



英(写真素材提供)

“今年もお世話になりました。良い年をお迎えください。”

岡山きびの会 HP  
QR コード



OSK  
KHJ  
岡山きびの会

第 255 号

令和 6 年

12 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12月例会 ▽

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		

## ▽ 令和7年1月例会の予定 ▽

日時	令和7年1月12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：『コミュニティカフェから始めた地域づくり』		
講師	講師：難波 規子                   ：精神保険福祉士 備前市精神障害者相談員		
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		

## 【特別寄稿】 “KHJ という家族会活動について”

(KHJ 岡山きびの会正会員：“ふじさん”)



### はじめに

今、組織の根幹をなす創設者の理念を、現在の活動にどのように反映させていくかが求められています。かつて創設者の故奥山雅久さんが設立当時のKHJの会報「旅立ち」に次のような話を載せていました。「慈しみ育ててきた成人した子供に暴言を吐かれ、時には暴力まで受ける…。親として、人間として、心をえぐられるような気持ちと、少なからずトラウマを負ってしまう。引きこもりについて学んだ現在では、これは息子が対人不信、対人恐怖を抱え、なんとかしようとするほどすばるほどあり地獄に嵌り、ついには己の人生が成立しない恐怖と、それゆえこの世からひたすら消え去りたい辛さ、底知れない不安を、自分一人で背負いきれない思いが、物や壁、親に向かうことを知る。」と、例外なく当事者家族は筆舌に尽くしがたい思いを経験され、KHJ 創設以来、幾多の行政施策や支援団体の活動が展開されていますが、今もこのような状況が拡大し続けている社会となっています。これは当事者家族の努力だけでなんとかできる社会問題ではなく、現代社会の歴史的文化的背景も考慮しながら、社会全体で解決を探求し続ける社会問題であることを意味しています。このことを念頭に、今一度、引きこもり問題全体の取り組みを整理してみたいと思います。

### 1. 原点回帰と理念の共有:

- **創設者のビジョン再確認:** 創設者がなぜこの団体を設立したのか、その原点を再確認し、全会員で共有します。
- **理念に基づく行動指針作成:** 創設者のビジョンを具現化する行動指針を策定し、全ての活動に適用します。

### 2. 多角的なアプローチによる回復支援:

- **心理療法:** 個別面談、グループセラピー、認知行動療法など、多様な心理療法を取り入れ、当事者の心の状態に合わせた支援を基本とします。
- **生活支援:** 食事、睡眠、運動など、生活習慣の改善をサポートし、心身の健康増進を図ります。
- **社会参加支援:** ボランティア活動、地域活動への参加、就労支援など、段階的に社会参加を促します。
- **対人関係支援:** コミュニケーションスキル向上のためのトレーニングや、ピアサポートの導入など、対人関係の構築を支援します。
- **薬物依存からの脱却:** 薬物治療に頼らず、代替療法や生活習慣の改善を通して、薬物依存からの脱却を促します。

### 3. 「今を生きる」をテーマにした人生プログラム設計:

- **短期目標設定:** やりたいことが見つければ、いきなり大きな目標ではなく、達成可能な小さな目標を設定し、達成感を味わえるように促します。
- **体験活動:** 自然体験、芸術活動、スポーツ活動など、様々な体験活動を通して、新たな発見や喜びを促します。
- **自己肯定感の向上:** 個人の強みや価値観を認め、自己肯定感を高めるためのワークショップなどへの参加を促します。

整理すると次のようになります。

(段 階)	(目 標)	(主 な 活 動)
1. 安全な場の提供	心身のリラックス	居場所、個別面談、グループセラピー、リラクゼーション
2. 生活習慣の改善	健康的な生活	食事指導、睡眠指導、運動指導
3. 対人関係の構築	コミュニケーションスキル向上	コミュニケーショントレーニング、ピアサポート
4. 社会参加の促進	ボランティア活動、地域活動	ボランティア紹介、地域活動への参加支援
5. 将来設計	自立した生活	就労支援、住まい探し支援

#### その他

- **会員の意見を反映:** 総会で会員の意見を広く聞き、活動プログラムに反映させます。
- **専門家との連携:** 心理学者、精神科医、栄養士など、様々な専門家と連携し、質の高い支援を提供できる運営にします。
- **定期的な評価:** 活動プログラムの効果を定期的に評価し、必要に応じて改善を行います。

#### ここまでのまとめ

このように、各段階を体系的な視点で捉え、より効果的なひきこもり支援の実現が求められています。創設者の理念を継承し、多角的なアプローチと「今を生きる」というテーマに基づいた人生プログラムを設計することで、当事者の社会参加を支援し、より良い社会の実現に貢献できると考えます。

また、支援活動は、その方々が抱える状況や背景によって、多様なアプローチが必要となります。特に、身体的・精神的障害の有無は、支援内容を大きく左右する重要な要素です。これらの違いを考慮し、より具体的に支援プログラムを次のとおり整理して理解を深めてみます。

#### (身体的・精神的障害の障害者認定等を受けるレベルの場合)

#### 特徴

- 身体的な不調による外出の困難
- 精神的な不安や抑うつ、対人関係の困難
- 障害に関する情報収集の不足
- 医療機関との連携の重要性

#### 支援のポイント

- **身体的なサポート:**
  - 通院支援、介助、リハビリテーションへの接続
  - バリアフリー環境の整備
  - 体力向上のための運動プログラム
- **精神的なサポート:**
  - 精神科医や臨床心理士によるカウンセリング
  - 認知行動療法などの心理療法
  - 精神障害に関する理解を深めるための情報提供
- **社会資源の活用:**
  - 障害者福祉サービスの利用
  - 地域のサポートグループへの参加
  - 障害者雇用支援

