

OSK
KHJ

岡山きびの会

第205号

(令和2年 **10** 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。

連絡先 【電話】090-6433-1977 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2年10月例会のお知らせ ▼▼▼

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

▽ 令和2年11月例会の予定 ▽

日時	令和2年11月8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の魅力と、ひきこもり問題に 対するこれからの役割について」	
講師	講師：伊藤正俊	所属：KHJ全国ひきこもり家族会連合会共同代表
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 9例会

2020（令和2年）9月13日、13:00~16:00

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 』

文責：馬場 貴裕（きびの会会長）

10月の月例会では、兵庫県宍粟市(兵庫北西部、コロナ感染者はほとんどいない)のKHJ支部のひまわりの家から会長と二人のピアサポーターを招いて講演して頂きました。

まず初めに会長さんから、ひまわりの家の設立の経緯を話して頂きました。

やはり、障害者支援サービスを受けられない立場のひきこもり者が助けを求める先が無い事が課題となり、支部設立に至っていく経緯は全国共通の事のようにです。

ひまわりの家では、家族会・B型作業所・地域活動支援センター(居場所)の三つの福祉サービスが有り、ひきこもり者やその家族の利用が可能です。

しかし、ひきこもり者にとって、作業所のサービスを利用するか？居場所としてのサービスを利用するか？を選択する事は難しいようで、どちらを利用しても自身の状況が大きく好転すると信じ切れない事が課題となったようです。

その打開策の一つがピアサポーターの活用だったそうです。

同じような経験のあるピアサポーターに自身の話を聞いてもらい共感してもらうことで自信を深めていく、またピアサポーターとして話を聞き共感を示す事で自分にも出来る事が有ると自信をつけていく、という相乗効果があったようです。

来て頂いたピアサポーターの一人は、『働く力が付いたとしても、それはひきこもる原因の解決の一部でしかない』『居場所に行けたとしても居場所で新たな苦しみが生まれる事がある』といった意味合いの事を言われていました。

その様な課題がある中で、相手の課題を解決するのではなく(それは職員の仕事)、自身も同じ様な悩みを持っていると示す事で相手の孤独感を癒す存在(ピアサポーター)が必要と言われていました。

また別のピアサポーターは、何がサポートなのか判らないが同じような苦しみを持った人と一緒にいる事が大切な役割とすれば、その役割を出来る事が自分を信じる理由一つになりえるみたいです。

筆者としては、会長さんの言葉『声かけは自分がしたいと思っておこなっている事、相手の反応が無い事を否とは出来ない。しかし、見守っている存在をいる事を伝えたくて声かけは続けていく』が印象的でした。

ピアサポーターのお二人も、今の自身を継続していく自信は無く何時挫折するか分からないけれど、会長はじめひまわりの家の存在という安心感が歩み続ける原動力になっているのだと感じました。

ピアサポーター養成講座が開催されました

文責：馬場 貴裕（きびの会会長）

本年度もピアサポーター養成講座が開かれ、川島前会長夫人をはじめ6名の方が岡山県から受講されました。

今年はコロナ禍という事で、会場に集まるのではなく、自宅でオンライン(インターネットを使って)を通じての講座となりました。

テーマは『つながろう、支え合おう、分かち合おう（学び・交流・エンパワメント）』です。

ピアサポーターは支援者と違い、同じような経験を糧に家族や当事者に共感(賛成や同感とは別の事です)をする役割や、苦しみから好転しつつある姿を家族や当事者に示す事で家族や当事者に自信や希望をもってもらう役割などがあります。

今年受講者もオンラインを通じて、傾聴の技術を学ぶ一方で、自分を振り返って自身をより価値化していく事や自分なりの心の健康法の発見などを行いました。

オンラインという関わる人全てに不慣れな環境でしたが、例年に劣らない内容を維持出来たと同時に、オンラインでアウトリーチを行う上でのヒントが沢山発見出来たと思います。

とはいえ、やはり対面交流は大切に、早くコロナが終息し、会場に集結し講座が行うようになればと強く願います。

9月例会 参加者感想

Aさん

松本さんのひきこもり支援へのつながりや、事業化、展開、そして、ひきこもりの人への見方の変化が印象的でした。

制度を利用するための条件と、それを強要しようとしてしまう心理との葛藤に共感しました。ピアサポーターのお二人の話には共感することが多かったです。前野さんの話方は言葉をすごく丁寧に選ばれているなと良い印象を抱きました。井上さんの話も自分が何かの役に立てることができた経験が大きかったのかな？と感じました。

