



英(写真素材提供) 🌱 今年もよろしくお祈いします 🌱

岡山きびの会 HP
QR コード



OSK
KHJ
岡山きびの会

第 256 号
令和 7 年 1 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
(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7年1月例会 ▽

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

▽ 令和7年2月例会の予定 ▽

日時	令和7年2月9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：『うつからの回復～体験発表～』		
講師	講師：レッド : 当事者		
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

『あなたのために～体の芯をつくる整体体操～』

大阪府施術師会会員

講師：大塚 桂子



体すっきり整体体操

資料:生活科学研究会

1 呼吸法(準備運動)

- ・胸腹呼吸
- ・腰背呼吸
- ・合掌呼吸

2 朝の5分間体操

- ・足首回し
- ・アキレス腱の伸縮
- ☆下体の伸縮 ☆全身の伸縮
- ・足回し
- ☆股関節の屈曲と伸展
- ☆足の振り上げ・股関節回旋

3 正中軸強化体操

- ・毛細管運動・足上げ
- ・グッバー
- ・肩回し ☆45度外転位 ☆90度外転位
- ・腕立て伏せ
- ☆空中で ☆座位で ☆立位
- ・スクワット
- ☆膝屈伸の ☆足裏ローリングの
- ・体幹のねじり・シャカシャカ体操

4 夜の5分間体操

- ・骨盤の矯正
- ☆前後わかめ運動
- ☆脚を伸ばしねじりのポーズ
- ・胸郭の矯正
- ☆正座位から猫のポーズ
- ☆四つ這いから体幹のねじり

正しい姿勢7つのポイント

- ①顎を引いて肩を下げ、首筋や背筋を伸ばす。
- ②胸が開きたて方向にも伸びている。
- ③腕、特に下腹部が引き締まっている。
- ④腰仙部が伸びている。
- ⑤股関節がまっすぐ伸び、ひざが伸びている。
- ⑥二本の足の裏をきちんと揃えて立つ。
- ⑦後頭部一背一尻一踵が一直線。

7ポイント!

アドバイス



（例会の感想）

- ・7月以来の参加、やっぱり和やかな、この雰囲気癒されます。参加してよかったです。
- ・手と足の両方を使う体操は難しかったです。特性上のこともあり、片方ができているのか気になり、同時に動かすのが……。でも、体操するとする前に比べて体が温かくなったと感じました。気分調べの時にも話しましたが、サボステの体操を例会でも……。と思います。

KHJ 岡山きびの会 12月例会

2024(令和6)年12月8日

早や今年最後の12月例会となりました。

去る12月5日、故友野順二さんの告別式に参列してきました。友野さんは、元「あかね」のスタッフをへて、岡山きびの会に加わり、第1回全国 KHJ ピアサポーター研修に参加、以来、長きにわたって、毎月第1（土）「シニア学級」（居場所）を担当したり、月例会が会員のひとりひとりが参加してよかったとなるよう提案を行ったり、自らのひきこもり体験を発表されました。オンラインで、全国の仲間とも交流されていました。かねてより、病気療養中のところ、11月30日お亡くなりになりました。心より、ご冥福をお祈り申し上げます。なお、岡山きびの会一同として、弔電を送らせていただきました。（難波共同代表）

私からは、全国 KHJ について、12月5日、臨時総会が、ZOOM にて開催されました。8月に全国理事会が行った決議について、各支部長他（5分の1以上）が、会則にそって臨時総会をもとめて開催されたもので、私が参加しました。岡山きびの会として、現時点では、経緯を見守るしかない、岡山での自分たちの活動をしっかりやっという気持ちです。（浅山共同代表）

それでは、本日の例会を、毎月のように、①名前（呼んでほしい名前でも可）②今日の気分③クリスマスプレゼントでうれしかったこと、はじめての方もいっしょに、いつでもパスできる、ということで、始めていきたいと思います。（進行：浅山）

◆この間、居場所のお休みをもらったり、みなさんにご迷惑をおかけしました。12月より、元通りがんばっていきたくと思う。クリスマスプレゼントの思い出は、あまり覚えていないが、幼稚園の頃、アニメのビデオをもらってすごくうれしかった。

◆今日は元気に来ました。息子が今月で満一歳になります。（おめでとう、の声）クリスマスプレゼントは、小学1年頃、祖父から「ミカちゃん人形」をもらって、うれしかった。あとから、「リカちゃん人形」ではなかったとわかりました。

