

OSK
KHJ
岡山きびの会

第 204 号

(令和 2 年

9 月)

『KHJ岡山きびの会』のご案内

2020 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

※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9月例会のお知らせ ▼▼▼

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 宍粟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 ひきこもり経験者・当事者(若干名)	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

▽ 令和2年10月例会の予定 ▽

日時	令和2年10月11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 「ヨガとマインドフルネス」 ※ご参加の際はバスタオルを持参してください	
講師	講師: 川島和子	所属: (社)日本ヨーガ療法学会員ヨーガ認定療法士
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 8例会

2020（令和2年）8月9日、13:00～16:00

演題『 ひきこもりのピアサポートについて 』

ファシリテーター：馬場 貴裕（きびの会会長）

はじめに

本日は、ひとりは、昨年KHJピアサポーター講座を受け、きびの会の居場所を担当されている【てって】さん、もう一人は、今年のKHJピアサポーター講座に申し込みをされ、研修後きびの会に参加したい【セオ】さん、お二人からお話を聞きます。初めての方もおられるので、まず自己紹介、①名前、呼んでほしいニックネーム②最近よかったこと、うれしかったこと、からはじめます。（参加者全員で行った、後略。）

ひきこもり時代に欲しかったサポート

KHJ きびの会 ピア・サポーター てって

演題「ピア・サポーターはお役に立ちますか？」

私は、昨年KHJのひきこもりピアサポーター養成研修を受け、現在ピアサポーターとして居場所当番などの活動している。

私の話をすると、高校時代に不登校になり精神科を受診、うつ病と診断される。一浪後に県外の大学に入学。大学院に進むもストレスの多い環境から精神疾患を発病する。卒業後岡山市の企業に就職。職場の居心地の悪さや実家（家族）でのトラブルなど、精神的負担により退社。その後5年のひきこもり経験（3年間は本格的なひきこもり、2年間は緩いひきこもり）を経験。その後、ピアサポーターや支援者のサポートで復帰し、現在は福祉職に興味を持ち、7月から県の臨時の支援職として仕事している。

当時、家族からのプレッシャーや生活環境のストレスもあり、また親子の仲もあまり良くなかった。唯一、懐いた大人が祖父であり優しい印象を持っていた。

5年のひきこもりを抜け出せた要因として、

- ① 理解のある支援者からのサポートを受けた「訪問看護」。
- ② 自分の行為が人から感謝される経験や役に立っている実感からくる「自己効力感」。
- ③ 同じ経験をした当事者（ピア）の存在、そして共感されること大切さ「情緒的サポート」。

④ やりたいこと、やってみたいことが出てくる「意欲の回復」。
があげられ、これらの経験があったから、元気を取り戻すことができた。
「ピアサポーターの役割」について

まず、ピアサポーターに求められるものは、先ほどの話にも出た「情緒的ピアサポート」ができるかどうか。聴いてくれる、理解してくれる、共感してくれる人の存在はしんどさを抱えている当事者にとって助けになる。同じ苦しい思いをした当事者の経験は大きな強みだ。そんなピア（当事者）から話を聴いてもらうことは本当に救いになる。

次に求められるのは、ピアサポーターが「居心地の良い場所」を作ること。居場所に行けば、理解してくれる人がいる、困ったこと・悩みを聞いてくれる人がいる。そんなピアサポーターが、居場所にいるという安心感が大事と思う。しかし、居場所を作るうえで課題もある。居場所に来るのは1人ではなく、複数人来られる。もちろん、居場所内でのトラブルも想定していないといけない。安心・安全を維持する役割もピアサポーターには求められると思う。

ひきこもりという、同じ経験をした当事者の強みを生かすことを強調したい。同じ立場であること、同じ目線でたてることは当事者だからできること。そこから、共感し共感されることが「情緒的ピアサポート」につながっていくのだと思っている。

当事者同士で話をすることで自分が成長したい

セオ

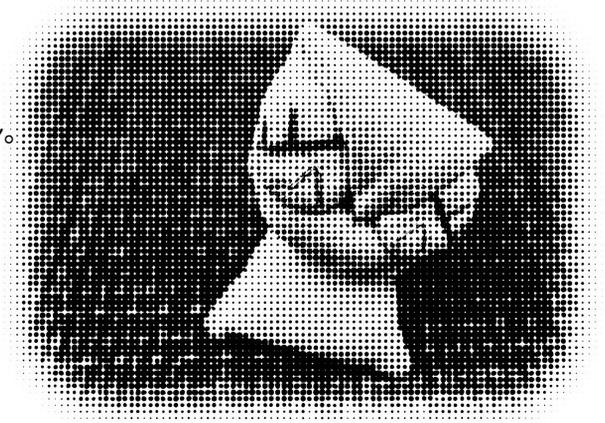
今回の講演で大切にしたいのは、私の話を聞いて下さる皆様の顔を拝見して、講演の内容を考えて話させて貰いました。

私は、ピアサポート活動を通じて、一人一人の“心の悩み”について参加された皆様と一緒に考える時間を共有する事をテーマとして講演を進めさせてもらいました。

当事者や私自身も乗り越えるのがしんどい壁があり、一人で悩みを抱え込んで苦しんでいました。心の重石を軽くする“居場所”について話をします。私はピアサポート活動を通じて、同じ境遇で悩みを相談し合える仲間と出会えたことで、自分の心の弱さと向き合えました。そこで、“心の勇気”と出逢い、一人では気づくことができなかった、自分の心の弱さを赦し、自分は何ができて、何ができないのかを整理する機会を得ました。

