



岡山きびの会 HP
QR コード

英(写真素材提



OSK
KHJ
岡山きびの会

第 242 号 11 月
令和 5 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 5 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5年11月例会 ▽

日時	令和5年11月12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 研修室	岡山市北区南方2丁目13-1 電話:086-231-0532
内容	●演題：『ストレスについて』	
講師	講師：福田求	：臨床心理士 子育て・教育なんでも相談ネットワーク
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12月例会の予定 ▽

日時	令和5年12月10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～』 ※ 参加される方は、バスタオル持参でお願いします。	
講師	講師：大塚桂子	：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

KHJ岡山きびの会 令和5年度10月例会

●演題：『ピアサポーターと社会資源』

講師：富永憲一
ピアサポーター

現在、ピアサポーターです
あすなろ福祉会のクローバーに所属している
ピアサポーターになるまでは何も考えていなかったが勧められてなりました
居場所当番、電話当いろいろな本を読みながら勉強をした
保健所（行政）などに関わりながらしてきた

<社会資源について>

病院（医療）とピアサポーター
居場所とピアサポーター
↓
地域、図書館など

医療と居場所とピアサポーター
看護師、医師、作業療法士は人によって考えはさまざま
ピアサポーターは一つ一つ段階を考えていかないといけない
↓
退院に向けて
1人1人に寄り添って
話をしたり

人の生き方はそれぞれ違うので「～しなさい」とかは言うてはダメ
退院に向けて何が必要かソーシャルワーカーなどチームで考えていく

一歩成長したらまた一歩成長して自分にとっての居場所に…
居場所＝自分の城
自分の中に閉じこもらずみんなの輪の中に…というのが居場所だと思う
図書館や絵をにび行ったり…

人それぞれの居場所はどこなのだろうか…
人によって違う

本を何回読んでもそのときどきで感じ方も変わる
本を読むのも居場所の一つ

19歳のときに眠れなくて親に「薬をもらいに行ったら？」といわれ受診をしたら一年ほど入院

薬を飲むのが嫌で拒否をしたら3年後にまた入院をした
岡山にきていろいろな体験や仕事をした（親戚が岡山にいた）
からだ小さくしんどくて仕事をやめてはしてはを繰り返していた
岡山でも入退院をし生活リズムを整える目的で施設に入所し仕事をしては体調を崩した
施設…ということを繰り返した（薬を拒否してしまったのもありその繰り返しであった）
岡精連にも参加をしたりして今現在にいたる

質疑応答

- Q. いろいろなところで活動している印象があるが活力や意識はどのようなものか
A. 年をとっているのでやらなければという気持ち
勉強になるのでいろいろ活動している
難病の会、きびの会、クローバー、ゲートキーパーなど人それぞれ生き方は違うが私
自身この生き方はいいと思う
苦しみながらやるのではなく楽しみながらすることが大切
みんなと仲良く一緒に生きていきたい
- Q. 活動していて失敗したことは
A. とくにはないがきびの会に入っておけばよかったなとは思う
- Q. こういうことをしているときにやりがいがあるということは
A. 人と人のつながりを大切にすること
自他ともに勉強をすること
人と人のつながりやきずな
信頼している人していない人…信頼していない人でも言葉をかわすと仲良くなれる
みんなの幸せを願っている

※お金とボランティアについてや各々の幸せ論などの話題で盛り上がりました

感想

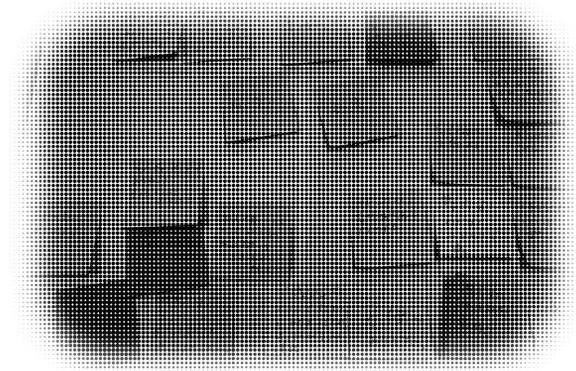
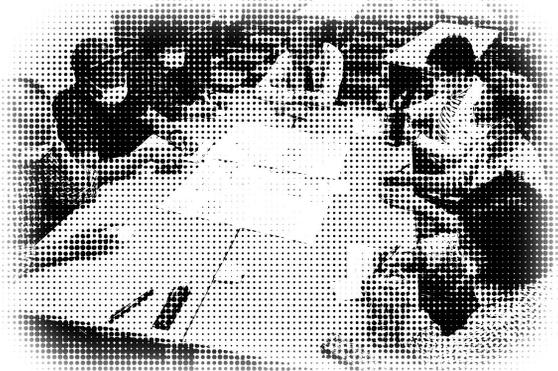
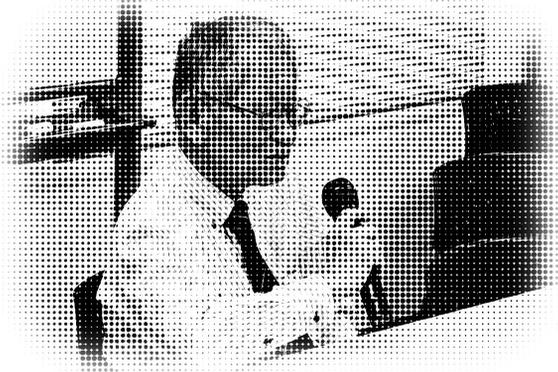
- ・想像していた以上に富永さんの話を聞けたりグループワークでみんなの意見を聞いて良かった
- ・精神障害者の方は痛いとか言わないから薬の分量で調整しているので医療機関は大変だなと思った。いろいろ教えてください
→精神障害は目に見えないので先生に話していくこと
- ・ボランティアをしていたら金銭以外のことでプラスになると聞いて私もお金もうけのことは考えてないので共感できた
→心の財産となるものである
- ・わかりやすく話してくれたのでよかったです
- ・この場所では当事者で支援を受けているといえるところと言えないところがある
町内会では言いにくい

