



英聖(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 252 号  
令和 6 年 9 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9月例会 ▽

日時	令和6年9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 1・2	岡山市北区南方2丁目 13-1	電話:086-231-0532
内容	●演題：『自分から話す。しっかり聴く』体験をしませんか		
講師	講師：南雲 千代子 : フリースペース夢想庵主宰 精神保健福祉士		
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10月例会の予定 ▽

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 研修室	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

社会資源とたてよこ結んで

ピアサポーター 富永 憲一



僕は、ピアサポーターとして、

- ・※1 クローバーで電話相談の当番に入り皆の悩みを聞く
- ・小学校や中学校へ行って、自分の病気の話をする。
- ・民生委員や愛育委員の方々へ、精神障害の話をする。
- ・病院デイケアへ出かけて、月2回、テーマを決めて交流する。
- ・※2 入院患者を訪問して、ゆっくりと話を聞き、「おぱっく」へ報告する。
- ・※3「おぱっく」の毎週(金)午後の電話相談に入って、話を聞く。
- ・難病友の会にも関わっていて研修会にも出て勉強する。

などの活動をしています。

人から話を聞くときは、自分は「裸の心」になって、できるだけ色々洗い流して、聞くようにしている。また、交流する中で、ともに勉強しながら、良い解決方法を考えたりしている。

このように、「たて」とは、岡山県、岡山市内は行政、病院の医師、訪問看護師さん、保健師さん、こころの健康センターとか、「よこ」とは、患者、友達、仲間、家族とかと考えて下さい。ピアサポーターは、真ん中において、たてよこをいろいろな方向でつないでいく役割がある。それが今日みなさんに話したいことです。

僕は今年77歳(喜寿)になるが、これからが、人生だと思っている。

僕は、ピンチをチャンスにかえる、と思っている。人間どうし話し合う、会話が大切だと思っている。これからも研修会にでて、いろいろな勉強をしていきたい。

## 解説

### ※1 ピアセンター クローバーとは…（（社福）あすなろ福祉会 公式HP から）

「ピア（peer）」とは、「仲間」「対等」という意味です。  
ピアセンタークローバーでは、同じ病気の体験をした仲間たちが経験をもとに同じような仲間困っている方々を支えていくピアサポート活動を行っています。

「同じ経験をしているからこそ共感できる」「同じように悩んでいる仲間の力を借りたい」「安心できる居場所作りたい」という思いから、仲間として寄り添えるように活動しています。

- 社会福祉法人あすなろ福祉会（703-8256 岡山市中区浜 475-5）
- ピアセンター クローバー（700-0822 岡山市北区表町 3-7-27）
- 就労継続 B 型事業

### ※2 岡山市独自の入院訪問事業、令和6年4月施行

国の制度では、「市町村長同意による医療保護入院をされている方」を対象としているが、岡山市が行う「入院者患者訪問支援事業」は、医療保護入院に限定せずに「精神科病院に入院しているすべての方」を対象とする独自の事業で、国内で初めての事業です。

### ※3 おぱっくとは？

一般社団法人「おかやま精神医療アドボケイトセンターおぱっく」  
精神保健福祉士（PSW）、弁護士、入院経験のある当事者ら 2022 年 11 月に設立。入院患者から、意思に反する入院や処遇といった、悩みを聞き、一緒に解決策や病院へ伝え方を考える。毎週（金）午後に専用の相談電話を受けたり希望に応じて病院を訪問し、面会を行っています。「退院したい」「外出したい」「電話を自由にかかけたい」などの、悩み、思いをていねいに聞いている。令和5年、おぱっくは、岡山市から「入院者訪問支援事業」の委託を受けました。

- おかやま精神科医療アドボケイトセンター（OPAC）

（702 - 8022 岡山市南区福成 3-6-22 岡山パブリック法律事務所岡山南支所内）

「アドボケイト」は、ラテン語の「VOCO」（声を上げる）に由来する言葉で、「弁護・支持・唱導・主張」し、「権利擁護のためにたたかうこと」を意味します。積極的に社会的改革を求めるロビーイング活動（政策関与・提言・形成）も含まれます。「アドボケイト」は、「代弁者」と呼ばれます。

残暑とはいえ、猛暑が続いているなか、今月は、一週間ずれて本日の8月例会となりました。大変申し訳ないのですが、浅山が体調不良でお休みし、また会報がお届けできないのです。講師の方には、早くからおでかけいただき、ありがとうございます。

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これからやってみたいこと、ということで、始めていきたいと思います。（進行：難波）

□呼んでほしい名前は、ハスノウエタマです。気分は暑いのでどうかしてほしい。これからやってみたいこと、5月例会で話した「新しい家を見つけて居場所をひらく」ということですが、ずっと探してきたが、自分の希望する物件がない。これからもう10月末とか、期限を決めて、見つからなかったら、あきらめることを考えている。8月はじめ、愚痴庵の関係で、一泊合宿に参加して、また新しく出会いがあった。その方のついで、11月のKHJ全国大会に行くことができるかもしれない。

□瀬戸内市から来ました。岡山駅に降りたら、ムツときて、岡山は暑いなあと思った。80歳になって、体力のおとろえを感じるので、一番に健康に気をつけていきたい。

（会のなかごろに、「リラックスしよう」と、【右手は、グウ、チョキ、パー、とくりかえす。左手は、グウ、パー、グウ、パー、とくりかえす。これを同時にやってみましょう】とリーダーしてもらいました。結果は、みなさん、▽□○◆。その後、もうひとつしました!）

