



英(写真素材提供) 「至善（自然）への果てしない想い」

岡山きびの会 HP
QR コード



OSK
KHJ
岡山きびの会

第 264 号
令和 7 年 9 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 7 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
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。

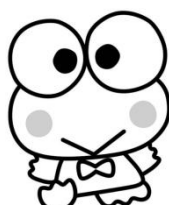
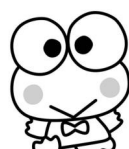


▽ 令和7年9月例会 ▽

日時	令和7年9月14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 :「愚痴庵」酒蔵(瀬戸内市)世話人	
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10月例会の予定 ▽

日時	令和7年10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:『KHJ全国大会 in 大阪へ向けて』	
講師	講師:矢田 初恵 :KHJ岡山きびの会 副会長	
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	



「ピア・カウンセリング講座を受けて」

はすのうえ タマ

私は 2025 年 2 月に県外の自立生活センターでのピア・カウンセリング集中講座を受け、5 月に公開セミナーを受けた。また 2020 年 3 月にも別の自立生活センターでのピア・カウンセリング公開講座を受けた。下記の通り、ルールの「秘密を守る」に抵触しないために講座で発言したことを言わずに、講座について話をさせていただく。

1. ピア・カウンセリング講座について

①ピア・カウンセリングとは

同じ境遇や立場にある人がピア（仲間）となって、時間や思いを分かち合い、聞き合うことで、それぞれの目標に近づいていくための方法。（安積遊歩・安積宇宙 5 頁）

本来、社会から、権利侵害や差別などの抑圧を受けて苦しんでいるグループごとに、そこから立ち直り、闘っていくための道具。（安積遊歩・安積宇宙 6 頁）

②ルール

- ・秘密を守る
- ・助言・アドバイスをしない
- ・否定・批判をしない
- ・時間を対等に分け合う

+（できれば守ってほしいこと）タバコ・カフェイン・アルコール・甘いもの（いわゆる嗜好品）や薬などの感情を止めるものをなるべく控える。

③用語

・セッション…1：1 になって、相手の話を聴き、自分の話をする。聴き手（カウンセラー）は話し手（クライアント）の話が終わると、話し手に話したことで無関係な質問をする。一言で終わる質問をし、聴き手と話し手が交代する。1 人あたり 2～15 分話す（聴く）。（イメージ的には杖塾（午後の部）の 1：1 になることに近い。）

・シンク&リッスン…（セッション終了後に全体に輪になって）セッションで自分が話したことを 1 人あたり 1.5～2 分で話す。（ただし、リレーションでは相手の方の紹介（他己紹介）をする。）（イメージ的に

は杖塾（午後の部）の 1：1 になった後で全体になって感じたこと・感想を話すことに近い。）

- ・リレーション…互いに知り合い、関係をつくること。
- ・ニュー&グッツ…前回の講座が終わってからその日の講座が始まるまでの間に、よかったことや発見したについて話をする。（イメージ的にはきびの会例会の気分調べや杖塾（午後の部）の冒頭の「何か一言」に近い。）
- ・アプリシエーション…ほめられると「どんな気持ちができるか」を感じること。

④1 コマの流れ

- ・（よかったこと・学んだこと、ニュー&グッツ、アプリシエーションを除く）

（全体に輪になって）リーダー・サブリーダーによるお話

→（1：1 になって）セッション

→シンク&リッスン

- ・（よかったこと・学んだこと、ニュー&グッツ）
1：1 にならず、全体に輪になったままで話をする。
- ・（アプリシエーション）
ほめ方の注意点のお話の後、全体に輪になったままで 1 人あたりの時間を決めて全員で 1 人をほめる。

