



英(写真素材提供) 「暑中お見舞申し上げます」

岡山きびの会 HP
QR コード



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 7 年度 年会費	正会員	6000 円	賛助会員	3000 円
(2025)				
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・ひきこもりのことで悩んでいる当事者や親や家族が情報を交換したり・・・、当事者の気持ちと親の気持ちが癒され、元気づけられ、家族全体が「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律を目指し、自分の意思と選択と決定において、生き生として、社会参加できるようになることを支援します。

(居場所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8月例会 ▽

日時	令和 7 年 8 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	●演題:『ピアカウンセリングの講座を受けて』		
講師	講師：はすのうえ タマ ：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9月例会の予定 ▽

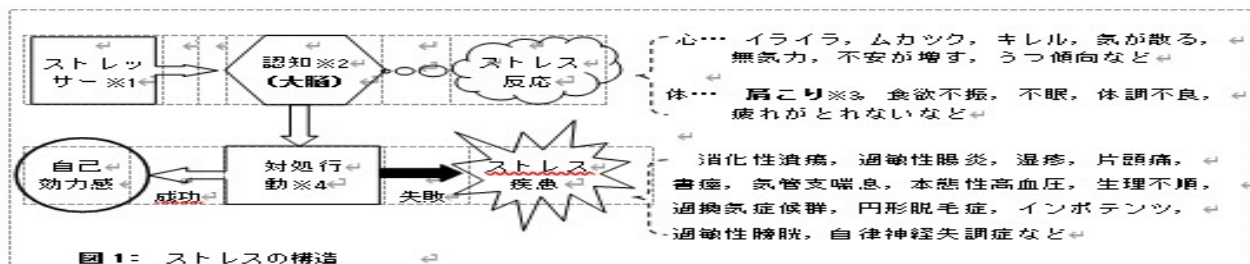
日時	令和 7 年 9 月 1 4 日（第 2 日曜日）		13:00～16:00
場所	きらめきプラザ 2 階 ゆうあいセンター 研修室	岡山市北区南方 2 丁目 13-1 電話:086-231-0532	
内容	●演題：『人つながり～これまでの思い～』		
講師	講師： 金光 薫		



肩こりをやわらげてみよう！

① はじめに（ストレスとは？）

“ののほな” 教育相談：福田 求
<http://nonohana.sunnyday.jp/>



※1 ストレッサー（ストレスの原因）

- ① 社会的要因… 対人関係、低所得、老後の生活、住宅問題、犯罪、差別、環境汚染、戦争など
- ② 自然的要因… 気温、湿度、黄砂、花粉、紫外線、地震、津波、台風など
- ③ 個人的・生理的要因… 老い、病気（障害）、死、など

※2 認知… 脅威を感じたり、自分には対処できないと考えたりする。

- ① 不合理な信念（「皆から愛されなければならない」などの特定の誤った考えや思い込み）
- ② 認知の歪み（ミスしたらどうしよう、些細なことでも大げさに考える、「〜すべき」と考える、レッテル貼り、悪いことは何でも自分のせいだと思える、完璧主義、マイナス思考、など）

※3 肩こり… 肩こりの多くは、原因がはっきりしていない「本態性肩こり」で、姿勢の悪さや運動不足、冷え、ストレス、過労、寝不足などが原因と考えられている。また、病気の症状の一つとして現れる「二次性肩こり」は、頭痛や変形性頸椎症、噛み合わせの異常、貧血や動脈硬化症など、様々な病気がもとで、筋肉を疲労させて起こるとされている。

※4 四十肩… 肩こりとは異なり、加齢による肩関節や筋肉の硬化が血管や神経を圧迫し、痛みやしびれを引き起こす病気（肩関節周囲炎）であり、治療が必要な場合が多い。

※4 対処行動（コーピング）

① 気持ちを楽にする方法

- * 気晴らし行動（カラオケ、自炊、スポーツ、買い物、ゲームなど）
- * 愚痴を聞いてもらう

② 問題を解決していく方法

i) 環境調整… ストレッサーの除去 専門機関との連携強化、教育行政・学校運営や労働条件の改善、転校や転職など

ii) 認知的技法… 不合理な信念や認知の歪みの変容を助けるカウンセリングを受ける。

例 一部の悪い面ばかりが気になって、他の良い面が見えなくなっている（図 2）ことはないかと考えてみる。

自分にとって不利となる考えには、確かな根拠があるかどうか考えてみる。

iii) 行動的技法… 問題となる行動を止めて、適応した行動を身につける研修を行う。例 社会的スキル訓練（SST）、イメージトレーニング、リラクゼーション技法（呼吸法、動作法、自律訓練法など）

