



岡山の都会を離れて… 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 250 号 7 月
令和 6 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6年度 年会費 | 正会員 | 6000 円 | 賛助会員 | 3000 円 |
| (2024) | | | | |
| 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6年7月例会 ▽

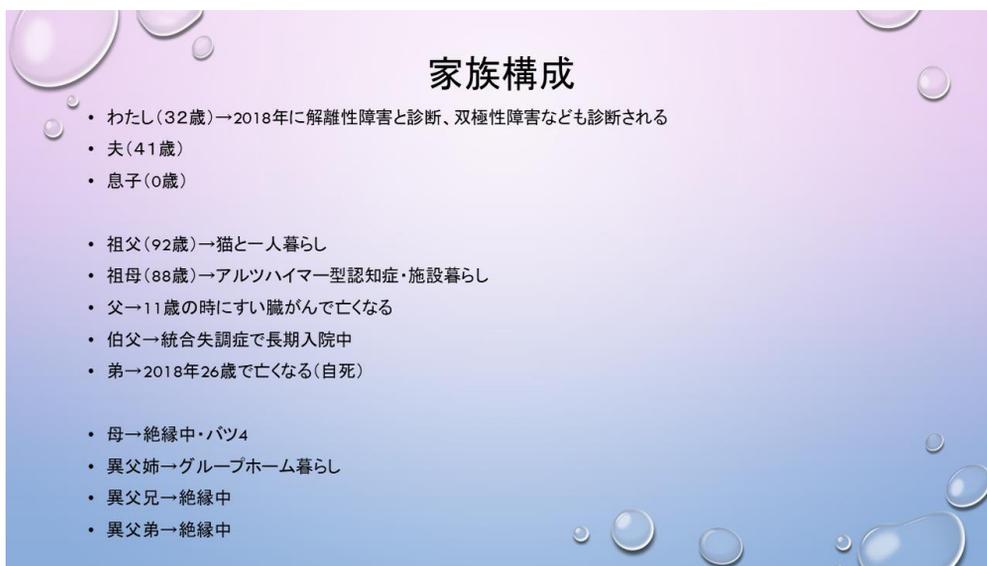
| | | | |
|-----|--------------------------------|----------------|-----------------|
| 日時 | 令和6年7月14日（第2日曜日） | | 13:00~16:00 |
| 場所 | きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室 1・2 | 岡山市北区南方2丁目13-1 | 電話:086-231-0532 |
| 内容 | ●演題： 『生活支援の経験から～生きがいへのヒント』 | | |
| 講師 | 講師：矢田 初恵 ：精神保健福祉士・社会福祉士 | | |
| 参加費 | ひきこもり当事者・経験者：無料 | 正会員：500円 | 正会員以外：1000円 |

▽ 令和6年8月例会の予定 ▽

| | | | |
|-----|---------------------------|----------------|-----------------|
| 日時 | 令和6年8月18日 ※（第3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： 『社会資源とたて、よこ結んで』 | | |
| 講師 | 講師：富永憲一 ：ピアサポーター | | |
| 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 |

わたしにとっての“家族”

アサヤマ ユカ
ひきこもり経験者



幼少期・小学校

- 1993年～94年(2～3歳)→両親離婚・父方の祖父母に弟と預けられる(祖父母が親代わり)
- 2002年(11歳)→父親がすい臓がんで亡くなる

※幼少期には家庭環境が原因で生きると自分を守るために解離性障害を発症していたのではないかと主治医に言われた

※小学校4年生ごろからもともと占いなどが好きな祖母が宗教にハマる

祈祷師に「孫(わたし)には邪気がある」「悪いものにとりつかれている」と言われ

購入したお札を部屋に飾られお守りは肌身離さず持つように言われる

中学校

- 2004年(12歳)→クラス内のいじめに嫌気がさして「くだらないことをするな」と言ったらその日のうちに標的となる⇒次の日から学校に行かないことを選択し不登校となる
- 2004年(夏休み前)→部活の顧問に呼び出され家庭環境のことを言われる
部内で発覚したいじめの加害者の1人として幼馴染がいたから解決をするように言われる
- 2006年(14歳)→実母、異父兄、異父弟が会いに来る

※中学は3年間不登校(祖母により小児科入院となり病院から登校していた時期もあったが退院後は不登校となる)

15歳～

- 2007年(15歳)→私立高校進学(中退後、昼夜逆転のひきこもりとなる)
- 2009年(17歳)→高校受験を決意(定時制高校合格)・異父姉が会いに来る
- 2009年(18歳)→グループ内のもめごとに巻き込まれ心療内科受診しカウンセリングを受ける
- 2011年(20歳)→大学進学を決意し合格(進路のことで祖母ともめる)
慣れない一人暮らしや人間関係に悩み半年間休学後復学
- 2015年(24歳)→大学卒業

24歳～

- 2015年(24歳)→介護老人保健施設に介護職で入職
人間関係や職員の異常な利用者への接し方に悩み心身ともに病んで退職
うつ状態と希死念慮に悩まされる
オンラインゲームにハマリ昼夜逆転生活
祖母が弟を溺愛する一方で弟の生活が派手になっていく
- 2017年→弟が自殺未遂をし入院・弟とは陰湿な関係となる

- 2018年 1月→祖母がアルツハイマー型認知症と診断される
- 2018年 3月→自分が自分じゃない感覚などがあり精神科を受診(病気じゃないと言われ寝れば治ると言われる)
セカンドオピニオンをし最初の医師に「日記を書けば治る」と言われる
2～3回の通院で日記を読んだ医師に慌てて今の主治医となる医師を紹介され
主治医が見つかり解離性障害という診断がつき自分が自分じゃないという訴えの
人格がいるということを初めて認められる