2. プログラムとセッションの題

①公開セミナー（3 時間）

- ・第 1 部 ピア・カウンセリングって、なに？
歴史、目的、ピア・カウンセリングに出会ったことについての経験談

会話とピア・カウンセリングとの違いのデモンストレーション

- ・第 2 部 ピア・カウンセリングを体験してみよう。

ピア・カウンセリングの約束事

→リレーションをつくる（体験①）

- （セ）全員共通の質問項目で自己紹介をする
→相手の話をきく

- （セ）最近、困ったこと（体験②）

②集中講座

- ・1 日目（6 時間）

リレーションをつくる

- （セ）全員共通の質問項目で自己紹介をする
→ピア・カウンセリングの歴史・目的・ルール
→感情の解放について（前半・後半）

(セ) (自分は) 感情的か? 理性的か?
 (セ) これまでで一番悲しかったこと
 →よかったこと・学んだこと
 ・2日目(8時間+昼休憩1時間)
 ニュー&グッズ
 →初日の振り返り
 →人間の本質①②
 (セ) 人間の本質の5項目について(あるのか、少ないのか…)
 (セ) 障害のあることで我慢したこと
 →抑圧について
 (セ) 何が抑圧しているのか?
 →障害について①②
 (セ) 障害のあることで困っていること
 (セ) 社会モデルについて
 →よかったこと・学んだこと
 ・3日目(6時間+昼休憩1時間)
 ニュー&グッズ
 →私たちの権利
 (セ) 10項目でできていること、できていないこと
 →サポートを得ること・あげること
 (セ) 得ること・あげることのどちらが多いのか
 →アプリケーション
 1人の参加者を他の参加者がほめる。その後、ほめられた参加者はほめられてどう思ったかを話す。
 →よかったこと・学んだこと・質問コーナー
 ※主催するセンターによってはプログラムが若干異なることがある。

3. 講座を受けて感じたこと

・「人間の本質」の話を聴いて、自分にも力があると思っていいたと感じた。また誰にでも持っていることを忘れずに、特に自信を失っている・自己肯定感が低くなっている方と接しようと思った。
 ・これまでに岡山の関係者各位に指摘された点をアプリケーションの時にもほめられたことで「自分の長所と思っていいた」と感じた。
 ・話しているうちにつらくなる方がいると聞くが、個人的には講座を受けて良かったと考えている。都合が合えば、また講座を受けたい。

・興味のある方に勧めたいが、岡山に自立生活センターがないため、県外に行かないと講座が受けられないのがネックである。(経済的な余裕があれば、リーダー経験のある方を岡山にお呼びして講座をすることができるが…。)

参考文献(引用元文献)

- ・安積遊歩・安積宇宙著『多様性のレッスン』(ミツイパブリッシング)
- ・安積遊歩・野上温子編『ピア・カウンセリングという名の戦略』(有英舎)
- ・『ピア・カウンセリング集中講座テキスト』(全国自立生活センター協議会)

(資料)

人間の本質・自立の定義

1. ピアカウンセリングでの人間の本質

①愛し・愛されたい存在

障害があることで、「愛されない」「愛しても良いのか?」と思う。

②喜びに満ちあふれている存在

③創造性にあふれている存在

ちょっとした工夫で生きやすくする。(例: 道具(見えるもの) …エレベーター等、制度(見えないもの) …ヘルパー等)

④知性に満ちあふれている存在

「知性=IQが高い、頭が良い」ではない。その人の表現で発信すること。

⑤力強くパワフルな存在

腕力があるという意味ではない。行ってみようとする力。実行する力。興味のあるものを受けようとする力。

①～⑤は誰にもある。ただ障害があること・周りから何かを言われて見失っている。

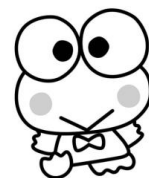
2. 自立の定義

自立≠身辺自立(着替え・洗濯…)・経済的自立

自立=自己決定・自己選択・自己責任

(自らで決定・選択し、決定・選択することに責任を取る。できれば自立していると言える。)





1. ピアカウンセリングでの人間の本質

- ①愛し・愛されたい存在
障害があることで、「愛されない」「愛しても良いのか？」と思う。
 - ②喜びに満ちあふれている存在
 - ③創造性にあふれている存在
ちょっとした工夫で生きやすくする。(例：道具(見えるもの)…エレベーター等、制度(見えないもの)…ヘルパー等)
 - ④知性に満ちあふれている存在
「知性＝IQが高い、頭が良い」ではない。その人の表現で発信すること。
 - ⑤力強くパワフルな存在
腕力があるという意味ではない。行ってみようとする力。実行する力。興味のあるものを受けようとする力。
- ①～⑤は誰にもある。ただ障害があること・周りから何かを言われて見失っている。

2. 自立の定義

自立≠身辺自立(着替え・洗濯…)・経済的自立

自立＝自己決定・自己選択・自己責任

(自らで決定・選択し、決定・選択することに責任を取る。できれば自立していると言える。)

(参加者の感想)

- ・ピアの活動、自立生活センターの姿勢について、改めて見つめることができました。本人もですが、家族の立場の人も自尊心を持って生きていける関係作りしていけたら、と思いました。
- ・はすのうエタマさんのお話をもとに参加されたみなさんと本音で話せました。「きびの会」での話は、人間という存在の奥深さを考えさせてくれます。子どもに対して「先に言わない」「褒める・ありがとうを伝える」アドバイスをありがとうございました。