◆東京から備前に帰ってきて、きびの会に加わって9年になる。今年6月に父親を看取り、その後すぐ一緒に活動していた久山さんが亡くなり、人はいずれあの世に逝くのだという思いをもった。クリスマスプレゼントの思い出は、私の小さい頃は、備前市の片上商店街もかなりぎわっていて、「リカちゃん人形」をもらって、部屋にかざってうれしかった思い出がある。今は、備前市は、「過疎」の市です。

◆10年前、ひきこもっていた娘から、こんなところがある、行ってみたらと「きびの会」にきました。今日の気分は、講師なので、緊張している。クリスマスはキリスト教なので、自分の思い出はあまりない。最近では、東京の息子がプレゼントを送ってきてくれる。

◆はじめての参加で、緊張している。息子が家にいる。昨年、定年退職した、これまでは、仕事もして、いつか親の背中をみてなんとなくなって、という気持ちでいたが、これでよかったかどうかわからない。インターネットで「きびの会」を知り、お電話のうえ、本日参加させていただきました。クリスマスの思い出は、田舎でしたので、今のような生クリームケーキはなく、近所の商店のバターケーキでしたが、それがとてもうれしかった。息子との思い出は、小学2年の頃、どうしてもほしいおもちやがあり、一緒にデパートに買いにでかけた、妹にはヒミツで、と言ったが、一緒にいた妹に「サンタさんはいない」とばれて、夢をこわしてしまいました。

◆今日は、ジュニア君も参加してくれて、ほっこりよい気分です。クリスマスプレゼントといえば、孫（中1）からの手づくりカードが一番の楽しみです。

◆夫が亡くなり丸3年がたち、命日にお墓まいりに出かけたが、血圧があがり、体調をくずしてしまった。後期高齢者になったので、私もバターケーキでした、ケーキとゲタ（下駄）をもらったことがあり、おかしい組み合わせだと覚えている。中1の時、父の仕事で、神戸に転校した、クリスマスに映画をみにいって、目をみはった、とてもきれいだった。

KHJ 本部のことだが、KHJ ができた頃のことを知っている人が少ないのだろうか、岡山きびの会も、23 年前になる、市内のお寺で、故奥谷代表をむかえて誕生し、それから岡山駅裏の畳の部屋に集まっていた頃のことを思い出される。皆で力をあわせていきたい。

◆今日は、つらい、つらい。この年になり、はじめて備前市の閑谷学校の櫓の木、左右で紅葉の色がちがう、をみてきた。大きくて立派でした。備前市も昔は、伊部とか、栄えていた。私の高梁市は、さびしいです。私は、おじいちゃん、おばあちゃんに厳しく育てられた。楽しい思い出は少ない。

◆呼んでほしい名前は、ハヤシキョウコ、です。大阪での UX 会議に行くことを断念せざるを得ないので、イライラしている。11 月 26 日、（卒業生として）サポステの集い、に参加した。当時、教えてもらった「体操」を～2 年ずっとやっている。

◆久しぶりにきびの会にきた。来年4月から、新しい職場に決まり、備前市の社宅に引っ越しをすることになった。調子をくずして、この10年で、4回目の引っ越しとなる。うれしかったことは、32歳の頃からずっとフアジアーノを応援してきて、J2 から J1 へ昇格が決まった。岡山のサッカーチームとして応援していきたい。



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 090-6433-1877（月曜担当）浅山（水曜夜担当）まで

来月 令和7年2月例会の開催日について

2月9日(第2日曜日)開催

KHJ 岡山きびの会から新年のごあいさつ



浅山 広大（会長）

新年、明けましておめでとうございます。

昨年は色々大変なこともありましたが、その分成長できた一年でもあったと思います。助けてもらえるということに感謝し、今年は新たな希望を胸に、一步一步前に進んでいきたいと思っています。これからも『KHJ 岡山きびの会』をどうぞよろしくお願いいたします。