人生とは、重き荷を背負い遠き道を行くが如し。
私は、今を大切に生きていきます

画像は、セオさんの手作りのぬいぐるみ



8月例会 参加者感想

Aさん

今日のお話について、参加者一人一人の価値観、希望などは、尊重することは大切だと考えさせられる良い機会でした。

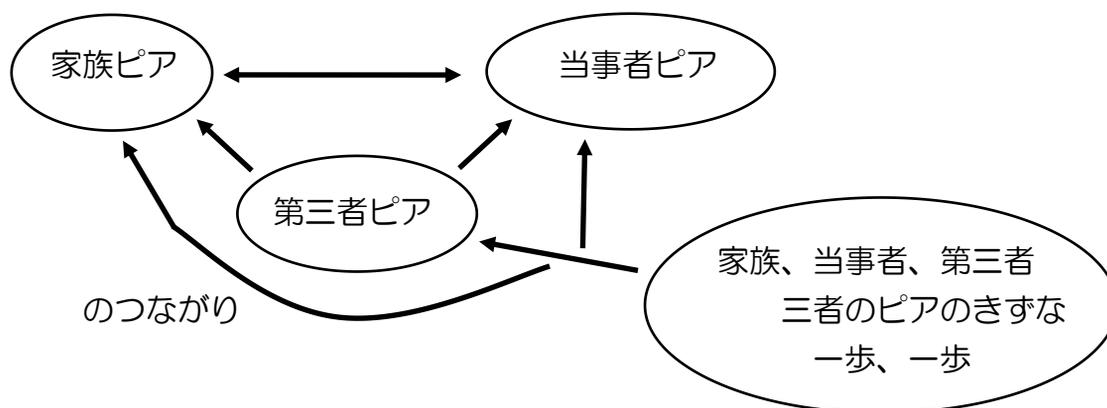
人の生き方は、人それぞれ違い、気持ちを理解するためには、長い時間を必要とするのですが、時間は待ってくれないことを知ることで、関係性を焦ってしまい、壊してしまうこともある。でも、立ち止まっていたは前に進めないですよね。でも、つながる努力を続けていく気持ちを大切に、人とのつながりを作りたいです。

Bさん

体験談を聞いて。小さい頃からストレス、しんどいことの積み重ねで、今の状態（病気・障害）にあると思った。

てってさんの苦しい体験を聞いて、自分もそういうところがあると思った。

Cさん



Dさん

ピア活動、精一杯やっている姿がいいなと思いました。

当事者、家族、第三者、それぞれ立場は違うのは確かだけれど、違いを認め尊重し、許し合えるようになれば…。無理せず少しずつですね。

Eさん

ピアサポーターの2人の話しを聞いて、色々な発見もありました。

親の会の参加者の人の意見も聞け、これからの活動の参考にします。

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 県外へ出かけられた方は 2週間の間、居場所を利用できません
- ⑤ 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。

KHJ 岡山きびの会

～ 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、9月例会以降、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。

* 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。

* 第5(土)居場所時間変更 *

変更前 11:00～16:00

変更後 13:00～18:00

ご了承ください

* ぶどうをいただきました *

佐々木さんから、美味しいぶどうをいただきました！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いです (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

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、まだ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 11:00~16:00

- ・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

担当：大塚
(大阪府療術師会会員)

*** 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

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

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

- ・相談を受けて付けております。※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 13:00~18:00

- ・どなたでも利用可能

KHJ 岡山きびの会 9・10月 居場所・行事カレンダー

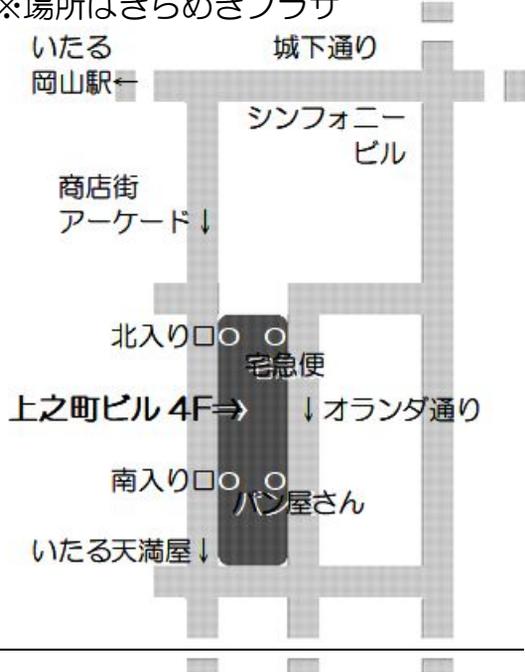
日	月	火	水	木	金	土
9月13日 ※役員会 ※定例会	14 相談 居場所	15	16 居場所 夜の居場所	17 健康教室	18 居場所	19 松田先生 カウンセリング
20	21 休み 敬老の日	22 秋分の日	23 居場所 夜の居場所	24	25 きびきび サロン	26 若者学級
27	28 相談 居場所	29	30 居場所 夜の居場所	10月1日	2 居場所	3 父親学級
4	5 相談 居場所	6	7 居場所 夜の居場所	8	9 居場所	10 母親学級
11 ※役員会 ※定例会	12	13	14	15	16	17

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9月21日OSK増刊通巻907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)