



OSK

KHJ

岡山きびの会

第 218 号 11 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](mailto: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11月例会 ▽

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

## ▽ 令和3年12月例会の予定 ▽

日時	令和3年12月12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 「ひきこもりからの回復」		
講師	講師：松田勝	所属：カウンセラー・さぬきポレポレ農園代表	
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



KHJ岡山きびの会10月例会

2021(令和3)年10月10日

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~ J.T

### 講演 現在の状況と気持ち(J.T)

現在、私は、92歳の父親(要支援1)と89歳の母親(要支援2)との3人暮らし。自分自身も複数の団体からの支援をうけながら、週5日、特別養護老人ホームの介護補助の仕事をしている。あっという間に3年半たった感じがしている。朝起きた時に、かなりのうつ状態でも、「働きに行ってみよう」と行くことができた。自分でも不思議に思っている。

このTシャツはわかりますか?。先日、ドラマーのチャーリーが亡くなったので、往時を思い出して着てきた。私にとって、ビートルズ、ローリングストーンズは、楽しく過ごした時代の大切なものである。

私は、申し訳ないがオリックスではなく、ずっと阪神ファンで、今晚も、一位二位対決、ヤクルトvs阪神が、今から楽しみ。ナイターでなかったら、ここに来ていない(笑)。

### ひきこもった原因と経過

私は、幼少期から中学生まで、楽しく過ごしたが、中3の終わり、祖父母との同居などをきっかけに、対人恐怖、非現実感などに悩まされるが、普通科高校に行き、音楽部に所属した。東京の私立大学へ入学したが、1ヶ月ほど通学した後、学校や教室に入れなくなり、21歳の頃から、ひきこもりになる。在学中7年間で、話をするのができたのは、わずか3人だけだった。26歳の時に、下宿に来た父親に暴力をふるった。

大学を退学、岡山の実家に帰る。27歳の時、母親にも暴力をふるったので、父親の知り合いの山本昌知先生(岡山県精神衛生センター当時)に往診してもらった。絶対に聞かまい、と思ったが、「とにかくがんばるな。ムダなことをしなさい。親が困るほどお金をつかいなさい。」と助言された。

### ゲームセンターでの仕事と結婚生活

通院を続けながら、30歳を前にして、誰かに助けてもらいたくなったので、中学の同級生の女友達に連絡した。その女性と結婚したかったので、就職を考えた。東京でよく通ったゲームセンターの仕事が、岡山で募集があったので、応募したら、採用された。収入を得ることができ、結婚することができた。仕事は苦痛ではなく、岡山店の店長になり、結婚生活もそれなりに幸せに過ごせたと思う。

### 会社倒産、失業、再び不安定な生活になる

2000年に、会社そのものが倒産、失業となった、派遣で働いたが、ベルトコンベアの仕事は自分には合わず、不安定な生活が続いた。前後して、ストレスをアルコールで発散するようになった。

### 「フリースペースあかね」との出会い

2003年~、叔父が代表である「フリースペースあかね」とかかわるようになる。不登校のある少年と出会い、いじめがあり学校へは行けないが、ヤマハ音楽教室だけは行ける、ギターがうまく、私も一緒にひいて、会話がなくても、コミュニケーションをはかることができた。この時期に、インターネットを覚えてもらった。

## ピアサポーター第一期生～人間関係がひろがる～

2013年～活動場所をKHJ岡山きびの会に変わり、2014年、ピアサポート研修（研修場所は、富山県の宇菜月温泉）を受け、ピアサポーターの一期生になった。香川のポパイさんなど、他県からの参加者も多く、人間関係が広がっていった。

## 活動の壁にぶつかる～予算がなく、自分のやりたいことができません～

「フオローアップ研修」「他県の人たちとの交流」「ひきこもり大学」などは楽しかったが、岡山きびの会では、役員の高齢化や病気、当事者が変わっていつてくれない、予算がなく、自分のやりたい事ができず、ピアサポーターの活動が制限されたように感じた。活動をして、**「職歴」にはならないこと**に対する**失望感**があった。（以下、後略）

## 現在の全国KHJとのかかわり～オンラインミーティング～

KHJとの関わりについては、オンラインミーティングで、「グローバルシップス神戸」「中四国ブロック懇談会」「いばとく」（居場所・特性）の会に参加している。

今後は、家庭のことと、本業と、きびの会での活動を、バランスをどれだけとれるか、考えている。

## 岡山きびの会の活動について～いっしょに悩みましょう～

家族のみなさん、当事者のみなさん、ひきこもりだけでなく、生活全般で、現在困っていることはどんなことですか。きびの会だからできる、カッコよくなくてもよい、困りごとがだしあえる会であってほしい。今、浅山さんが、毎週(水)夜の居場所（用意してあった居場所の写真を全員に回覧）をとりくんでいる。月例会も、一方的に講師の話聞くだけでなく、居場所のような雰囲気、参加者がもっと交流できたらいいと思う。当事者の方に、もっと参加してほしい。。



J.Tさんイメージ

・ ◇ ・ 例会感想 ・ ◇ ・

- Aさん 本人の立場からの体験をじっくりと聞かせていただいて、色々考えさせられました。  
介護の仕事も、入所の方を尊敬する対象として考えながら対応してもらえると、介護現場の空気も違ってくるのではと思いました。  
ひきこもりのマインドが世の中を明るく変えていってくれるかもしれない…と希望を感じました。
- Bさん 山本先生とのつながりがあるとは…世間はせまいなぁと聴きながら思いました。  
また「こらーる」の様子は「精神」で見たものと同じでした。
- Cさん 大切な問題のことで、いろいろと情報をいただけてありがたかったです。  
ありがとうございました。

