

OSK
KHJ

岡山きびの会

第 203 号

(令和 2 年

8 月)

『KHJ岡山きびの会』のご案内

2020 年度 年会 正会員	6000 円
費	
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

※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

※ご入会・ご寄付は随時受け付けております。

会 長 馬場 貴裕

連絡先 【電話】080-9795-2786 ※現在故障中、申し訳ありません。

【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2年8月例会のお知らせ ▼▼▼

日時	令和2年8月9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	●演題 「ひきこもりのピアサポートについて」	
講師	ファシリテーター:馬場 貴裕 ひきこもり経験者・当事者(若干名)	所属:きびの会会長
参加費	正会員 500円	正会員以外の方 1000円

▽ 令和2年9月例会の予定 ▽

日時	令和2年9月13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	●演題 「KHJ穴栗支部ピアサポートひまわりの家の活動について」	
講師	ファシリテーター:松本むつみ	所属:ピアサポートひまわりの家代表
参加費	正会員 500円	正会員以外の方 1000円

前回の定例会では—

KHJ岡山きびの会 7月例会

2020（令和2年）7月12日、13:00～16:00

演題『きびの会のアンケートから～親と子のコミュニケーションを考える～』

ファシリテーター・会長 馬場 貴裕

1.はじめに

きびの会では、今年度も会員のみなさんに、郵送にてアンケートを実施した。本来なら、もっと早く報告すべきだったが、コロナによる緊急事態宣言などで、集まりがでなかつた。アンケートでは、①現在、一番悩んでいる問題は何ですか？②きびの会の活動に求めることはどんなことですか？③きびの会活動に、今後お力を貸していただいけませんか？をたずねた。

①の回答の中で、一番多くの家族の中から「息子が何を考えているのかわからない」「娘と会話がないう」など“親子のコミュニケーション”がどうしたら上手くできるかという内容があげられた。そこで、副会長の矢田さんから、問題提起をしていただき、この後、みんなで話し合ってみよう。

2.

●対処法

資料提供「KHJピアサポーター研修 2019」

共感的理解を土台にした会話 会話のキャッチボールを目指そう

- ①短く
- ②肯定的に
- ③特定の行動に言及
- ④自分の感情に名前をつける
- ⑤部分的に責任を認め謝る
- ⑥思いやりのある行動をする
-
- ⑦必要最低限の自省を促す
- ⑧援助を申し出る

良好な会話が信頼関係を築きます
声掛け上手（メモ、メールも）
非言語の場合、会話がなくても
行動を見て翻訳上手を目指します。
一方通行でも挨拶、心を笑顔に

- ※正論や意見の押し付け、世間体重視
より自分のことをわかってくれる人を信頼します。
- ※会話のキャッチボール
- ※行動で反応してくれるなら非言語であっても
会話があると考えて、メモ、メールを続けます。

● 家族がここに刻んでおきたい10の事.....◆

- 1.家庭を安心、安全、リラックスできる居場所にしよう
- 2.【3つのしい】おいしい、うれしい、楽しいを増やそう
- 3.【さ・し・す・せ・そ】誉め言葉を上手に使おう

- 4.「そだね」は黄金の返し言葉。「そだね」を使いより添おう。正論、叱咤激励は逆効果
- 5.【3つの自己】自己選択、自己決定、自己行動を工夫し本人の主体性を高めよう。
- 6.【3つの信】本人の潜在能力を信じよう。親自身の努力を信じよう。変化すると信じよう
- 7.回復には年月がかかるものと覚悟しよう。
- 8.愛情のポイントをたくさん貯めよう。愛情は後から伝わる
- 9.回復してきたら回復段階に応じて接し方を徐々に変えよう。配慮から自然な関りへ
- 10.変化はゆっくり。ほどよい刺激をプレゼントしよう。ほどよい距離を置こう
(親も人生を豊かに生きよう)

3.フリートーク

(順不同、文責：矢田)