◆ 最初の「ストレスチェック」を行う

② 呼吸法（福田流 10 秒呼吸法）

自分の肺活量に応じて、できるだけ長く（一呼吸を 15～20 秒程度で）行うようにする。

(1) 数を数えながら、腹式呼吸をする

まず、今残っている息を全部吐ききってから、

- ① 「1, 2, 3」と、心の中でゆっくり数えながらお腹一杯に息を吸い込む（新鮮な空気で体が清められるイメージ）。
- ② 「4, 5」で、少し息を漏らして息を止める（下腹に氣力を溜めるようなイメージ）。
- ③ 「6, 7, 8, 9, 10」で、口から息をすべて吐き出す（イライラやモヤモヤをすべて吐き出してスッキリしたイメージ）
- ※ ①～③を繰り返す

(2) 体の余分な力が抜けて、心が落ち着いていく感覚を味わう（1 分間ほど）

大きく息を吸って、顔を垂れながら息を大きくゆっくり吐く（二度抜きをする）

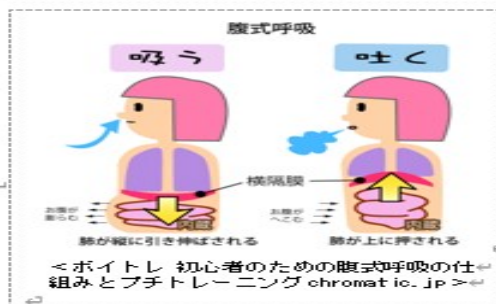
(3) 取り消し動作を行う（心身の弛緩を引き締める。就寝前は行わなくてもよい）

- ① 手指の屈伸（手のひらを上に向けて腕を水平に前に伸ばして、ジャンケンの「グー」「パー」を徐々に力を入れながら 10 回程度繰り返す）
- ② 肘の屈伸（腕を曲げて伸ばす運動を、徐々に力を入れながら 10 回程度繰り返す）
- ③ 全身で大きな伸びをする

例 ふくらはぎを 10 回ほど手で叩く⇒ 足首と首を 4 回ほど大きく回して終わる。



図 2：ルビンの杯



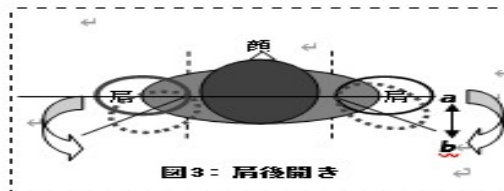
<ボイトレ 初心者のための腹式呼吸の仕組みとブチトレーニング chromat ic.jp >

3 動作法 …… 日本で成瀬悟策により開発された、動作を通して心理的問題を改善する心理療法。ことばではなく**動作**を主に面接の媒体とすることで、比較的短期に主訴を改善していく効果がある。



(1) 肩の緊張度への気づき

- ① ペアで立って向き合い、Aは、Bの両腕を水平に支えておいて、「力を抜いてください。」と言いつつ、不意に支えていた手を放し、Bの両腕の動きに留意する。交替してBがAに対して同様に行う。
- ② 肩や腕の緊張状態を話し合う。
- ③ Bを椅子に掛けさせてから、AはBの両肩が後に動いた距離($a \leftrightarrow b$)をチェックする(図3参照)。
- ④ ①～③の手順をBがAに対して行う。



(2) 肩の筋肉の緩め

i) 肩の筋肉を先ず緊張させてから力を抜いていき、筋肉が緩んだ気持ちよさを味わう(二度抜きをする)。

- ① 肩の挙げ降ろし
- ② 肩後開き
- ③ 肩挙げ + 後開き
- ④ 肩後斜め上開き

- ii) 座っているAが、肩の中で最も凝っている箇所を、Aの後ろに立っているBに指で教える。Bは示された箇所に自分の人差し指の腹を当てて(強く圧してはいけない)筋肉の動きに注意する。Aはその筋肉が緩むように工夫しながら腕や肩の筋肉を動かし、Bはその筋肉が動いているかどうかをチェックしてAに伝える。
凝りや痛みが薬になったとAが感じたら、AとBが役割を交代して同様に行う。
- iii) 背筋を真っ直ぐにして座ったAの後ろに立ったBが、両手をAの両肩に密着させ、真下の方向に体重を乗せ(緊張させ)後、徐々に力を抜き(弛緩させ)ながら両手をAの両肩から離していく。
Aの肩が緩くなったと感じたら、AとBが役割を交代して同様に行う。

