



英(写真素材提供)

岡山きびの会 HP
QRコード



OSK
KHJ
岡山きびの会

第 253 号

令和 6 年

10 月

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6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

郵便局ゆうちょ銀行振込先記号番号 01380-6-77803 KHJ 岡山きびの会 又は
ゆうちょ銀行口座番号 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6年10月例会 ▽

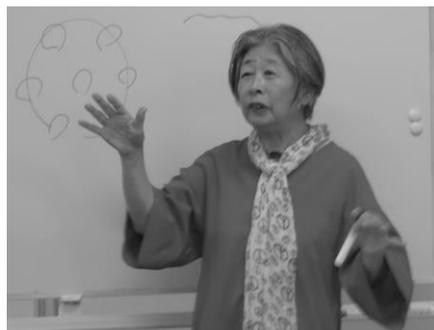
日時	令和6年10月13日（第2日曜日）	13:00~16:00
場所	きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室1・2	岡山市北区南方2丁目13-1 電話:086-231-0532
内容	●演題：『夢をかなえる宝地図作成会』	
講師	講師：小野 敏子 ：ハートフルスペース	
参加費	ひきこもり当事者・経験者：無料	正会員：500円 正会員以外：1000円

▽ 令和6年11月例会の予定 ▽

日時	令和6年11月10日（第2日曜日）	
場所		
内容	おかやまマラソンと重なるため、交通事情等を考慮して中止します。	
講師	:	
参加費		

『自分から話す。しっかり聴く』体験をしませんか

フリースペース夢想庵主宰 精神保健福祉士 南雲 千代子



はじめに

昨年に続いて、みなさんにお目にかかれてありがとうございます。

私は、現在、夫【脚注1】が遺してくれた古民家をリフォームした「フリースペース夢想庵」【脚注2】で、電話予約のうえ来所してもらい、相談をうけています。先日も、60歳代の女性が、「今まで、こんなに自分の話を聞いてもらったことがなかった」と、叱られたり、批判は「私のことに興味を持って聴いてはくれなかった」と、そうなんです、ふりかえてみると、私も夫とクリニックをやっていた頃は、診断の前に、お話を伺うのですが「どんな症状があるのだろう」と予断をもって聞いてきました。しかも、短時間で、こちらからたずねたりして、……これは、対話ではありませんね。

オープンダイアログを学ぶ中でいかに自分が一方的に話を聞いていたかを気づかされました。

オープンダイアログ、【対話的な語りという。⇔閉ざされたモノログ（独言的）】北欧フィンランドの精神科病院の治療的な実践で、入院期間が短くなったり、入院数が減少したという、今も話題をよんでいます。

今日は、オープンダイアログの手法を学ぶ前提になっている「しっかり聴く」、それぞれが、対等、平等の立場で、対話を行う。話す方は、自分の思いを話す。聴く方は、ひたすら耳を傾ける。うなずき、促し、「そうなんです」「それから」「しっかり聴いていますよ」と伝えるために話の内容を繰り返しながらそのまましっかり耳をかたむける。こういうグループワークをやりたいと思います。

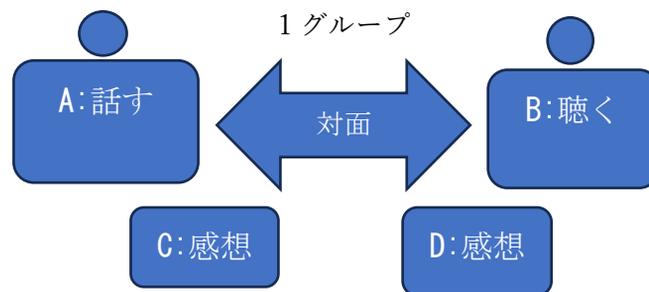
【脚注1】南雲興志郎 元財団法人林精神医学研究所理事長、林精神科神経科病院院長

【脚注2】岡山市東区瀬戸町肩背 687

グループワーク（60分）

4人で1グループになる。まず、20分、2人が、話す役、聴く役になり、対面して話す。あと2人は、隣でしっかり2人の対話を聴く。終わったら、10分、おふたりに、「感想」を伝えてください。