KHJ 岡山きびの会 8 月例会

2025(令和7)年 8 月 10 日

お暑期中、お盆の前にもかかわらず、8月例会参加ありがとうございます。今日は、参加者が多くないようですが、ゆったりと進めていきましょう。毎月のように、①氏名(呼んでほしいネームでもOK) ②今日の気分 ③行ってみたいイベント ということで、始めていきます。(進行：難波)

◆行ってみたいのは、10月、京都市でひらかれる「みんなネット全国大会」(ぜんかれん主催)。コロナの前は、とりやめになったり、自分もでかけたくない気持ちだったが、今年は、新しい出会いをもとめて、でかける予定。

◆年のせいか、暑いし、毎日疲れて、生きていくのが大変。9日には、長崎被爆くすのきコンサートにでかけ、福山雅治の声を聞いて、よかったです。2～4日には、京都まで、毎年、退職してからずっと勉強会に参加してきた。京都は外国人の方がいっぱい。ぎっしり、暑いし、マスクはやめることにしました。あっ、プロジェクトXで、90歳の女性、今でも手づくりの笹餅をつくっておられ、「(苦しいことも)自分の気持ちのもち方、ひとつでねえか。それが人生というもの。」と言われていた。なんだか、はっとした。

◆今日は、きびの会に来させてもらおうと急いで家を出て、携帯を忘れてでてしまった。1時前に着いたら、だれもおられなくて、それで、(お隣のお二人さんがこられて)話しかけてくださって、ホッとしてとてもおちつきました。参加できてよかったです。行きたいところは、大阪万博。50年前の万博も、何もわからない頃、親につれていってもらった。月はじめには、今度、息子が結婚するお相手のご両親との顔合わせで、大阪に行ってきた。(ワオーオメデトウの声)

◆昨日は、大雨の予報で、やきそばを焼くので、キャベツを切る、のが中止になった。今日は、チャリで、ここまでできました。私は、大阪万博、ひとりで、もう3回目。イタリアのパピリオン、とてもよかった。ユーチューブでも、自分の知らない経験、できごととかが大好き。どんどん行ってみたい。

◆暑いので、出かけることがない日は、昼寝を1時間位している。先週、83歳の友人が、牛窓のうつわをみる会にでかけて、少し転んで、大腿骨が骨折してしまった。無理をしないほうがいいのか。すこしは動かなければ動けなくなってしまう。どちらがいいのか。岡山大学病院のアイホールで、クラシック音楽の演奏会があり、よかった。

◆大雨の予報やカミナリ注意とかいって、(とても嫌い、大の苦手) ゆうつ。今日は、発表するので、朝11時には、もう2階に来ていました。イベントはドキドキ感がある。



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10月例会の開催日について

10月12日(第2日曜日)開催

なお、11月例会は“おかやまマラソン”のためお休みします。

“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～

(※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****

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けると嬉しいです。（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 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：周平 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 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：周平 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 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 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。 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 第5（土）居場所 13:00～18:00 ・どなたでも利用可能	担当：小野 （ピアサポーター） 担当：槌谷 担当：松田勝カウンセラー 電話連絡 ：090-8695-0904 担当：周平 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 9・10月 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
9月14 ・役員会 ・月例会	15 敬老の日 居場所 電話相談	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
21 カラーセラ ピー	22 居場所 電話相談	23 秋分の日	24 居場所/	25	26 きびきび サロン	27 若者学級
28	29 居場所 電話相談	30	10月1 居場所/	2	3 居場所	4 シニア学級
5	6 居場所 電話相談	7	8 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 スポーツの日 居場所 電話相談	14	15 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

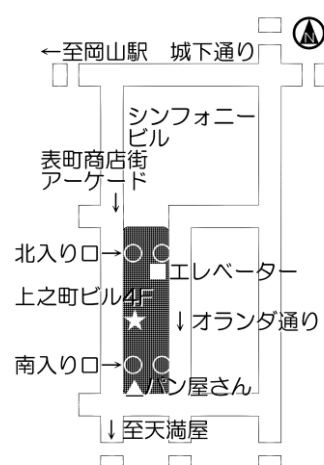
定例会：基本的に第2日曜日 13:00～16:00 ※場所はきらめきプラザ

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9月25日OSK増刊通巻1386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)