



英(写真素材提

岡山きびの会 HP  
QRコード



第 243 号 12 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12月例会 ▽

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 研修室	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                   ：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6年1月例会の予定 ▽

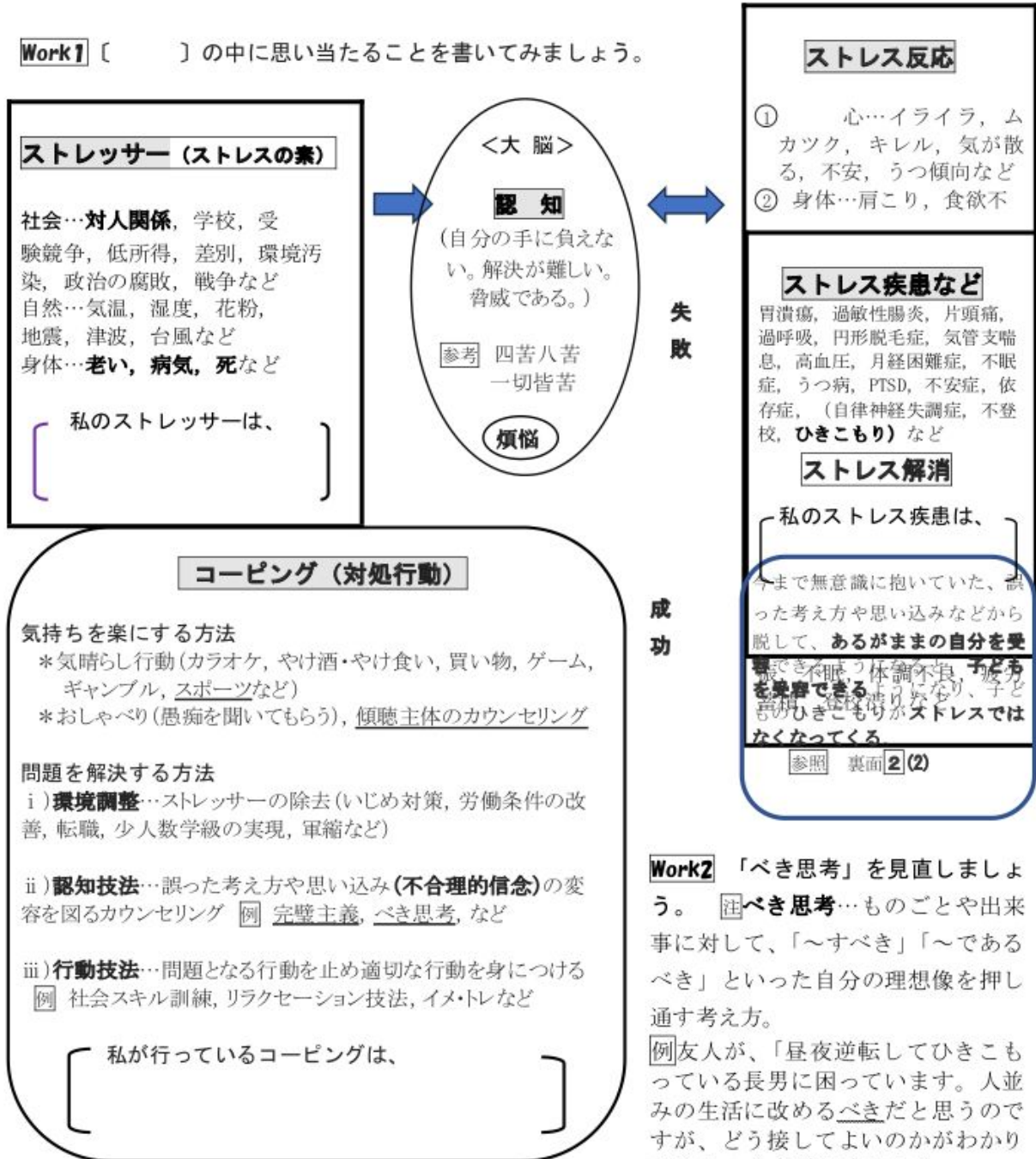
日時	令和6年1月14日（第2日曜日）	13:00~16:00
場所	きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室	岡山市北区南方2丁目13-1 電話:086-231-0532
内容	●演題：『親子関係について』	
講師	講師：福田求                   ：臨床心理士 子育て・教育なんでも相談ネットワーク	
参加費	ひきこもり当事者・経験者：無料           正会員：500円           正会員以外：1000円	