- ▼(特定給付金 10 万円について) 親に「もっておいてくれ」と言った。
- △自分にもらう資格があるのか、とってしまう。(=自責的)
- △お金があると、ギャンブル、ゲームなどにすぐ使ってしまうので、本人には渡していない。
- △以前から欲しいと思っていた健康器具を買った。

- ▼何事もない毎日、本音のことは言っていない。
- △現状のまま、肝心なことは話せていない。
- △これから数年後、経済的に、どうなるのか教えてやりたい。
- △他の兄弟から、本人のことを責められる。本人には怖くて聞けない。
- △本人から返事がなくても「おはよう」「おやすみ」とあいさつだけはいつもしていた。今は、だんだん会話ができるようになってきた。
- △食事やテレビを一緒にできて、ひとつでもふたつでも楽しいことがあったらいいと、妻と二人で心掛けている。
- △親が死んだら、税金や、町内会とのつきあいとかやっつけていけるのか。
- △きびの会に来ている親は、僕からいうといい親だ。親には勉強してほしい。生きている以上、不安はある。だから、繋がって安心できるようになればよいと思っている仲良くしていきたい。
- ▼飛行機に例えると、パイロットは本人、どう生きるかは本人が決める。助手席でアドバイスはできる。今まで、私は先に心配して先回りし過ぎてきたと反省している。ゆっくりでもいい遅くてもいい。本人がやりたい方向を応援していきたい。
- △私の人生は 100 才まで、健康で楽しもうと思っている。息子は生きてくれている。いのちがあること、これからどう変わっていけるのか、ありがたい。
- ▼親から「心配している」と言われると「常に監視されている」と裏返しに思ってしまう。

△「親が変われば子が変わる」「子が変われば親が変わる」と言われたが、親も子も変わるのを相手にばかり求めているのも難しい。まずは、自分が変わることをめざしたい。

△うちの親は「そだね」は、絶対ない。「でもね」と言われて「ああせい」「こういせい」の親だった。

4.

《2.》については、昨年度に続き、引きこもり支援の制度や年金、後見人、8050問題などの学習をしたい。ダイアログの話を知りたい。当事者ひきこもり大学、などがあった。会員同士の。交流をもっとしたい。公民館など身近なところへも、きびの会を知ってほしい。

《3.》については、現状維持でやってほしい。

自分たちはなかなかお手伝いできない。KHJと連携して、もっと国へ働きかける事をしてほしい。などがあった。

会長、副会長を、ひきこもり当事者、経験者がひきうけてから、第2年度になった。

今年も、きびの会会員（家族）と当事者、経験者が力を合わせて、岡山きびの会らしい活動が、やっていけたらと思っている。

月例会へのご出席、居場所を訪ねて下さること、会報へのエッセイ、写真、イラスト、作品投稿など、よろしくお願ひしたい。

7月例会 参加者感想

Aさん

きびの会のアンケートから具体的なコミュニケーションの話も深めることができ、有意義な時間になったと思います。当事者の立場からも家族の立場からの話も本音が聞けて良かったです。安心して話せることの良さ、変化についていける大前提だと思いました。

Bさん

社会保険労務士です。白熱した想いを聞くことができ、本当に勉強になりました。ありがとうございました。

感染症対策に関連した、きびの会上之町ビル
居場所利用について、ご協力のお願い

- ①きびの会居場所の利用には必ず自前のマスクを着用してから
入室してください。 ※来客者用のマスクは置いていません
- ②入室の際には、置いてあるアルコール消毒もしてください。
- ③入室後の検温 ※37.5度以上の発熱がある場合は利用できません
- ④以上のご協力が得られない時は居場所の利用をお断り、場合によっては、出入り禁止をお伝えさせていただくことがあります。