- **個別支援計画の作成:**
  - 当事者、家族、支援者で協力し、個々の状況に合わせた支援計画を作成・見直し
- **医療機関との連携:**
  - 定期的な医師との連携
  - 薬物療法の適切な管理
  - 緊急時の対応

整理すると次のようになります。

(段 階)	(目 標)	(主 な 活 動)
1. 安全な場の提供	心身の安定	居場所、個別面談、グループセラピー、医療機関との連携
2. 生活習慣の改善	健康的な生活	体力向上のための運動、食事指導、睡眠指導
3. 社会参加の促進	社会とのつながり	障害者福祉サービスの利用、ボランティア活動、就労支援
4. 自立支援	自立した生活	障害者雇用支援、住まい探し支援、金銭管理支援

(障害者認定にならない、ほぼ健常者の場合)

特徴

- 社会に対する不安や孤独感
- コミュニケーションスキル不足
- 興味や関心の喪失
- 将来への漠然とした不安

支援のポイント

- **対人関係の構築:**
  - グループ活動、コミュニケーショントレーニング
  - ピアサポート
- **興味関心の発見:**
  - 趣味活動、ボランティア活動
  - キャリアカウンセリング
- **社会参加への動機づけ:**
  - 就職支援、起業支援
- **自立心の育成:**
  - 目標設定、自己肯定感の向上
- **リラプス予防 (Relapse Prevention) (再発予防) \*\*:**
  - ストレスマネジメント、リラクゼーション法

※リラプス予防とは、依存症からの回復過程で再発を防ぐための戦略や技術を指します。

整理すると次のようになります。

(段 階)	(目 標)	(主 な 活 動)
1. 安全な場の提供	安心できる居場所づくり	居場所、グループ活動、イベント企画
2. 社会とのつながり	ボランティア活動、地域活動	ボランティア紹介、地域活動への参加支援

3. 自立へのステップ 就職活動、起業準備 就職支援セミナー、キャリアカウンセリング

4. 将来設計 目標達成 ライフプランニング、自己実現支援

(両者に共通する支援)

- **個別性:** 各個人の状況やニーズに合わせた個別支援
- **継続性:** 長期的な視点での支援
- **多職種連携:** 心理学者、精神科医、職業リハビリテーション専門家など、多様な専門家との連携
- **家族への支援:** 家族へのカウンセリング、情報提供

まとめ

引きこもりの支援は、柔軟に一人ひとりの状況に合わせたきめ細やかな対応が求められます。身体的・精神的障害の有無によって、支援の重点は異なりますが、共通して重要なのは、当事者の主体性を尊重し、安心して過ごせる環境を提供することを基本として話し行動することが大切だと思います。これは親や家族が「今を生きる」ことにもなります。

また、より効果的な支援のためには、以下の点も考慮する必要があります。

1. 当事者の意見を尊重: 支援計画は、当事者自身が主体的に関わることで、より効果が期待できます。
2. 地域社会との連携: 地域の資源を活用し、より包括的な支援体制を構築することが重要です。
3. 評価と改善: 支援の効果を定期的に評価し、プログラムを改善していくことが必要です。

以上、今の引きこもり施策や支援活動が柔軟に進化発展することを期待して私見を述べさせていただきました。このたび、おかやまマラソンの交通規制で11月の例会がお休みになったことで、このような機会を頂きありがとうございました。



## 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 (月曜だと繋がりがやすいです)

【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7年1月例会の開催日について

1月12日(第2日曜日)開催

**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 12・1月 居場所・行事カレンダー

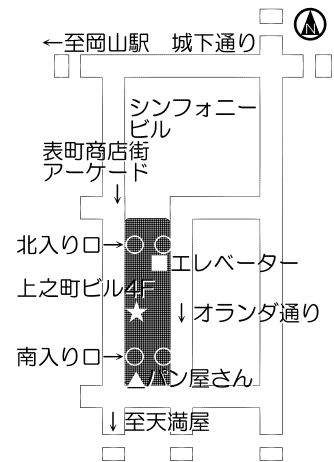
日	月	火	水	木	金	土
12月8 ・役員会 ・月例会	9 居場所 電話相談	10	11 居場所/ 夜の居場所	12	13 居場所	14 家族教室
		★南区公民館	★片上みらい食堂			
15 カラーセラ ピー	16 居場所 電話相談	17	18 居場所/ 夜の居場所	19 健康教室	20 居場所	21 松田先生 カウンセリング
						★片上みらい食堂
22	23 居場所 電話相談	24	25 居場所/ 夜の居場所	26	27 きびきび サロン	28 若者学級
29	30	31	1月1	2	3	4 シニア学級
						
5	6 居場所 電話相談	7	8 居場所/ 夜の居場所	9	10 居場所	11 家族教室
			★片上みらい食堂			
12 ・役員会 ・月例会	13 居場所 電話相談	14	15 居場所/ 夜の居場所	16 健康教室	17 居場所	18 松田先生 カウンセリング
		★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12月11日OSK増刊通巻1313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)