・ ◇ ・ 今回の例会参加者と～ ・ ◇ ・

**進行：難波**

- 久しぶりの月例会です、①自己紹介 ②トピックス（最近の話題）ということで、始める。本日、浅山さんは、第2回目のワクチン接種後のため、お休みもらっている。
- ①初めまして、という方が多いと思う。Tさんとは、中学校からの知人。②先々月、身近な方の「孤独死」に対した。生きることのあとしまつ、というか、ひとごとではないと思った。
- ②私も、おけいこの先生がお亡くなりになり、これからおけいこをどうするか、悩んでいる。
- ①7月例会からつながりができたワーカーズコープです。②先日、家の植木を自分で剪定していて、落ちて、足首を捻挫してしまった。動くのがつらく、治るのか？不安。
- ②8月から残った有給をとって、9月15日から無職。今日までに6～7ヶ所、受けたがダメだった。現在、岡山のサポステに、通所をはじめている。さきの愚痴庵で、きびの会を紹介した。
- ②持病が悪化して、9日まで、入院していた。
- ②今日は、何も話すことはできません。
- ②同居している次男が、毎日、帰ってきて、仕事の現場で、困ったことやうまくいかなかったことを話すので、「聞き役」をがんばっている。
- ①元ひきこもり。②現在は仕事をしているが、コロナ禍のなかで、不安である。
- ②息子はなかなか就労継続事業所にはいくことができない。見守っているだけでいいのかどうか、悩む。私は、オリックスファンで、備前市出身の山本由伸投手を応援している。プロ野球がもっかの楽しみ。
- ②コロナのために、仕事も「自粛」せざるをえず、私は、体を動かさないとしんどくなるので、週3日は畑へ出て、しっかり汗を流した。



## ～ お知らせ掲示板 ～

### ※ 重要なお知らせ ※

新型コロナウイルス感染予防のため、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

### ※ 居場所の予定変更について ※

11月20日（第3土）の『松田先生カウンセリング』はお休みとなります。ご了承ください。



懐かしい方たちが見えられました♪  
シャッターを押すときだけマスクを取ってもらって記念に撮影。

ありがとうございました。  
またいつでも遊びにいらしてください。

～10月某日きびの会居場所にて～

KHJ 岡山さびの会 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  
 担当: **周平**  
**木** 毎 (水) 夜の居場所 18:00~21:00  
 ・社会参加を目指している人や、また就労後にも集える夜間の居場所  
 ・どなたでも利用可能  
 担当: **あさやま**

**木** 第3 (木) のみ 健康教室 11:00~15:00  
 ・軽い体操などをしてあります。  
 ・居場所としてどなたでも利用可能  
 曜日  
 担当: **大塚**  
 (大阪府療術師会会員)

**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  
 担当: **周平**  
**第4 (金) きびきびサロン 12:00~16:00**  
 ・深みのある人生について話し合いたいと思います。  
 ・居場所としてどなたでも利用可能  
 担当: **小阪 (支援者)**

\*\*\* さびの会 上之町ビル4F 居場所の利用について \*\*\*

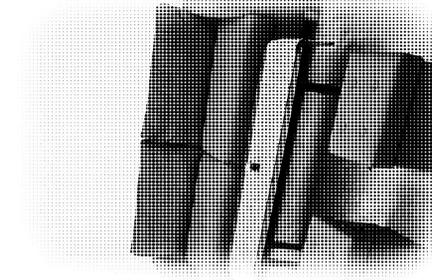
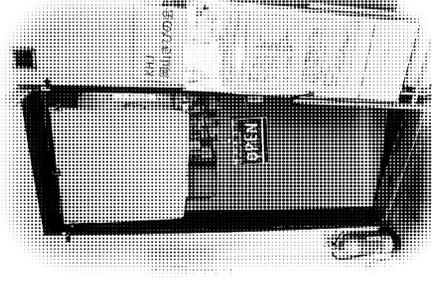
- ・ひきこもり当事者、経験者、家族、他“ひきこもりに関心のある方”など 基本的にどなたでも無料で居場所を利用できます。※一部相談は有料 (第3土曜)
- ・居場所が開いている時間内は、いつ来ても、いつ帰っても自由です。
- ※ 『新型コロナウイルス・ウィルス』感染予防対策のため、マスク着用・手指消毒・検温にご協力ください
- ・予約相談のための来所を除く、他県から来られた方、または2週間以内に他県へ出られた方の居場所利用をお断りしています。ご了承ください。
- ※ 居場所の所在地などは、会報最後のページの地図参照
- ※ 祝日は、基本的に休みしております。

**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)  
**【料金】** 会員は1時間3,000円  
 ・※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!  
 ・居場所としてどなたでも利用可能  
 担当: **周平**  
**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**

\*\*\* 出張さびの会情報 \*\*\*

**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



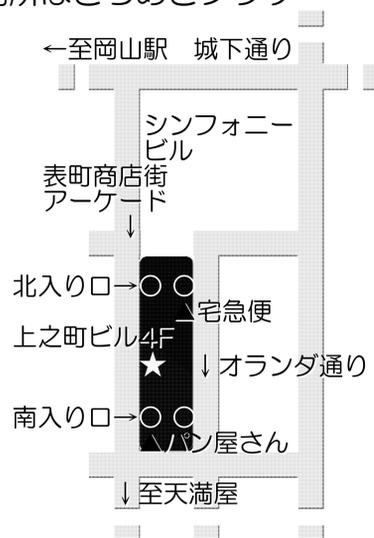
# KHJ 岡山きびの会 11・12月 居場所・行事カレンダー

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

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11月22日OSK増刊通巻1014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)