- iv) お互いに相手を椅子に掛けさせてから、両肩が後ろにどの程度開くかをチェックし、(1)の時と比較して相手に伝えあう。

◆ 2回目の**ストレスチェック**を行い、初回の結果と比較しながら練習の成果や課題について振り返る。

4 おわりに

- * 一人で頑張っても上手くいかない時は、カウンセリングを受けてみましょう。
- * 『わかる』ということは、『馴れる』ということ<土居健郎>⇒ **正しい練習が大切です。**



(参加者の感想)

- ・体を動かして気持ちも楽になった気がします。ゆったり会話し、話ができて良い時間が過ごせたと思いました。ありがとうございました。
- ・体を使って呼吸や肩こりの対応などためになりました。ありがたかったです。呼吸法他やってみます。
- ・元々、緊張しやすいようで、仕事の前日は寝付きも悪く朝は早く目が覚める、そういった状態から力を抜きたいと思っていたけど、うまく抜けなかった。人に教えてもらうこんなに分かりやすいんだと思いました。
- ・しんどいことが合ったが、ここに来てよかった。
- ・肩の体操をして、肩も気持ちもスッキリしました。ただ、相手の方に力を入れるときに、どれくらい力を入れたら良いのかが分かりにくかった。森口先生や金光先生が来られていたらよかったなあと思います。
- ・身体が軽くなることで心が軽くなりました。認知の正しかたを学びたいです。もし、よろしければ福田先生 😊

毎日、真夏日が続いていますが、7 月例会にご参加ありがとうございます。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私の暑さ対策

ということで始めていきたいと思います。よろしくお願いします。（進行：浅山ゆ）

◆昨日は地元の片上花火大会で、今日は少し疲れ気味です。暑さ対策は、今もしていますが、バンドナなどに小さい保冷剤をくるんで、首のところにまいています。（私も、の声）

◆まったくイライラしている。事業所で、昼間畑に出たりする。帰ってから、冷たいシャワーがいちばん。オヤジが認知症になり、入院しているが、3ヶ月といわれ、オフクロから家に帰るしかない、自分は家から出ていくかもしれない。オヤジとはいっしょに暮らせない。

◆今日の気分はまあまあです。今月も月例会に参加できました。

◆暑いです。息子（1. 6 歳）が、今朝も 5 時に起きて、ユーチューブをみせろと、リモコンを持ってくる。アンパンマンがお気に入り。大変。検診で、身長、体重が標準より小さいと言われ、心配している。次月も病院に行く予定。お母さんにすすめられて、外では帽子をかぶるようにしている。

◆雨がふる、カミナリ予報、最悪の気分。部屋にいとエアコン代がかかる。帽子をかぶり、日傘をさしてでかける。きゅうりが体によいので、きゅうりもみなどしている。

◆ここのところ体調が悪い。熱中症にもかかって、ひきこもっていたが、F さんから連絡もらい、人と接するようになり、体調がよくなったと思う。OS1 をいつも持って歩いている。

◆家にいると、夫がエアコンの温度を高くするので、私は外のほうが涼しい。先日、ひ孫たちと、大阪万博に連れていってもらい、0 歳児のひ孫が、飛行機を見て喜んだ、それをみて、カワイイ、私もがんばらなければと思った。

◆職場にいた子猫を、自宅に保護することになって、この一週間、寝不足です。地域猫だったので、なかなか夜中も泣き続けたりする。自分の部屋は西日もあたり、40℃以上にもなるので、朝 8 時から、エアコンをつけて、仕事にでかけている。

◆父が 97 歳でなくなり、7 月 15 日に満中陰志を行う。私の暑さ対策は、T さんからいただいた同じ青のネッククーラーを利用しています。仕事の日も、つけてでかけています。

