



OSK
KHJ
岡山きびの会

第206号

(令和2年 **11** 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11月例会のお知らせ ▼▼▼

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

▽ 令和2年12月例会の予定 ▽

日時	令和2年12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 「社会保険労務士による障害年金のお話」	
講師	講師：中川洋子	所属：社会保険労務士
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 10例会

2020（令和2年）10月11日、13:00~16:00

●演題 「ヨガとマインドフルネス」

日本ヨーガ療法学会員 ヨーガ療法士 川島和子

マインドフルネスってなんでしょう

マインド（心）をフルネス（満たしている）心を一杯にしている。

今、この瞬間の気づきで心を満たすことです。

この瞬間を生きている自分を知ることです。この瞬間に注意集中をすることです。

瞬間の次の瞬間を生み自分の将来や生活の質、人間関係がきちんと方向付けられ自然と自分の人生が見えてきます。マインドフルネス、ストレス低減法体現化したときに私たちの持つ溢れんばかりの潜在能力にマインドフルネスを活用することで成長し、癒し、変化し今まで以上に健康、幸福、健全さを約束していくものだと言われています。

ですから、マインドフルネスを身につけることは、人生の迷いの中から抜けだせることとも言えるでしょう。

私にとってのマインドフルネス

3年前の12月と1月にプチ入院をしました。これまでの人生で3つ目の大きな病気が隠れていました。

この入院を機にとっても大きな気づきを得たのです。

今日の講座は、日常の自分の心を見つめ、この瞬間に生きていることを体験し、そのことが自分自身の深い癒しにつながっていることを感じていただける時間となったら幸いです。

心ここにあらず ワーク1

日常のイライラを見つけてみましょう

心にかかる心配事があるかどうか、今の心にうかぶ小さなイライラを書き出してみましょう。「全然感じないよ」と上手に生活をしている方もおられるでしょう。でも、心は、いつも何かを判断したがつているのです。判断するところに「いい悪い」「好き嫌い」など様々な感情が沸き起こっています。

エピソードを書き出してみるということは、実は、とても意味あることです。自分にとって問題をわかりやすくしてくれることであり、また、客観視できることです。日常のやっかいなことが積み重なって、大きなストレスへ、肩こり、腰痛、片頭痛、胃腸病、高血圧、心臓病、不眠、慢性疲労、うつ症状などなど。慢性疾患といわれる多くの病気は、ストレスが原因と言われています。

些細なやっかいごとが、時と場所を変えて繰り返り起こったりすると、思いはすぐに時空

を超えて昔々の記憶の扉を開けてしまいます。怒りの雪だるまの誕生です。すると心と体に異変を起こしてきます。血圧は、あがり呼吸も早くなり、筋肉の緊張も高まります。

(心拍数も上がる、発汗作用、唾液の分泌も増加、ホルモンの分泌がうながされる、消化作用は、止められ血液は、脳や筋肉に向けてながされる、腸や膀胱の筋肉はゆるむ、コルチゾン、アドレナリン、ノルアドレナリンの分泌、瞳孔が開かれすべての感覚が過敏になる。などの体内変化が起こってくる)

心のありかは、どこにあると思いますか？

いつも何かを判断しようとしています。

「こんな時は、こうすべきだ。」

「こんな状況下では、こう言うべきだろう。」

「相手を傷つけてはいけないから、我慢しておこう。」

こうでなければいけないという思い込みに支配されています。

私たちが日常的にやっていることは、いつも先の事に気持ちが行って行動につながっています。この瞬間の今が、見落とされているのです。

私たちの不安やイライラは、、「今この瞬間にいたことができない状態だからです。」この瞬間に無意識でいることが、怒りや悲しみの感情に簡単に引き込まれていくのです。

コーヒーが飲みたい自分は、どんな行動をとるでしょう。想像してみてください。では、コーヒーを入れているときの瞬間に意識を向けるとは、どういうことでしょうか。

コーヒーを入れようとしている自分自身を丁寧に観察することです。まるで実況中継をしているかのようにです。

このように一つの動作を丁寧に人ごとのように観察していくと、そこには、感情の入り込む余地はありません。たとえ、足の踏み場もないような散らかった部屋の中で一杯のコーヒーを飲んでいたとしても。次には、「さあ、どこから片づけて行こうかしら。」という穏やかな気持ちの行動が生まれてきそうです。

