



岡山きびの会 HP
QRコード

OSK
KHJ
岡山きびの会

第231号 12月
令和4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

令和4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・FAX】086-230-2272 【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4年12月例会 ▽

日時	令和4年12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 「あなたのために ~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5年1月例会の予定 ▽

日時	令和4年1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: 「家族教室 in ゆうあいセンター」	
講師	講師: 西紀子 先生 所属: 元特別支援学校教員	
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	

講師：鈴木健司

岡山県精神障がい者団体連合会会長

※当日スライドショーから一部抜粋

<p>「当事者活動からみえてきたもの、ピアサポーター活動して思うこと」</p> <p>きびの会体験発表 岡山県精神障がい者団体連合会 会長 鈴木健司</p> <p>2023.11.13 13:30～</p>	<p>活動している会</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ピアサポーター ☆当事者活動 ☆ボランティア活動、その他の活動 クローバー 岡山県精神障がい者団体連合会 らっぴーち こうせいれん リカバリーカレッジ 精神保健福祉協会 わたぼうしの会 けんかれん かたり場サロン 岡山市と岡山県の審議会 愚痴庵 日常の心理クラブ マザーリーフ 若者サポートステーション
<p>やっていること</p> <ul style="list-style-type: none"> 本、文章を書く 講師 体験発表 ファシリテーター ピアサポーター、同行 (弁護士、警察、病院、グループホーム) 傾聴、電話、sns、メール、zoom、紹介 シャドーワーク チラシづくり、機関誌づくり、事務局、会議の進行 ロビー活動 	<p>僕の理論ベース</p> <ul style="list-style-type: none"> 当事者と支援されて良かった経験、ピアサポートの活動経験、をベースに専門家の理論を援用して構築中 文脈的行動科学 (機能主義)、情報処理理論、文化人類学 「人の行動はすべからく正しい」 その人の人生の質 (QOL) が最大になるように ネットワークが大切、誰にでも、いろんな視点が持てるようになる→対応が変化できる
<p>情報処理によるコストの低減</p> <ul style="list-style-type: none"> PM理論 (メンテナンスの方が大事) ほうれんそうには、感謝の気持ちをあらわす 怒らない、否定しない、助ける、指示を出す コストを減らして、結果のメリットを最大化する 罰は使わないこと、「罰のない世界を」 新しい技術、メディアを駆使する 	<p>大事にしたいこと</p> <ul style="list-style-type: none"> フロイト、「エスのあるところ自我足らしめよ」「人生諦めが肝心ですよ」→諦められると世界が開ける、運命にその身を委ねていく 「人は向社会的行動をするように作られている」、人は人のために生きる 遠迫先生、「汝の欲することをなせ」鬼畜のススメより 自己責任論は要らない。

気をつけていること

- 「武器を持たば使いたくなる」、「心にメスはいらぬ」
- 「やる偽善よりやらない偽善」
- 「関与しながらの観察」(参与観察)
- 介入、言葉掛けのタイミングが命
- 「地獄への道は善意で舗装されている」、適切な介入を覚悟、責任を持つてする。
- 「山高ければ谷深し」、効果の高いものほどデメリットが多い
- 「私はわかまえてしてこの仕事に人生を賭けない」、自分の人生は自分の人生、それに他人を利用しないこと
- 支援や教育は暴力性を秘めている

親しき中にも礼儀あり、差別とかもここに尽きると思う。

- 挨拶をする・ていねい語を使う
(これで最低限の距離ができる)
- 他人行儀=ていねい語
- ○○してください
- お願いします
- おはようございます。
- ありがとう
- いいですか？

この世は涅槃である

- 人類全体の救済を
- 食べるものに困らない時代
- 精神論ではなくみんなが幸せになれる世界を
- 「ほどほどに生きて、ほどほどに死ぬ」、そういう人生があってもいいと思う。
- 「よう頑張った、よう頑張った」
- 「恐れるな、恐れるな」
- 「期待するから死にたくなる」
- 生きているだけでいい、「生まれてきてありがとう」