◆今日の気分は、ねむいです。毎日、毎日暑いせいだと思います。おでかけは、なるべく、午前中にしています。ネッククーラーをつけています。

◆私も、ネコをかわいがっているので、ネコの部屋はエアコンかけ涼しくしているので、仕事の日以外は、そこで過ごすようにしています。

◆私は今、整形外科に通院しています。そこで、80 歳代の方が、「朝 4 時に起きて散歩している」と話しているのを聞いて、私もできたらいいなと思いました。日中は出ないようにしています。

◆私は、この暑い中、週 3 回、相談ネットワークにでかけるのに、教材を積んで自転車に通っています。（エーの声）カーと暑い中、乗り切っていく。帰りは、帰ってから冷たいビールをいっぱいおいしいです。（マーの声）



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♪ ～

<https://okayamakibi.stars.ne.jp/top>

※8月にメンテナンスで一時的にHPを休止します。



* 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（月曜日午後だと繋がりやすいです）

090-6433-1877（担当：矢田）まで

【メール】khj_okayamakibinokai@yahoo.co.jp



“当事者が主体的に運営に参画する、全国でも稀有なひきこもり支援団体”

令和7年度 KHJ 岡山きびの会 “正会員” “賛助会員” 募集中！

- 「当事者の経験に基づくアドバイスは、家族の不安軽減に大きく貢献しています。」
- 「居場所の運営に当事者が関わることで、より安心して過ごせる温かい雰囲気づくりに繋がっています。」
- 「講演会の企画・運営に当事者が携わることで、よりリアルな視点が加わり、参加者の共感を呼んでいます。」

※ご入会・ご寄付は随時受け付けております。『KHJ岡山きびの会』のご案内

令和7年度 年会費 (2025)	正会員	6,000 円	賛助会員	3,000 円
月例会参加費 (資料代)	正会員	500 円	非会員・賛助会員の方	1,000 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

来月 令和7年9月例会の開催日について
9月14日(第2日曜日)開催

“どなたでもふるって（お気軽に）ご参加ください！” 「ストレスをやわらげる会」

日時：毎週金曜日 午後2時から3時まで 場所：子育て・教育なんでも相談ネットワーク相談室（上之町ビル3F）

講師：福田 求（臨床心理士、元自律訓練法認定士） 電話予約：090-2800-1057

※研修中の出入りはお控えください。※入会・参加費は不要です。体を動かしやすい服装で参加ください。

“2025 KHJ 全国大会 in 大阪” 開催決定！

- 日時：11月30日（日）10:20～受付開始
場所：大阪市東淀川区大隅2-2-8 大阪経済大学
- 大会テーマ：共創～「自律」・地域（ここ）で生き抜く～

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。

****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 ※当分の間、お休みにします。 ・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：小野 （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：槌谷
	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：松田勝利カウンセラー 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？」	担当：小野

(※祝日は、基本的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 8・9 月 居場所・行事カレンダー

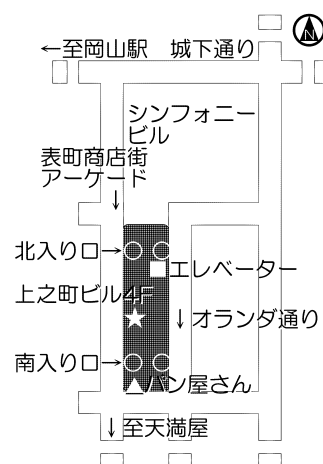
日	月	火	水	木	金	土
8月10 ・役員会 ・月例会	11 山の日 居場所 電話相談	12	13 居場所/	14	15 居場所	16 松田先生 カウンセリング
		★南区公民館	★片上みらい食堂			★片上みらい食堂
17	18 居場所 電話相談	19 カラーセラピー	20 居場所/	21 健康教室	22 きびきび サロン	23 若者学級
24	25 居場所 電話相談	26	27 居場所/	28	29	30 居場所
31	9月1 居場所 電話相談	2	3 居場所/	4	5 居場所	6 シニア学級
7	8 居場所 電話相談	9	10 居場所/	11	12 居場所	13 家族教室
		★南区公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

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

穏やかに寄り添う家族会です。「KHJ 岡山きびの会」会員募集中！
 会員の方は『令和7年度会費』納入をお願いします。会員：6,000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。賛助会員：3,000円
 ※会計年度は4月～翌年3月

新しい情報誌が創刊されました。
 ひきこもり・生きづらさ 社会課題を考える
「SHIP！」



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8月22日OSK増刊通巻1376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)