次に、20分、はじめのワークと役割をチェンジして、聴いていた2人が、話す役、聴く役になり、対面して話す。今度は、10分、聴いた2人から「感想」を伝える。



終わりに

思ったより時間が早くたったのではないのでしょうか。お疲れ様でした。私は、3グループを回らせてもらいましたが、どのグループもとてもお話が活発で、真剣に話しておられました。今日の例会のあと、お互いがより親しくなれたのではないのでしょうか。安心して、何でもお話できるという、きびの会のこういう雰囲気もとても大切なことです。

私自身も、今日のグループワークを共にとりくみ、対話によって、より絆が深まっていくという体験をさせていただきました。とてもあたたかい気持ちになっています。

9月例会に参加して

- ◆自分のことを、20分、ちゃんと、聴いていただける、また、お聴きする機会もないので、今日の体験はほんとうにありがたかったです。ありがとうございました。
- ◆20分の対話、じっくり話すことで生まれる、安心するひとときが、良かったです。きびの会のあたたかさ、再認識しました。
- ◆自分の思っている悩みを、皆の前で話すことは、大切なことだと思いました。
- ◆体験談を聴いて、イヤな思いをしたことによるトラウマが、何十年続くことに、「分かる!」と感じました。聴きながら、人と接する時には、気をつけないと……と思いました。
- ◆はじめは、みんながしっかり話すことができるのだろうか、時間が余るのでは、と思ったが、始まると、みんながたくさん話され、盛り上がった(?)、よい体験になりました。



連日猛暑が続いています。9月例会におでかけいただき、ありがとうございます。

浅山さんが手がはなせないで、急遽、進行させていただきます。

毎月のように①氏名(呼んでほしい名前もOK) ②今日の気分 ③この暑さ対策、どうしておられますか。ということで、始めていきたいと思えます。(進行:難波)

□この場をお借りして、僕の不手際、体調管理が不十分で、8月例会までに、8月会報を作成することができなかったことを、会員の皆様、関係機関の皆様にご迷惑をおかけしたことを、深くお詫び申し上げます。(浅山)

□もう冷房を入れることです。あとタオルに保冷剤をはさみ、首のまわりにまいたりします。

□瀬戸内市から来ました。今日の気分は、駅から歩いてきて、もう年なのでバテています。暑さ対策は、なるべく自然に、今日も「うちわ」をもってきています。(バタバタ)

□呼んでほしい名前は、ハスノウエタマです。気分は、不安です。KHJ本部が解任決議をした。金沢の全国大会にいきたいと思っていたが、どうなるのだろうか?夏の間、私は、体を冷やす作用がある「きゅうり」を食べます。きゅうりもみに、しょうが、ワカメ、カニカマ、みょうがなどをいれます。それから、25日20時~山本昌知先生(三木記念賞受賞)がテレビに出られる。私もうつると思えます。(わあー)

□今日は、赤ちゃんと一緒に参加してくれて、久しぶりに会えて、うれしい。もう孫以上です。暑さ対策は、ありがたいことにエアコンにAI快適自動運転があり、活用している。

□暑い中、毎日目まぐるしくしている。今日は、例会に来ることができよかった。わがことも十分できない。冷房はつけたり、けしたり、1階は、庭に緑もあり、風がとおるので、過ごしやすい。息子のいる2階は、ずっとエアコンをつけているのでしょ。

□KHJ全国本部のことを聞き、よくわからないので、イライラする。私が嫁に来た頃は、こんなに暑くなかった。33度が続くような。私は暑いからクーラーをつける、主人は暑くないから消してしまう。もう一緒におられないから、自分は自分でいくわ。