これから考えていること

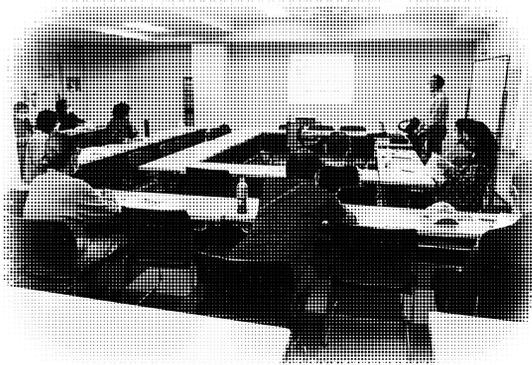
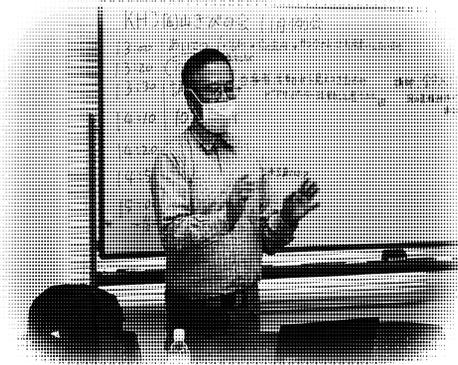
- みんなが活き活きと楽しく幸せに暮らせる社会を
- 就労支援のプログラムやライフハックものに当事者ベースのものを提供する
- 意図的なピアサポート、ポジティブ心理学、認知行動療法、疾病管理とリカバリーなどの講座
- 支援者にも安全な構造で学びの場の提供
- ネットワークの促進
- コ・プロダクションの促進で地域に新しい社会資源を
- ピアサポーターのフォローアップグループ
- みんなが、話せて気持ちを分かち合えるワークショップの開催

地域で共にあたりまえに暮らす

- 支援とは特別なものではなく日常である
- 日々、出会い、地域で共に暮らす
- 人生とは日常である
- 医、衣、食、職、住
- 結局、人にとってのあたりまえの事が大切に
- TAU、平均的治療法があととも一番良い
- 技法は1割、残りは共通要因

草枕 夏目漱石

やまみち 山路を登りながら、こう考えた。ち
智に働けばかど角が立つ。じょう情にさお
棹させば流される。意地をとお通せばきゅうく
つ窮屈だ。とかくに人の世は住みにくい。住
みにくさがこう高じると、安い所へ引き越した
くなる。どこへ越しても住みにくいとさと悟っ
た時、詩が生れて、え画が出来る。人の世を作
ったものは神でもなければ鬼でもない。やはり向
う三軒りょうどな両隣りにちらちらするただ
の人である。ただの人が作った人の世が住みにく
いからとて、越す国はあるまい。あれば人でなし
の国へ行けばかりだ。人でなしの国は人の世より
もなお住みにくかろう。



KHJ 岡山きびの会例会 始めに

KHJ 岡山きびの会11月例会

2022(令和4)年11月13日

今日は「岡山マラソン」の日で、交通事情が厳しい中、例会に参加いただきありがとうございます。では、①自己紹介、呼んでほしい名前でもどうぞ。②今日の気分③サンタさんをお願いしたいこと、始めていきたい。(進行：浅山)

①のりピーでお願いします。②夫が岡山マラソンに出場している。そのために日ごろから健康に気をつけてスリムです。③コロナをなんとかしてほしい。マスクをはずせる日常にもどりた。