当面の間、ご協力をお願いします。

岡山きびの会

～ お知らせ掲示板 ～

*** 募 集 ***

今、岡山きびの会では会計作業ができる方、居場所当番を担当できる方を募集しています。興味のある方はご連絡ください。

連絡先 【電話】090-6433-1977 ※連絡先をお伝えいただき折り返し対応となります。

【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 電話故障中 ***

連絡は、副会長：矢田 090-6433-1977 までお願いします。

* お野菜をいただきました *
佐々木さんから、たくさんのお野菜
をいただきました！
ありがとうございます♪



KHJ 岡山きびの会 上之町ビル

* 居場所 活動紹介 *

月 毎 (月) 矢田相談日 12:00~17:00

- ・ お気軽に相談にきていただけたら嬉しく思います (要予約・無料)
- ・ ゆっくり話したいと思っています 担当：矢田 (PSW) (090-6433-1877)
- ・ 居場所としてどなたでも利用可能
- ・ 午後は電話相談を受付けています

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

担当：周平

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

7

木 第3 (木) のみ 健康教室 11:00~16:00

- ・ 軽い体操などをしております。 担当：大塚 (大阪府療術師会会員)
- ・ 居場所としてどなたでも利用可能

*** きびの会 居場所の利用について ***

- ・ ひきこもり当事者・経験者、家族の居場所利用は無料です※一部相談は有料
- ・ 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。

※ 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。

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) きびさびサロン兼母親学級 12:00~17:00

- ・ 居場所としてどなたでも利用可能

担当：小坂 (支援者)

土 第1 (土) 父親学級 11:00~16:00

- ・ 居場所としてどなたでも利用可能

土

曜日 第2 (土) 家族教室 13:30~16:00

- ・ 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 9:00~18:00

- ・ 相談を受け付けております。※要予約・有料・定員8名

- ・ 【料金】会員は1時間3,000円 担当：松田勝力カウンセラー

- ・ ※居場所としての利用は不可 (要予約：090-8695-0904)

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 11:00~16:00

- ・ どなたでも利用可能

KHJ 岡山きびの会 8・9月 居場所・行事カレンダー

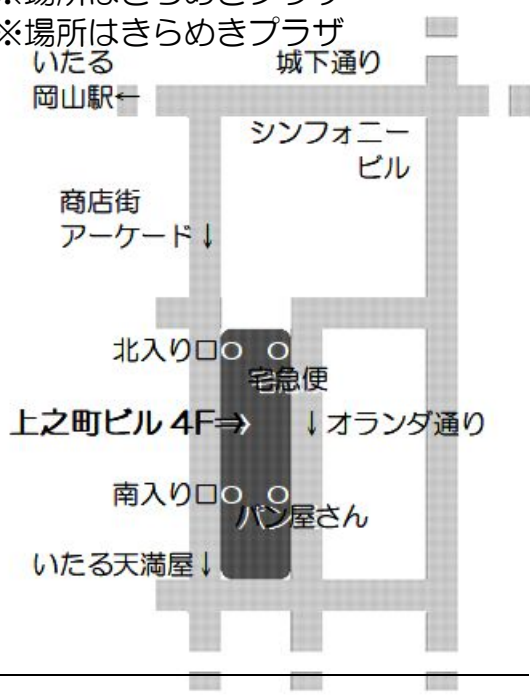
日	月	火	水	木	金	土
8月9日 ※役員会 ※定例会	10 休み 山の日	11	12 居場所 夜の居場所	13	14 お盆休み	15 お盆休み
16	17 相談 居場所	18	19 居場所 夜の居場所	20 健康教室	21 居場所	22 若者学級
23	24 相談 居場所	25	26 居場所 夜の居場所	27	28 きびきびサロン	29 居場所
30	31 相談 居場所	9月1日	2 居場所 夜の居場所	3	4 居場所	5 父親学級
6	7 相談 居場所	8	9 居場所 夜の居場所	10	11 居場所	12 母親学級
13 ※役員会 ※定例会						

役員会：基本的に第2日曜日 10:30～12:00
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
※場所はきらめきプラザ

『令和2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。

KHJ『旅立ち』新冊子として
リニューアルしました！
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)2020年8月29日OSK増刊通巻901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)