→伝えるのはこわいのでタイミングが大切

言う言わないの見極めは本人の判断

言わないのは本人の意思（判断）

・言うことは勇気がいる。勇気を出したことで今ここで幸せと思う



～例会始めに～

あいさつ・気分しらべ（名前・今の気分・秋といえば）

Aさん：ゆるやかにどきどきしています

紅葉狩りです。もみじをとって葉にしていたのを思い出す

Bさん：味覚の秋 栗ご飯を食べたい

Cさん：涼しくなったので風邪には気をつけてください

11月の後楽園のイチョウをみなさんみてください

Dさん：富士山のふもとの鉄道がきれいいらしいので行ってみたい

Eさん：10月は楽しみなことがたくさんありわくわくしている

ラジオの番組が秋冬編成になり飲酒量が減った

10月の今頃にきびの会を知り11月から例会に出るようになった

もうすぐ就職して1年になる

- Fさん：涼しくなって過ごしやすい。今回も会報が間に合ってよかった
食べ物美味しくてつい食べ過ぎてしまうので気を付けなくてはと思う
- Gさん：障害福祉で祭りがたくさんあってちょっと疲れたがひきこもりの子がけっこう出てきてくれやりがいがある
備前にいたので海の牡蠣のシーズンだなと思う
- 暑がりなので1月まで半袖で過ごすと思う
周りを見て秋を感じている
- Hさん：第四金曜日に居場所のサブ当番をして例会にもでている
忙しくなり社会貢献半分ボランティアをしている
美味しい秋、ファッションの秋
- Iさん：昨日まで曇りのち雨で遅くに晴れになり朝から天気になり左右された。帰りが心配
生まれた町がときどきTVにでるので小学校のときに先生たちと裏山にまつたけをとった思い出を思い出す
今を幸せに生きていかなくは…と思う
- Jさん：会報が過去一で遅かったが間に合ってよかった
秋はものさみしくなる
8月に腰をいためて冷えてくると痛くなるのかと心配…
健康にみなさん気をつけましょう



お知らせ掲示板♪



～ 岡山きびの会 ホームページ・リニューアル♪ ～

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



* 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（月曜だと繋がりがやすいです）

【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

KHJ 岡山きびの会 上之町ビル * 居場所 活動紹介 *

毎 (月) 居場所・電話相談日 13:00~18:00

- ・お気軽に相談いただければ嬉しいです。(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

月 居場所担当：あざやま

電話相談担当：矢田 (PSW)
(086-230-2272)

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

(大阪府療育師会会員)

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) きびさびサロン 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)

* * * きびの会 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” など基本的にと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。

土 第1 (土) シニア学級 12:00~16:00

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 11:00~15:00

- ・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：あざやま

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：松田勝カウソセラ— (要予約：090-8695-0904)
- ・【料金】会員は1時間3,000円
- ・※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

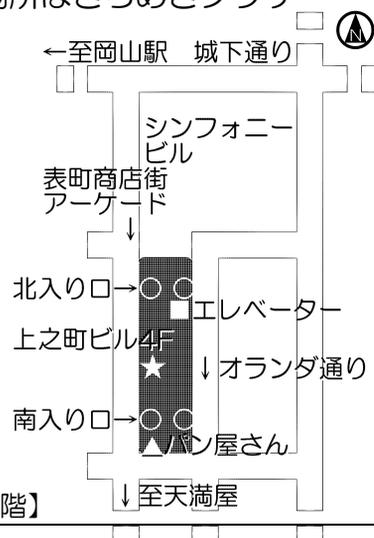
KHJ 岡山きびの会 11・12月 居場所・行事カレンダー

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

役員会：基本的に第2日曜日 11:00～12:00 ※場所はきらめきプラザ
 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

『令和5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)2023年11月24日OSK増刊通巻1213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)