□初めて、きびの会に来ました。ずっと長く囲碁の先輩で友人のSさんが、先週、はじめてひきこもりの息子さんのことを話してくださって、「うちにもおる」と今日きびの会と一緒にくることになった。もう20数年も、この会が続いている。そのことがえらいと思う。私は、元気で長生きしたい、息子は息子。別々に生きている。庭の畑に、水菜、にんじん、大根をまいた。大きくなるのが楽しみ。

□今日は、子どもからエネルギーがもらえて、子どもは元気のもと、よかった。我が家も、主人と、エアコン、扇風機をつける、つけない、とやっています。

□長年の友人と一緒に例会に来て、うれしい。東京の娘が、KHJの「兄弟姉妹の会」にはいった、とのこと。(一昨年のKHJ姫路全国大会に、母と娘さん2人が初めて参加した。)

□今日の気分は、これからみなさんにお話しするので、ドキドキ、緊張しています。実は、昨夜、本日のレジメをパソコンに入力して、完成した、と思ったら、パッと全部消えてしまい、どの操作をしても、出てこなかったのです。申し訳ありません。



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 090-6433-1877（月曜担当）浅山（水曜夜担当）まで

来月 令和6年11月例会の中止について

11月10日(第2日曜日)

11月例会は、「おかやまマラソン」日程と重なるため、交通事情等を考慮して中止とします。

きびの会 上之町ビル 4F 居場所の利用について

(※居場所の所在地などは、会報最後のページの地図参照)

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。※一部相談等は有料(第3土曜日のカウンセリング、第3日曜日のカラーセラピー)
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。

KHJ 岡山きびの会 上之町ビル

居場所 活動紹介

月	毎(月)居場所・電話相談日 13:00~18:00 ・お気軽に相談していただくと嬉しいです。(相談費予約・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) ：090-6433-1877
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 (大阪府保健師会会員)
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)きびきびサロン 12:00~16:00 ・深みのある人生について話したいと思います。 ・居場所としてどなたでも利用可能。	担当：小阪(支援者)
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)
	第2(土)家族教室 11:00~15:00 ・家族教室を主に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 【料金】会員は1時間3000円 ・予約が、少ない場合、居場所として13時まで利用可能 事前予約が必要です。業務対応があるため、事前に必ずご確認ください。	担当：松田勝カウンセラー 電話連絡 ：090-8695-0904
	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
日	第3(日)カラーセラピー 14:00~16:00 「色を通して自分を知ってみませんか？」 (※実費が必要となります。)	担当：小野

(※祝日は、基本にお休みしております。)

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：第2火曜日 13:30~15:00 場所：岡山市南区芳泉公民館 3丁目 2-2 市立南公民館	担当：矢田 連絡先：090-6433-1877
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 10・11月 居場所・行事カレンダー

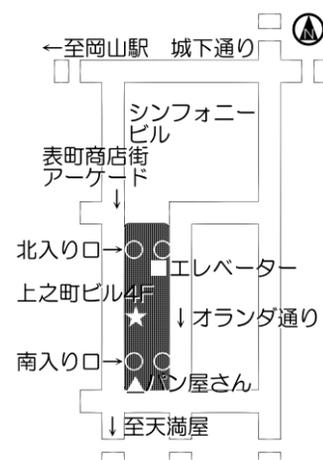
日	月	火	水	木	金	土
10月13 ・役員会 ・月例会	14 居場所 電話相談 スポーツの日	15	16 居場所/ 夜の居場所	17 健康教室	18 居場所	19 松田先生 カウンセリング
						★片上みらい食堂
20 カラーセラピー	21 居場所 電話相談	22	23 居場所/ 夜の居場所	24 健康教室	25 きびきび サロン	26 若者学級
27	28 居場所 電話相談	29	30 居場所/ 夜の居場所	31	11月1日 居場所	2 シニア学級
3 文化の日	4 居場所 電話相談 振替休日	5	6 居場所/ 夜の居場所	7	8 居場所	9 家族教室
10 おかやまマ ラソンのた め例会中止	11 居場所 電話相談	12	13 居場所/ 夜の居場所	14 健康教室	15 居場所	16 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

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6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)2024年10月25日 OSK 増刊通巻1298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)