①、小さい頃は「ヘト子」ちゃんと呼ばれていた。神戸から岡山に来て、15年になる。今も、何かできればと動きまわっている。③願いは、元気でおられたらいい。

②今日は雨がふったりやんだり、僕の気分もあがったりさがったり③生きる希望を与えてほしい。

②オリックスが日本一になり、気分は上々。大阪のパレードに行きたかったけど行けなかった。③先日、右肩の天板をうった、肩が痛い。早く治りますように。

②雨は、カミナリがなくてホッとしている。③私の願いは、山本先生、森口先生、金光先生が、ずっと健康でおられるように、安心できますように。

①美作大学の学生②卒論の「ひきこもり支援」のため「アンケート」にご協力をお願いしたい。③1月の社会福祉士国家試験に合格できますように

②朝、ここに来るのに、浅山さんに教えてもらった道で来たが、他の車もいっぱい、渋滞して、遅刻したので、気分はブルー。③両親、子どもたち、孫たちの健康を願う。

②息子が、毎年マラソンに出ていた、今年はない。出る時は、応援にゴールの前の木の陰で、4時間も待たたりしていた。

②こんなこと言っはいけないが、人数が少ないので緊張しない。③ずっとほしいものは居場所に大きいテレビ。

③みなさん大きな願いですね。私は、パジャマのズボンがほしい。実は体重がふえて(笑)

③うちの息子のように、発達障害、あちこち動きまわる、家にいたら、私(母親)がもたない、いろいろ文句をいってくる、私も年で、8050問題で、これからどうなるんだろう。

～ 11月例会参加者の感想 ～

Aさん： よかったです。

Bさん： 当事者の方のお話がきけて、貴重な時間になりました。
伴走型支援の大切さがわかりました。

Cさん 暴力の話をして聞いて戦争の影響は大きいなと思いました。
質疑の時の話を聞いて「障がい者は社会の荷物」という考えが続くのでは・
と考えてしまいました。また自己責任を強い空気も続くのでは、とも思います

Dさん 参加者少ないと言われてましたが、鈴木さんの思いをしっかりと聞いて良かったです。
今の世代の方の状況は昔と変わってきている。

時代の影響についても考えなければならぬと感じ取れました。

Eさん ここにくるとほっとした感じになります。「ひきこもり」という言葉にも、改めて考える機会ができました。若い時(仕事をしている時)は、自分にもまわりにもきびしかったと思います。残りの人生はもう少し寛容に生きたいと思います。

～ 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、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。

～ 岡山きびの会 ホームページ・リニューアル♪ ～

<http://okayamakibi.stars.ne.jp/top>



居場所年末の特別予定

12月26日(月)居場所と大掃除①

13:00～終日

12月27日(火)大掃除②

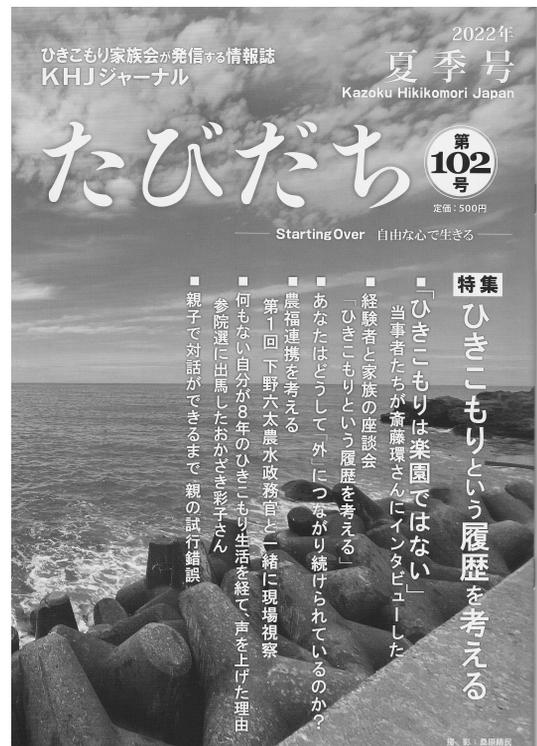
13:00～終日

12月28日(水)居場所納め&夜の居場所

13:00～18:00 18:00～終日

令和4年、今年も一年お世話になりました。たくさんの方のおかげで、活動を続けていくことができました。寒い季節です、みなさんも体調にお気をつけて、また来年からも岡山きびの会をよろしく申し上げます。よいお年をお迎えください。