あと、私ん場合ですが、落ちたときには「死にたい」という言葉は発してよいけれど、もっと近いのは「消えたい」という感じだと思えます。

Bさん

ピアサポ活動について、当事者でしか分からない心の苦しみを考え、どのよな気持ちで“居場所”に来られた仲間と触れ合う大切さがよく分かりました。

居場所の大切さ、気楽に利用できることはどのような事なのか、同じ経験や心の苦しみを共感できる場所があると、今日もあそこに行ってみよかなと思える居場所は、一人ぼっちにならなくて、安心ができる場所。そういう場所があると、一日の時間を作りやすくなる。居場所は大切ですね。

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 *

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。

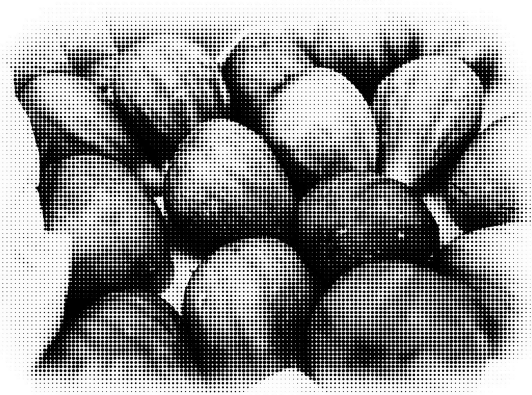
* 10月第5(土)居場所*

せっかくのハロウィン。ささやかながら
おもてなしができればと計画中です。

何かできるかな～？

* いちじくをいただきました *

→ 佐々木さんから、西洋いちじくをいただきました！ありがとうございます♪



KHJ岡山きびの会



居場所

* * * きびの会上之町ビル 居場所 * * *
居場所にふらっとよってみませんか？
本を読んだりおしゃべりしたり、ソファにゆったり腰をかけ
一息ついたり、くつろげる空間を用意しています。

※居場所の活動時間・詳細は7ページの『居場所 活動紹介』を参照

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います 担当：矢田 (PSW) (090-6433-1977)
- ・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
- 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 11:00~16:00

- ・居場所としてどなたでも利用可能
- 担当：小阪 (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~昼過ぎまで

※時間は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

・【料金】会員は1時間3,000円 担当：松田勝力カウンセラー

- ・カウンセリング終了後 (要予約：090-8695-0904) 16:00まで居場所として利用可能

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

KHJ 岡山きびの会 10・11月 居場所・行事カレンダー

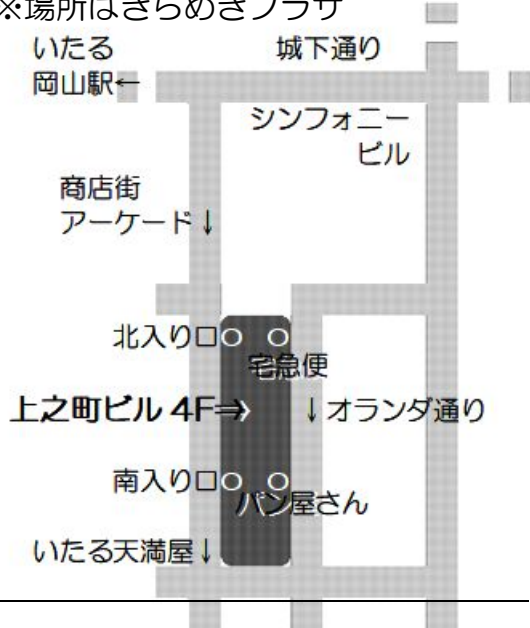
日	月	火	水	木	金	土
10月11日 ※役員会 ※定例会	12 相談 居場所	13	14 居場所 夜の居場所	15 健康教室	16 居場所	17 松田先生 カウンセリング
18	19 休み	20	21 居場所 夜の居場所	22	23 きびきび サロン	24 若者学級
25	26 相談 居場所	27	28 居場所 夜の居場所	29	30 居場所	31 居場所
11月1日	2 相談 居場所	3 文化の日	4 居場所 夜の居場所	5	6 居場所	7 父親学級
8 ※役員会 ※定例会	9	10	11	12	13	14

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10月28日OSK増刊通巻918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)