00～15:00 ※開所は 11:00 から

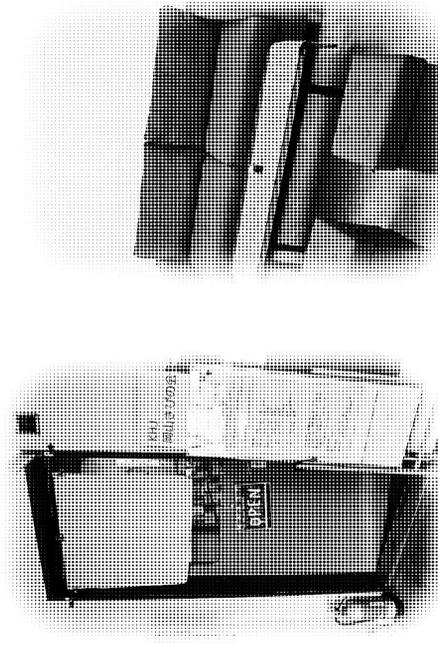
・家族を主な対象とした居場所です。
 ・居場所としてどなたでも利用可能
 担当：西 (家族)
 第3 (土) 松田相談日 9:00～13:00 ※予約状況により変更あり、ご了承ください
 ・相談を受け付けております。※要予約・有料・定員8名
 担当：松田勝カウんセラ―
 (要予約：090-8695-0904)

・※予約が少ない場合、居場所として 13:00 まで利用可能
 第4 (土) 若者学級 13:00～18:00
 ・自由に来てくれ！
 担当：周平
 ・居場所としてどなたでも利用可能
 第5 (土) 居場所 13:00～18:00
 ・どなたでも利用可能
 担当：あさやま

＊ ＊ ＊ 出張きびの会情報 ＊ ＊ ＊

相談・サポート

内容：ひきこもり当事者、家族への相談・サポート
 日時：毎月第2火曜日 13:30～15:00
 場所：岡山市南区芳泉3丁目2-2 市立南公民館
 ※施設による感染予防対策にご協力お願いします。
 担当：矢田 連絡先：090-6433-1877



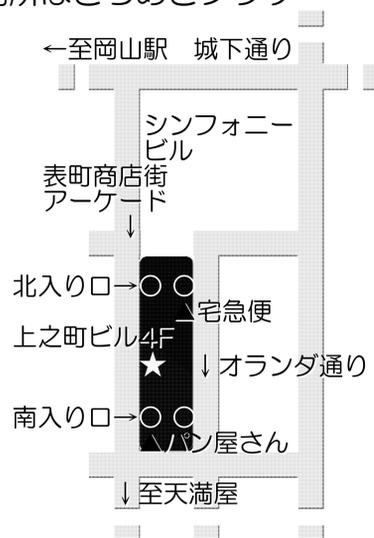
KHJ 岡山きびの会 10・11月 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
10月10日 ・定例会 ・月例会	11 居場所 電話相談	12	13 居場所/ 夜の居場所	14	15 居場所	16 松田先生 カウンセリング
		★市立南公民館				
17	18 居場所 電話相談	19	20 居場所/ 夜の居場所	21 健康教室	22 きびきび サロン	23 若者学級
24	25 居場所 電話相談	26	27 居場所/ 夜の居場所	28	29 居場所	30 居場所
31	11月1日 居場所 電話相談	2	3 居場所/ 夜の居場所	4	5 居場所	6 シニア学級
7	8 居場所 電話相談	9	10 居場所/ 夜の居場所	11	12 居場所	13 家族教室
		★市立南公民館				
14 ・役員会 ・定例会						

役員会：基本的に第2日曜日 11:00~12:00 ※場所はきらめきプラザ
 定例会：基本的に第2日曜日 13:00~16:00 ※場所はきらめきプラザ

『令和3年度会費』納入をお願いします。
 会員：6,000円 賛助会員：3,000円
 会員以外の方で会報購読など協力いただける
 団体個人の方は賛助会費をお願いします。
 ※会計年度は4月~翌年3月

KHJ 季刊誌『旅立ち』
 会員の方には従来通りお届けします。
 それ以外の方は、一冊定価500円での
 購読をご協力をお願いします。



【KHJ 岡山きびの会 居場所
 : 岡山市北区表町1丁目4-64 上之町ビル4階】

平成12年9月20日第3種郵便物認可(毎月25日発行)2021年10月22日OSK増刊通巻1006号
 発行所：岡山障害者団体定期刊行物協会 700-0212 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)