難波 規子（共同代表）

新年おめでとうございます。

昨年末に精神保健医療福祉の改善を求める国会請願署名の用紙をもらいました。

イタリアの改革に関心を持って研修旅行にも行ったことがあります。会社や学校、市民も一緒に意識を変えていく必要があると思いました。

私達も地道にやっていきたいと思っています。

厳しい新年の幕開け

矢田 初恵（副会長）

謹賀新年、いかがお過ごしでしょうか。昨年に引き続き、よろしくお願い申し上げます。

新年早々ですが、きびの会会計も担当しており、3月年度末までのことを懸念しております。予算通りなのですが、年度当初から厳しい状況は想定できていました。県からの委託金は、前年度と全く同額です。一昨年秋より、岡山市内の周辺の駐車料金が、1日最大料金の値上げ、土日祝は適用なし、特に居場所当番の方で、車を使っている方々には、現在の報償費では、赤字となり、令和6年度予算から、会の負担で駐車料金の実費への補助を始めました。きびの会会計へのご寄付、物品提供、不要品販売、その他伏してお願い申し上げます。

もうひとつは、全国KHJ理事会の現状が大変厳しいことです。私は、岡山きびの会設立から、故奥山代表の呼びかけにこたえ、全国の仲間とともに、活動を進めてきました。そのめざしてきたKHJ、たえず立ち返ってきたKHJが、現状では活動が停滞し、進むべき道が示されていません。ひきこもり基本法が制定されようかという時、今こそKHJの出番です。ひきこもり本人、家族の願いをかなえる基本法制定をめざしてまいりましょう。

足元とまわりをキョロキョロ見て

山本 利美（Web 相談員）

皆様、本年もよろしくお願い致します。

早速本論に入りますが、私が近年特に感じているのが、「距離感」です。それは、KHJの理念や活動内容がいくら立派でも、「外の人にはほとんど伝わっていないなあ〜」と思わされたことです。私の居住する学区で、不登校児をもつひとりの母親の相談をうけた時、こう言われました。「ひきこもり岡山」「不登校岡山」で検索したところ、さまざまな団体、集合体があがってくるのですが、「危ない宗教団体？」「新手のねずみ講？」「法外な金銭をふっかける業者？」などなど「疑い、悩みました。」と言われ、私は、「あちゃー、こりゃーおえん、根本から知恵を出さない」と考えさせられました。

もう一つ、私はきびの会に関り、早や20数年になります。当初40歳代前半でした私ですが、現在60歳代となり、当事者に年齢の幅はあるものの、さすがに、「10歳以下の不登校児」「80歳代の親御さん」への対応には苦慮してしまいます。

たまたま親子の両方の話を聞く機会ができ、そこで感じたことは「あゝー、お二人とも、ホントはそれぞれ話しがしたかったんじゃない」というものでした。

ひきこもりの施策や支援内容の充実も必要とは思いますが、その前にもっとやることがあるのでは?!「足元やまわりをキョロキョロ見渡してみませんか!」偉そうなことは言えないし、一人では何もできません。皆さん、いっしょにお願いします。（おわり）



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 ・居場所としてどなたでも利用可能	担当：あさやま （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 市立南公民館 （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 1・2月 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1月12 ・役員会 ・月例会	13 居場所 電話相談 成人の日	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
		★南公民館	★片上みらい食堂			★片上みらい食堂 は都合により中止
19 カラーセラ ピー	20 居場所 電話相談	21	22 居場所/ 夜の居場所	23	24 きびきび サロン	25 若者学級
26	27 居場所 電話相談	28	29 居場所/ 夜の居場所	30	31	2月1日 シニア学級
2	3 居場所 電話相談	4	5 居場所/ 夜の居場所	6	7 居場所	8 家族教室
9 ・役員会 ・月例会	10 居場所 電話相談	11 建国記念の日	12 居場所/ 夜の居場所	13	14 居場所	15 松田先生 カウンセリング
		★南公民館	★片上みらい食堂			★片上みらい食堂
16	17 居場所 電話相談	18	19 居場所/ 夜の居場所	20 健康教室 春分の日	21 居場所	22 若者学級

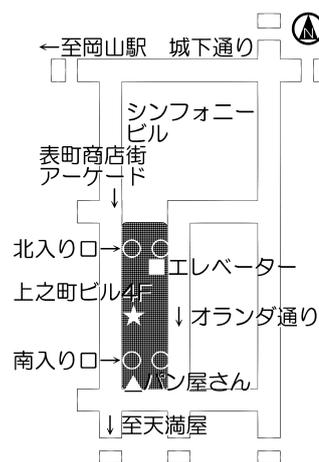
役員会：基本的に第2日曜日 11:00～12:00 ※場所はきらめきプラザ

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)2025年1月16日OSK増刊通巻1320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)