KHJ 岡山きびの会



* 募 集 *

岡山きびの会では会計作業・居場所当番・会報編集の何れかを手伝ってくださ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】086-230-2272（月曜だと繋がりにやすいです）

【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

工 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
- 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：松田勝カウセンセラ―
- ・【料金】全員は1時間3000円 (要予約：090-8695-0904)

担当：西（家族）

※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 14:00～18:00

- ・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：あざやま

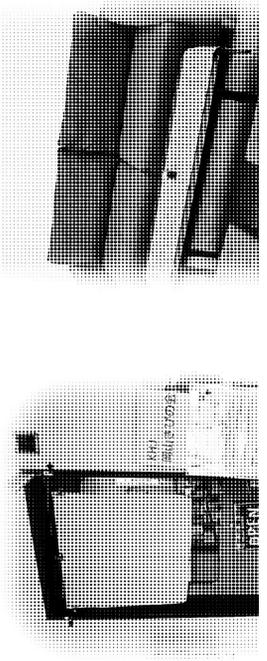
*** 出張さびの会情報 ***

①南区公民館(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：086-230-2272

② in 『片上みらい食堂・つながり交流会』(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：●第2水曜日 13:30～15:00 参加費：500円(菓子代含む)
 ●第3土曜日 10:00～12:00 参加費：1000円(軽食代含む)
 場所：岡山県備前市西片上1337 片上みらい食堂
 担当：難波 連絡先：090-7270-3654



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

居場所担当：あざやま

電話相談担当：矢田 (PSW) (086-230-2272)

曜日

水 毎（水）居場所 14:00～18:00

- ・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：あざやま

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

(大阪府薬師会会員)

金 第1～3（金）居場所 14:00～18:00

- ・自由に来てくれ！
- ・どなたでも利用可能

担当：周平

第4（金）さびびサロン 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

※ 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。

KHJ 岡山きびの会 12・1月 居場所・行事カレンダー

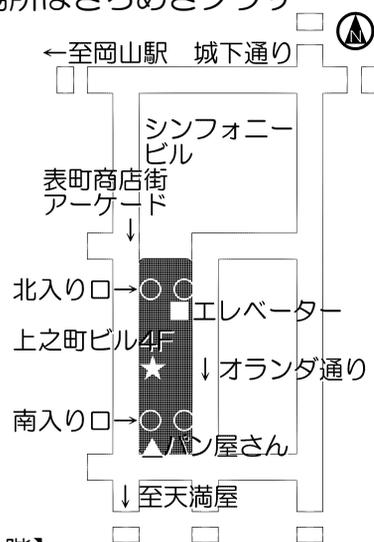
日	月	火	水	木	金	土
12月11日 ・役員会 ・月例会	12 居場所 電話相談	13	14 居場所/ 夜の居場所	15 健康教室	16 居場所	17 松田先生 カウンセリング
		★南区公民館	★片上みらい食堂			★片上みらい食堂
18	19 居場所 電話相談	20	21 居場所/ 夜の居場所	22	23 きびきび サロン	24 若者学級
25	26 居場所 大掃除① 電話相談	27 大掃除②	28 居場所納め/ 夜の居場所	29	30 お休み	31 お休み
1月1日 元旦	2 休日	3	4 居場所/ 夜の居場所	5	6 居場所	7 シニア学級
8 ・役員会 ・月例会	9 居場所 電話相談	10	11 居場所/ 夜の居場所	12	13 居場所	14 家族教室
		★南区公民館	★片上みらい食堂			★片上みらい食堂

役員会：基本的に第2日曜日 11:00～12:00
 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4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
 〒700-0822 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)2022年12月24日OSK増刊通巻1115号
 発行所：岡山障害者団体定期刊行物協会 700-0973 岡山県岡山市北区下中野246-4

大森文太郎

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)