□今日の気分は、昨日、町内の盆踊り大会があって、何年かぶりに、盆踊りの輪にはいって汗を流した。踊りが好きなので、炭坑節、やとさ、松山踊り、備前太鼓…最後まで全曲踊れて楽しかった。今日、筋肉が痛いのでまだまだ若いかな。これからのことですが、4月からはじめた詩吟教室で、9月の発表会に合吟といって、みなさんとひとつの詩を吟ずることになった。白ブラウスに黒のロングスカート。初めての体験でワクワクしている。

□昨日の盆踊り大会（前者と同じ学区です。）では、ご近所からユカタが余っているから、踊り手が少ないからと誘われ、ユーチューブで「着付け」を探して、自分でなんとかユカタを着て参加した。けれども、前半だけ踊って、「途中で帰ってもいいですか」と帰ってきた。ユカタを着て疲れもでている。これからやってみたいことは、ゴソゴソするのが好きなので着物をリサイクルしたような和風の小物をつくってみたい。

□ほんとうに暑い、です。今日の気分は、このお部屋のクーラーがもっときいてほしい。これからやってみたいことは、この数年お休みしていたお稽古を再開してみようかと思っています。（何のお稽古ですか、と質問があり）日本舞踊です。（わあーすごい、の声）

□この部屋のエアコンですが、全館管理になっていて、センターの方にもお願いしてみましたので、しばらくお待ちください。（カラフルなティッシュケースをみなさんに見てもらって）これは、畳のヘリ、から作ったものです。最近、畳のない家も増えているなか、幸い私の家は畳があり、日本のよいところを見直してみたいなと思っています。畳のヘリは、いろいろな紋様のものが販売されていて、バッグとかも作れます。

□高梁市から来ました。小学校の頃、「みほちゃん」と呼ばれていて、それがいいです。先日、実母の命日に、思い出の宝塚に行ってきた。若い学生さん達に会いました。これからやってみたいことは、年に2回出すのですが、短歌と絵画を一枚にえがいてみたい。みなさん大作で、上手です。花の絵を下書きしたところ。主人が上手なので、一緒に、やっている。

□私事、昨日、実父の49日法要でした。納骨は100日で、現在、そばにおり、世代交代というようなことを実感している。これからやってみたいことは、小野さんの「宝地図さがし」で作った「未来像」に着物姿の写真をはって、店内にかざっているが、もっと日常的に、和服（着物）を着てみたい。日本文化の良さを大切にしていきたい。

（今月は、なんと、日本文化のことが数名の方から、話題が出されました。）

□呼んでほしい名前は「エイさん」、ペンネームは、響（ひびき）英太郎（えいたろう）。

これからやっていきたいことは、77歳（喜寿）になるが、人生これから、ピアサポーターとして、ますます勉強して、家族の方とかと行動もしていきたい。



## 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

来月 令和6年10月例会の開催日について

10月13日(第2日曜日)開催

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  
 ・お電話に相談いただけたら嬉しいです。(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)  
 (099-230-2272)

**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  
 居場所担当: 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、まだ就労後にも働ける段階の居場所  
 ・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  
 ・軽い体操などをおこないます。  
 担当: 大塚  
 (大塚市健康福祉委員会)  
 毎 (木) 居場所としてどなたでも利用可能  
**金** 第1~3 (金) 居場所 14:00~18:00  
 ・自由に来てくれ!  
 担当: 周平  
 毎 (金) きびサロ 12:00~16:00  
 ・家のある人生について話し合いたいと思います。  
 担当: 小阪 (お披露)  
 ・居場所としてどなたでも利用可能

\*\*\* 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。

※ 居場所の所在などは、各居場所のページの掲載参照  
 ※ 曜日は、基本的に休みしております。

**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)  
 毎 (土) 家族教室 11:00~15:00  
 ・家族を主な対象とした居場所です。  
 担当: あさやま  
 ・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 藤川ワカセ  
 ・【料金】お食事は1時間3,000円 (要予約: 090-8695-0904)  
 ・※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!  
 担当: 周平  
 ・居場所としてどなたでも利用可能  
 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  
 担当: 小野  
 「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

\*\*\* 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をお願いします。  
 担当: 矢田 連絡先: 099-230-2272

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

## KHJ 岡山きびの会 9・10月 居場所・行事カレンダー

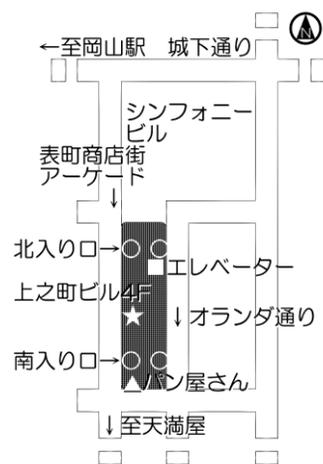
日	月	火	水	木	金	土
9月8 ・役員会 ・月例会	9 居場所 電話相談	10	11 居場所/ 夜の居場所	12	13 居場所	14 家族教室
		★南区公民館	★片上みらい食堂			
15 カラーセラピー	16 居場所 電話相談 敬老の日	17	18 居場所/ 夜の居場所	19 健康教室	20 居場所	21 松田先生 カウンセリング
						★片上みらい食堂
22 秋分の日	23 居場所 電話相談 振替休日	24	25 居場所/ 夜の居場所	26	27 きびきび サロン	28 若者学級
29	30 居場所 電話相談	10月1日	2 居場所/ 夜の居場所	3	4 居場所	5 シニア学級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

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9月27日OSK増刊通巻1293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)