- 2018年4月→弟と盛大なけんかをする
5月→いい話があるからと弟が大阪に引っ越す
7月→急性心筋梗塞で祖父が入院
8月→大阪の警察から弟が亡くなったことを知らせる連絡が入る
祖母とわたしの相性が悪いいため倉敷で異父兄弟と生活
- 2020年→母たちや兄弟による暴言などに耐えられず祖父母の家に帰る

- 2021年7月→働きたい、稼ぎたい気持ちが強くなりB型事業所に通所し始める
- 2022年2月→夫に会う
3月→一人暮らし開始
- 2022年夏→体調の悪化などによりB型事業所を退所
- 2023年夏→入籍
冬→息子出産
- 現在→きびの会の手伝いをしながら家事や子育てに追われる日々



～例会始めに～

KHJ 岡山きびの会6月例会

2024（令和6）年6月9日

雨のなか、6月例会にきていただき、ありがとうございます。参加人数が少ないようですが、時間もとり、ゆっくりできたらいいかなと思います。それでは、いつものように①自己紹介、呼んでほしい名前でもOK ②今日の気分 ③雨の日は何をしますか、ということで、始めていきたいと思います。パスされてもよいです。（進行 浅山）

□今日も子連れです。よろしくお願ひします。毎月のことながら、会報が間に合って、出来上がって、ほっとしています。雨の日は、雨の日でそれなりに、ドライブも楽しい。

□家（高梁市）をでるときは、雨がやんでいた、岡山に来たらふっていた、ふったり、やんだり、うっとうしいです。でも、〇〇ちゃんに会えて、ほっこりです。雨の日は、家のなかがちらかり放題なので、片付けをしたいです。

□今日は、（いつもは自転車）バスできたぞー、という気分です。雨の日は、片付けもしないといけなけれど、ポーっと、テレビをみるかな。

□今日の気分は、会報の原稿ができて、ほっとしている。雨の日は、イヤな感じですが。いつものように、

図書館や愚痴庵にでかけたりする。今の住んでいる部屋は、ベランダに屋根がなく、ぬれてしましますが、この前、一軒家を見つけて、見に行ってきた、二三気になるところはあるが、ベランダが広く、屋根があって、雨でも外に出ることができる。例会で話した愛読書2冊を、森口先生に謹呈した。山本先生にも差し上げる予定。来週、一軒家へある人に付いていってもらい、もう一度見に行つて、決めようかと計画している。(わあー、すごい声) ←例会での体験発表の「夢」をめざして。

□先月に続いて参加させてもらいました。我が家は、たんぼの中の一軒家で、まわりを気にせず、暮らしてありがたい。今の時期は、草取りは、雨の日でも毎日やっています。

□今日の気分は、私も一カ月ぶりに〇〇くんに会えて、大きくなっていて、笑ってくれて、ほっこりです。もうばあばの気持ちです。雨の日は、私は昨年一年家からでませんでしたから、つくづく一人であることができる方は強いなと思ってきて、私はなかなかできず、テレビはずっとつけて、ぬり絵やクロスワードをやっていました。雨の日は、今でも、それらをしています。

□今日の私は、ややお疲れモードです。けれども、月1回の例会だと思って、やってきました。雨の日は、息子も喜びなので、レシピを研究して、ゆっくりお菓子づくり、ケーキづくりを楽しみます。

□今日の気分は、これからの体験発表で、緊張しています。雨の日は、5月はずっと咳がでたり、熱が出たり、体調が悪かったので、何もできなかったので、掃除をしたり、好きな本を読みたいです。



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8月例会の開催日について

8月18日(第3日)開催

来月は、毎月予定の第二日曜日は祝日のため、きらめきプラザはお休みとなります。

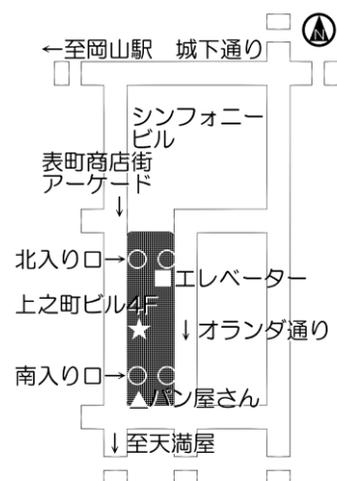
KHJ 岡山きびの会 7・8月 居場所・行事カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------------|---------------------------------|--------|---------------------|------------|-------------------|---------------------------------------|
| 7月14 ・役員会 ・月例会 | 15 居場所 電話相談 海の日 | 16 | 17 居場所/ 夜の居場所 | 18 健康教室 | 19 居場所 | 20 松田先生 カウンセリング ★片上みらい食堂 |
| 21 カラーセラピー | 22 居場所 電話相談 | 23 | 24 居場所/ 夜の居場所 | 25 | 26 きびきび サロン | 27 若者学級 |
| 28 | 29 居場所 電話相談 | 30 | 31 居場所/ 夜の居場所 | 8月1日 | 2 居場所 | 3 シニア学級 |
| 4 | 5 居場所 電話相談 | 6 | 7 居場所/ 夜の居場所 | 8 | 9 居場所 | 10 家族教室 |
| 11 ※きらめき休 山の日 | 12 居場所 電話相談 振替 | 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 | | | | |
| 18 ・役員会 ・月例会 | 19 居場所 電話相談 | 20 | 21 居場所/ 夜の居場所 | 22 健康教室 | 23 居場所 | 24 若者学級 |

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8月16日 OSK 増刊通巻1274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