それでは、初めに自分の体を観察していきましょう。

ワーク2 呼吸を感じよう（正座瞑想法）

今生きている、生かされている自分を、呼吸を感じて知っていきましょう。

今という時を呼吸に意識を向けていきましょう。

①背筋を伸ばして、リラックスをして座りましょう。両鼻からひたすら息が出たり入ったりするのを観察します。（注意集中）

②自分の心が呼吸から離れたらまた、呼吸に意識を向けていきましょう。

③呼吸に意識を向けていくことに慣れてきたら、呼吸や腹部の周辺にまで意識を向けていきましょう。自分の体と呼吸は一体であるという感覚を意識します。（5分間）

瞑想をすることにより、心の支配力から抜け出すことができます。毎日一定の時間呼吸の流れや心と体の動きを観察して過ごすとしなやかさと集中力が養われていきます。また、心が安定してくると、思い込みに左右されない心のありかたが強化されてきます。

続ければ続けるほど心は、穏やかにリラックスして注意集中力がついてきます。

穏やかで健やかな優しい自分に

私たちは、自分自身で自分を癒す力を持っています。

ストレスを軽減するためには、リラックス体験を増やすことと、思い込みの修正が必要になってきます。ヨーガ5000年の歴史から生み出されたヨーガ療法は、それらの技術を持っています。

ヨーガ療法を使って更に深い部分の緊張を取り除くリラクゼーション体験をしていきましょう。

マインドフルネス的な生き方

一日の目覚めから自分の生活を思い浮かべてみましょう。

これは、思い浮かぶ一例です。

正座瞑想を10分。（呼吸に意識を向けての呼吸瞑想）

今日のスケジュールを思い描く。起こるべきことを想定する。

洗面、食事の準備、食事、衣服を整える、出かける、車の運転、職場についた、職場における仕事の段取り、仕事にとりかかる、昼食時間、休憩時間、仕事の終了、明日への計画、車の運転、帰宅、着替える、食事、入浴、睡眠、などなど。

この生活の一つ一つを瞑想に変えていくことができます。

洗面、歯磨き瞑想、調理瞑想、食事瞑想、衣服瞑想、運転瞑想などといったように、日常の生活行為

の中に瞑想を取り入れていくことが、ストレスに強くなり、穏やかに自分の人生をいきる生き方ができるものと思っています。



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。

KHJ 岡山さびの会 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) (090-6433-1977)
- ・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

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 11:00~16:00

- ・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 ***

- ・ひさこちり当事者・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、基本的にお休みしております。

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

金 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

曜日

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

土 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

曜日

担当：西 (家族)

土 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

土 第4(土) 若者学級 13:00~18:00

- ・【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

土 第5(土) 居場所 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
- ・どなたでも利用可能

KHJ 岡山きびの会 11・12月 居場所・行事カレンダー

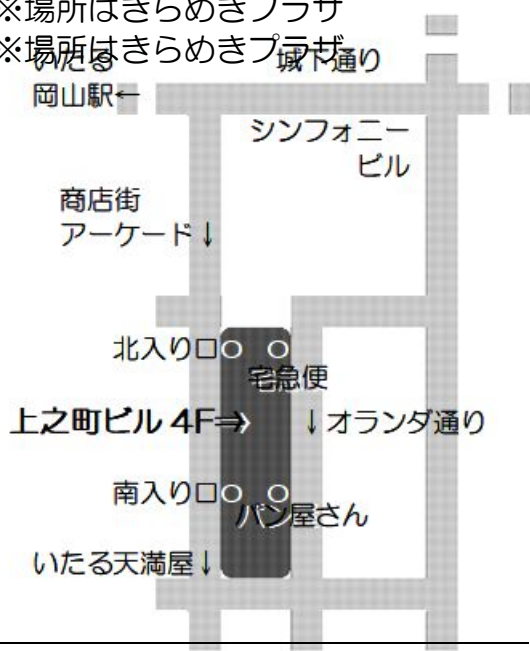
日	月	火	水	木	金	土
11月8日 ※役員会 ※定例会	9 相談 居場所	10	11 居場所 夜の居場所	12	13 居場所	14 家族教室
15	16 相談 居場所	17	18 居場所 夜の居場所	19 健康教室	20 居場所	21 松田先生 カウンセリング
22	23 休み 勤労感謝の日	24	25 居場所 夜の居場所	26	27 きびきび サロン	28 若者学級
29	30 相談 居場所	12月1日	2 居場所 夜の居場所	3	4 居場所	5 父親学級
6	7 相談 居場所	8	9 居場所 夜の居場所	10	11 居場所	12 家族教室
13 ※役員会 ※定例会						

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11月26日OSK増刊通巻922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)