# ストレスとひきこもり

“ののはな” 教育相談  
臨床心理士：福田 求

**1 ストレスとは？** 私たちが日常ストレスと言う場合は、外部から刺激を受けたときに生じる心身の緊張状態のことですが、その仕組みは下図の通りです。

**Work1** [ ] の中に思い当たることを書いてみましょう。



**Work2** 「べき思考」を見直しましょう。  
**注**べき思考…ものごとや出来事に対して、「～すべき」「～であるべき」といった自分の理想像を押し通す考え方。

**例**友人が、「昼夜逆転してひきこもっている長男に困っています。人並みの生活に改めるべきだと思うのですが、どう接してよいのかがわかりません。」と相談に来ました。

あなたなら友人にどのように言ってあげますか。みんなで話し合ってみましょう。

memo :

※ ~するにこしたことはないが、~しなくても構わない（∴）色々な事情があるのだから。

### 「ゲシュタルトの祈り」

私は私のことをする  
あなたはあなたのことをする  
私は、あなたの期待に応えるために  
生きているわけではない  
そしてあなたも、私の期待に応える  
ために生きているわけではない  
私は私 あなたはあなた  
もしも偶然、私たちの心が触れ合う  
ならば、それは素敵なことだ  
もし触れ合えないとしても、それは  
仕方のないことだ  
＜フレデリック・パールズ、1893年  
～1970年、ゲシュタルト療法を提唱＞

## 2 ひきこみをストレスとしないためには？

### (1) 親子の事情(心理)

1) 親：子どもは「良い子」であるべきだと考えて、  
上から目線で自分の信念や考えを子どもに良かれと  
ばかりに押し付けており、それに従うことができない  
子は「悪い子」として見放すこともある。

2) 子：親の期待に応じて可愛がられたいと思っ  
ているが、それができないので自信を無くし、親や人に  
合わせる顔がなく、昼夜逆転したりひきこもったり、  
親を恨んで悪態をついたりDVを振るったりしている。

しかし、心の奥では、「親に愛されたい」「親に申し  
訳ない」「この気持ちを親に分かってもらえないこと  
が一番辛い」と思っている。

### (2) 子どもを受容する(受け止める)

親は、自立した掛け替えのない一人の人間（参照コラム）として、子どもがどのような状態であ  
ったとしても、純粋に受容（受け止める≠肯定・許容）し、尊重する心をもって（適切な支援があ  
ればいつかは立ち直る力を持っていると信じて）常にコミュニケーション（言葉や態度などで行う  
心のやりとり）をとり、子どもの気持ちを共感的に理解しようとすることが大切です。

親が子どもを受容すると、「今、ここ」にいる子どもの状態を、親の理想像や人と比較して評価  
したり、正論を振りかざして説教したり、思い通りに寝ようと思ったりせずに、丸ごと受け止めて、  
「～しよう」とする姿を見守るようになるので、ひきこもりは親のストレスではなくなるのです。

### (3) 自分を受容する（親が変われば、子どもが変わる）

親が子どもを受容できない場合は、親自身が固執している誤った考え方や信念、偏った価値観や  
劣等感などが、自分を生きにくくするばかりでなく、子どもを見る目を歪めているのかもしれませ  
ん。親自身の心をカウンセラーとともに見直す作業を行いながら、今まで固執してきた誤った考え  
方などを取り除き、純粋な心で子どもと対峙し受容することができれば、子どもは心の安心を得て  
親を信頼し、ひいては他へへの基本的信頼感を得て、徐々に元気になっていくのです。



