



英(写真素材提供) 病に負けずに前進・飛翔(はばたこう)

岡山きびの会 HP
QR コード



OSK
KHJ
岡山きびの会

第 257 号
令和 7 年

2 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2月例会 ▽

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	

▽ 令和7年2月例会の予定 ▽

日時	令和7年3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：『ひきこもりの原因に関する用語と意味の変革』	
講師	講師：松田 勝 ：さぬきポレポレ農園代表	
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	

『コミュニティカフェから始めた地域づくり』

精神保健福祉士 備前市精神障がい者相談員

難波 規子



5 歳まで過ごした備前市に 50 年ぶりに U ターン移住。コミュニティカフェ「こむにたカフェ」を毎週火曜日 2～4 時に開催。不登校からひきこもりの長男に外の空気も感じてもらおうと、カフェは隣の部屋にある。（あるきっかけで、食堂の手伝いをするようになったが…）

東京では、精神障がい者当事者会で地域活動。月例会や映画会、市民向けの座談会などをみんなで企画していた。精神保健医療福祉の改革にも関心を持って、イタリアやアメリカの研修旅行にも参加。ゆりかごから墓場までというような社会全体の改革が必要だと感じている。

2016 年 4 月に移住して、市議会の傍聴などしながら備前市について色々勉強していた。朝日新聞の記者の方と話すようになり「こむにたカフェ」のことも載せてもらった。そこから RSK も取材に来てくれた。始めは、地域で取り組んでいた「認知症対策」や「子育て支援」の催しに協力参加したりしていた。2018 年に「未来会議（フューチャーセッション）」を有志で開催し、コミュニティレストランとして「片上みらい食堂」を 2019 年 10 月にオープンした。

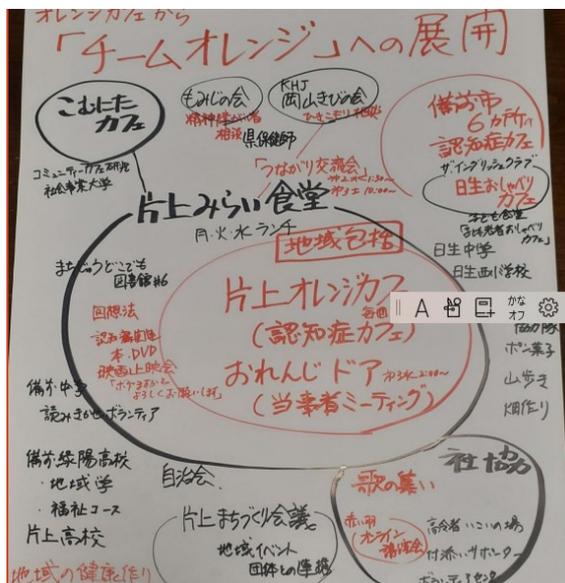
備前市の地域包括支援センターの取り組みと協力して「認知症カフェ」の研修なども開催しながら「片上オレンジカフェ」を 2020 年 2 月にオープン。地域みなさんに知ってもらうため、東京から講師を呼んで講演会「人生 100 年時代～生きがいはわが町で見つけよう！」を開催。オープン直後にコロナの緊急事態宣言があった。公民館も閉鎖され、出かける先もない時期に、あえて休まず開催。地域のよりどころにはなっていた。



認知症施策で、当事者主体の活動を進める動きがある中、2023 年 11 月から「チームオレンジ」の活動を始めている。カフェや食堂での活動だけでなく、畑仕事や山の整備のボランティア活動などに誘い掛けしてそれぞれの得意な所、向いているところを活かして前向きになるような活動にしたい。そんな場なので、就労の練習の場として利用していかないと、利用してくれた方もいる。

コロナの時期にオンラインでの交流が多くなり、「つながり交流会」でも活用してきた。きびの会の活動の一つにも加えてもらい。色々なテーマでの交流を重ねている。講演は、「片上みらい食堂」のYouTubeチャンネルで配信もするようになり、参加できなかった人とも情報を共有できる場に。

