



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 254 号  
令和 6 年

11 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](mailto: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11月例会 ▽

日時	令和6年11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	おかやまマラソンのため、例会は中止です。		
講師			
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12月例会の予定 ▽

日時	令和6年12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 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

## 『夢をかなえる宝地図作成会』

ハートフルスペース 講師：小野 敏子



### 「どうなりたいかゴールを見つける」

1. ダメな自分も愛してあげる
2. 自分の良いところを見る癖をつける
3. 自分に優しい言葉をかける

「過去と他人（家族を含む）は、変えられない。変えられるのは、今の自分と未来」エリック・バーン

### 自分の具現化したい夢を、見える化してゆく

1. イメージ写真や雑誌の切り抜きを4つ切画用紙にはさみで切りのりで貼っていく
2. 文言をカラーペン等で、ハッキリ書いても良い
3. 出来たら、作成日と名前を書いておくとオリジナルなものとなりその後の参考になる完成したら上イレ以外に貼る。毎日見て、潜在意識に落とし込んでいく。2～3ヵ月で、更新していく（寝室もNG という方もいる）→いろんな流れが変化して自分の夢が具現化していく。

### 具現化=形にはっきりとあらわすこと



## OPPORTUNITY TO FORGIVE

△自分や他人を責めることを避ける

△怒りの感情を解き放てば、創造的な解決策がもたらされる

△あなたが今置かれている状況、人間関係には望みが隠れている

△恐れや非難ではなく、願いに意識を集中させる。新しい人間関係がもたらされるのでは？



祈りに対する答えは、周囲の人々を通じてもたらされる



小野敏子

TEL 080-3894-6258

ハートフルスペース

Gメール [onotoshiko0324@gmail.com](mailto:onotoshiko0324@gmail.com)

Facebook Instagram しております♪

今後ともよろしくお祈いします。

小野の担当 居場所当番 上ノ町ビル4F

毎月第4金 正午～16:00

毎月第3日 午後14:00～16:00 カラーセラピー他 (¥500)

CM

次回「夢を叶える宝地図作成会」は、第7回 11月24日(日) 2024年(令和6) 14-16時 ¥2000 きらめきプラザ2F 大会議室2

## 10月の例会に参加して

- ◆ 久しぶりの参加。人と関わって良かった。自分の夢、やりたいことに関して、頭の中でまとまった。叶えるところから、叶えていきたい
- ◆ 画用紙、雑誌の切り抜きを使い、自分のイメージを具現化する。グループワーク、とても楽しかったです。最初は参加を難しそうにされていた方も、自分なりに作成され、全員参加で共有することができてとてもよかった。
- ◆ 久しぶりに切り貼りをしました。一定期間たって、プライベートでもしようと思います。例会で話した時の事と同じなので、ブレていないなあと思いました。





## 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12月例会の開催日について

12月8日(第2日曜日)開催

### <お知らせ>

11月17日(日)のカラーセラピー(講師:小野 敏子さん)は、11月10日(日)14:00-18:00(例会中止のため)居場所で、ひらきたいと思います。よろしくお願いいたします。

### <織井珠美さんからのメッセージです。>

いつもお世話になっております。令和6年の会費をお届けします。

先日は、3月18日に、私は誕生日を迎えました。(87歳になりました)

私の母は、私が6歳になったばかりの時に、30歳で結核で亡くなりました。私は母の命をいただいて、いるのではないかと考えています。

よろしくお願いいたします。

## 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) ：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、また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 (大阪府療術師会会員)
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 11・12月 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
11月10 例会中止 カラーセラピー	11 居場所 電話相談	12	13 居場所/ 夜の居場所	14	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
17	18 居場所 電話相談	19	20 居場所/ 夜の居場所	21 健康教室	22 きびきび サロン	23 若者学級 勤労感謝の日
24	25 居場所 電話相談	26	27 居場所/ 夜の居場所	28	29	30 居場所
12月1	2 居場所 電話相談	3	4 居場所/ 夜の居場所	5	6 居場所	7 シニア学級
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			

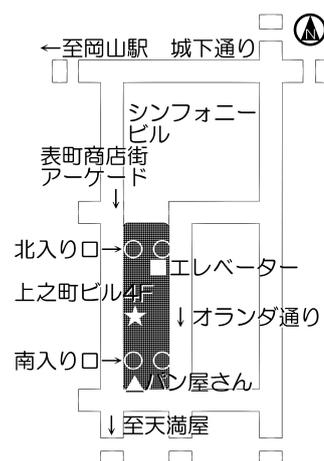
役員会：基本的に第2日曜日 11:00~12:00 ※場所はきらめきプラザ

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11月21日OSK増刊通巻1306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)