～例会始めに～

KHJ岡山きびの会 11月例会

2023（令和5）年11月12日

今日は、4年ぶりの「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。それでは、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落ち込んだ時、アップする方法は？ということで始めていきたい。（進行：浅山）

②今日は、なんとなくボオーとしている。③私はわがままなので、思うとおりにいかないことがあり、落ち込む。そんな時は、夫に、ぐちぐち言っている。

①ピアサポーターです。②今日の気分は、お昼を食べて、腹がいっぱいです。③落ち込んだ時は、外に出て、空をみる。何か、良いことをしようと思う。

①息子が、家にいるおやじです。②今日の気分は、オリックスが阪神に負けて残念です。阪神はよく打ったなあ。③運がよくなるよう、つきを呼び込みたい。その本も読んでいます。

②例会には、1年ぶりの参加で、みなさんにお会いできて、うれしい。自分の事で、ご迷惑をおかけしてすみません。③この一年は、私にとっては、苦しい、つらい一年でした。毎日、運動を兼ねて歩いています。今日も、岡山駅から歩きました。体を動かすと、良いと思います。

①今日は、新聞をみて、初めてきびの会に参加しました。次男が、家にいて、昼夜虐年で、ゲームばかりして、4年ぐらいになる。市へも相談したが、本人を連れてきてください、といわれている。

②久しぶりに、外出して、備前から岡山に、電車が出てきました。岡山駅前で、（マラソンで）歌や演奏をやっていて、にぎやかで、まあと思いました。

2 気分は可もなく不可もない。③今は、愚痴庵に行っていること。香川にいた頃は、相談する所もなく、フリマやバザーをさがして、めぼしいものを手に入れるのが楽しみだった。

3 落ち込んだ時は、良く寝ること。時間があれば、レシピをみて、リンゴのケーキとか手作りのスイーツを作ります。

2 今日は、マラソンがあるので、早めに家を出た。私もみなさんに会えてうれしい。③  
私は、朝2時頃に目がさめて、〇〇落ち込む、早く起きて朝ごはんをつくっていたら元気  
になる。

2 来月は、法事があり、例会をお休みするので、少し早いですが、みなさんよいお年を  
お迎えください。3 山本先生に教えていただき、自分のいいところを書きだしてみたら、  
〇〇あった。柳田先生に聞いて、カレンダーのマス目を書いていくとよい。

2 マラソンを自転車で来る途中でみて、がんばって走っていて、楽しくなってきた。3  
昨日（第2土曜日）は、家族教室（居場所）で、3人、昔からの家族同士で、うちの子は  
〇〇、我が家は〇〇と、わいわいおなかの底から話ができてよかった。

3 社員として働いている。社内（割引）販売で、好きなグッズを手に入れて、よい気分  
です。ポテトやチョコが大好きなので、日ごろから買っておいて、落ち込んだ時は食べる  
ようにしている。食べ過ぎには注意ですけど。

2 見てのとおり、この3カ月ぐらい、腰が痛くて、調子が悪い。3 落ち込んだ時は、  
車に乗って、グルグルでかけるかな。しかたがないと思えるまで、ずっと乗る。

今日は、遅くなってしまいました。バスが運休で、40分歩いてきました。いただいたお  
茶がおいしかったです。落ち込んだ時は、私も寝るのが一番。  
本日の演題にはいっていくと、「あきらめること」も大事です。



## 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

今年も一年、お世話になりました。

来年が皆様にとって良いお年となることを願っております。

KHJ 岡山きびの会

## 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くと嬉しいですよ。(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：あさやま

電話相談担当：矢田 (PSW)  
(086-230-2272)

月

曜日

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

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 11:00~15:00

・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

(大阪府療養師会会員)

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

第4 (金) きびサロン 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：周平

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

基本的にご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

※ 初日は、基本的にお休みしております。

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：あさやま

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：松田勝カウんセラウ

(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：あさやま

\*\*\* 出張きびの会情報 \*\*\*

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  
HPQRコード