この活動は、不登校や障がい者対象といった特定の人にあえて限らないで、気軽になんでも話せるカフェにしたいと思っている。今後の展開として、みなさんのアイデアも寄せていただき、一緒になって地域づくり、未来づくりができればいいと思っています。



(1月例会参加者の感想文)

- ここは悩みを素直に話せて、本音で話し合える場所なんだなあと思いました。言葉や行動の奥にあるものを考えていくことが大切なんですね。
- お話に出た 11 月のフリーマーケットは長船の愚痴庵にチラシがあったため知っていましたが、もしチラシがなかったら今日まで知らなかったと思います。また、A型やB型の話もありましたが、私も威張られるのが嫌であるため、居場所を立ち上げる場合、補助金を受けずにしようと考えています。
- アドバイスをみんながしていて、暖かい雰囲気よかった。

KHJ岡山きびの会 1月例会

2025(令和7)年1月12日

新しい年になりました。どのようなお正月をすごされましたか。お寒期中、ご参加ありがとうございます。本年もよろしくお願ひします。

では、1月例会を ①自己紹介、呼んでほしい名前でも OK。②今日の気分 ③寒さ対策 ということで始めていきたいと思ひます。自由にパスできます。(進行 浅山)

◆今月も、親子三人で来ました。息子が満一歳になりました。よろしくお願ひします。寒さのことですが、私の部屋は、2階にあり、エアコンもあり、暖かいのですが、妻と子どもの部屋は1階で、「極寒」

のところ、暖める方法を急いでいます。

◆きびの会の居場所で活動したいと思っている。浅山さんと相談したい。寒さ対策は、ヒートショックにならないよう、急激な体温の変化に気をつけている。

◆2月例会に話をさせていただくレッドです。寒さ対策は、図書館やデパートなど、暖房がかかっているところで過ごすようにしている。

◆今日の気分は、もやもやしている。自分の一番の居場所が、12月、1月と、言い争いとかあり、ここよくないからです。明日、月曜 NHK725~55、家族むけの「ひきこもり」特別番組がある。寒さ対策は、カイロをまとめ買いして、毎日二つずつ持ってでかけている。

◆今日は、親子で例会に来たのは、〇〇年ぶりです。毎朝、散歩にでかけて、しっかり歩くと体があたたまる。ごはんは、自分でしかけて、自分でたく。ごはんがおいしい。

◆息子です。ユーチューブで、能登半島地震、豪雨のをみている。未来にはまったく希望がもてない。寒さ対策は、イヤホンをしてこたつがいちばん。(←良くこられたなあ。←真備の豪雨の時はボランティアに出て行かれた。(うあー)今も総社市長から直筆の礼状が届く。)

◆会へは2回目です。1回目はドキドキでしたが、今日は、ワクワク、つながりが大事だと思います。息子がひきこもっているおかげで、みなさんと出会うことができました。寒さ対策は、1リットルの銅製湯たんぽを、お湯を入れて、とても熱くなるので、しっかりくるんで、朝までずっと9時間はあったかいです。湯たんぽはいいですよ。

◆今年も、また1年よろしく。寒さ対策は、みなさんの「心」でぬくめてください。

◆玉野にいる。今日は、難波さんの話なので来た。(金)は、日生の子ども食堂に行っている。ふだんは作業所に行っている。(←昨年まで、難波さんの食堂の三階に住んでいた。)

◆お正月に、着物を着て、娘とおいしいものをいただいてきました。(←うあー)

◆今日もジュニア君が参加してくれてうれしい。お正月は、私の両親(95歳、91歳)のところに、子どもや孫が集まって過ごすことができました。寒さ対策は、わたしもこたつがいちばんです。

◆一番下の娘が帰ってきてくれて、「母さん、年をとったね」と言ってくれた。娘はかわいい。足にしもやけができて、痛い。(←湯たんぽがいいですよ。)

◆年末に、散歩していて平たい道のところなのに転んで、口をケガした。クリスマスもお正月もなかった。きびの会の人によくしてもらっている。私も湯たんぽをふたつ使っていて、足と体のところに入れる。年をとって、血のめぐりが悪い。

◆私は、12月になって、つらいことがあって、「やせている場合ではない」と過ごしたので、体重が増加している。500gずつでも減らしていきたい。私の寒さ対策は、これです。(←手作りの指だけ出ている赤のミトンを両手でみせて下さった)

◆今日はこれからお話をするので、あまりまとまってないので、すみません。私の寒さ対策は、テレビでもでている「温活」のレギンスをつけています。おなかを冷やさないのが良いと思います。



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 090-6433-1877（月曜担当）浅山（水曜夜担当）まで

来月 令和7年3月例会の開催日は 3月9日(第2日曜日)開催

～年度末“プレゼント交換会”の開催～

3月例会に併せて、皆様方から持ち寄っていただいた商品の交換会を開催します。

主催：KHJ岡山きびの会

日時：3月9日（日）13：00-16：00

場所：3月例会会場（きらめきプラザ ゆうあいセンター研修室）

※皆様方のご家庭にある贈答品、手作り商品、自家野菜なども大歓迎！ご提供いただけるもの1点以上を中身がわかる包装にして頂き、3月例会までに居場所へ届けて頂くか、当日会場へご持参ください。当日はKHJ岡山きびの会へのご寄付もよろしくお願い致します。

“「けんせいれん 女子会・居場所」みんなで ほっこりしよう”

主催：岡山県精神障がい者団体連合会 共催：KHJ岡山きびの会

日時：3月16日（日）13：30-15：30

場所：岡山市北区南方2丁目13-1 きらめきプラザ701

お問い合わせ先：080-4268-5664（嘉数）

“どうすれば よかったか？ 言いたくない 家族のこと”

面倒見がよく優秀な姉に総合失調症の症状が現れた

父と母は玄関に南京錠をかけ、彼女を閉じ込めた

家族という他者との20年にわたる対話の記録

分かりあえなさとともに生きる、すべての人に向けた破格のドキュメンタリー

3月14日～シネマ・クレール上映決定

お問い合わせ先：086-231-0019

“紅茶シネマ特別上映会「生きて、生きて、生きる。」”

震災と原発子から13年、福島でこころの病が多発していた

日時：4月19日（土）10：30-13：00, 14：00-16：30

場所：備前市西片上1337 片上みらい食堂

日時：4月20日（日）10：30-13：00, 14：00-16：30

場所：岡山市北区南方2-13-1 きらめきプラザ6階

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 12:00~17:00 ・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 13:00~17:00 「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 2・3月 居場所・行事カレンダー

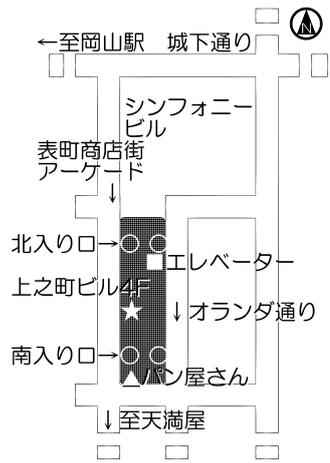
日	月	火	水	木	金	土
2月9 ・役員会 ・月例会	10 居場所 電話相談	11 建国記念の日	12 居場所/ 夜の居場所	13	14 居場所	15 松田先生 カウンセリング
			★片上みらい食堂			★片上みらい食堂
16 カラーセラ ピー	17 居場所 電話相談	18	19 居場所/ 夜の居場所	20 健康教室	21 居場所	22 若者学級
23 天皇誕生日	24 振替休日 居場所 電話相談	25	26 居場所/ 夜の居場所	27	28 きびきび サロン	3月1日 シニア学級
2	3 居場所 電話相談	4	5 居場所/ 夜の居場所	6	7 居場所	8 家族教室
9 ・役員会 ・月例会	10 居場所 電話相談	11	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
		★市立南公民館	★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 春分の日 健康教室	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2月15日OSK増刊通巻1330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)