



英(写真素材提供) 「岡山に生まれてよかったね」

岡山きびの会 HP
QR コード



OSK
KHJ
岡山きびの会

第 265 号
令和 7 年

10 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
(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10月例会 ▽

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	

▽ 令和7年11月例会の予定 ▽

日時	令和7年11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	お知らせ“11月例会はおかやまマラソンのため休会します。”	
講師	:	
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	

「人つながり ～これまでの思い～」

講師：「愚痴庵」酒蔵（瀬戸内市）世話人 金光 薫



私は 38 年間養護教諭をしてきた。そのうち 24 年間は高校、他は小学校・中学校で勤務した。退職後、精神科病院のデイケアで 4 年余り働き、その後母親は 2 歳の時病気で亡くなり、父親は母の死を知らないまま、シベリアに抑留された。精神障害者の方対象の生活支援センターで嘱託として働いた。

○父親について

中国に渡り、警察官をしていた。のち、シベリアで抑留された。小学 1 年の時に引きあげた。貧乏だったため父親は器用で何でもしてくれた。私が小学生の時に服を作ってくれた。私が小学 4 年の時まで「この子はまともに育つのか？」と私のことを思っていた。「成績は悪くてもよい。成績表に書いていること（掃除などよくする。それが一番大切）を大切にするように…」と言われた。父親に育てられたから、他人と比較することがなかったと思っている。

○母親について

私が 2 歳の時に亡くなったため、記憶にない。父がシベリアへ行っている時に、入院して亡くなった。そのため父は母の死を知らなかった。母がいなかったため、「自分を生んでくれなかったら良かったのに…」と母を恨んだこともあった。ただ、母がいたら、私はわがままに育っていたかもしれない。

○連れて帰ってくれた夫婦について

夫婦にも 2 人子どもがいたが、あかの他人である私達きょうだい 3 人を日本へ連れて帰ってくれた。夫婦の夫から当時のことを聴かされていた。高校生時まで話を聴くのが嫌であった。私が 50 歳の時に私が癌で入院、手術した日に連れて帰ってくれた夫が事故で同じ病院にかつぎ込まれ亡くなった。私は夫（連れて帰ってくれたおじさん）に二度も助けられたと感じている。

○ 養護教諭時代

1980 年に新設の高校に赴任する。当時、不登校が増えていた。当初は不登校の生徒を別に助けようと思っていなかったが、どうしてなのか理解しようと努めた。高校は新設のため、ムチを持った教師がいた。教室に居づらく、保健室でないと、いられない生徒と仲良くなった。この生徒は家にも居場所がなかった。

○森口先生

2 校目の高校で知り合った。互いに愚痴の言い合いをしていた。卒業式の時は、担任教師に花束を持っていくため保健室さみしい、という話をした。退職直前、森口先生の趣味の登山の話になり、「山に落ちている木を杖代わりにして、必要がなくなれば捨てられる。そんな存在でもかなわない」と言った。「沢田の杖塾」の名前の由来はこの発言である。ただ、花を 1 本持ってきてくれる生徒はいた。

○聴くこと

生徒が保健室に入ってきてからの様子の観察ができることが私の特技である。ドアの開け方、表情などに注意して、顔を見て気になったら声をかける。ただし根掘り葉掘りは訊かない。

○愚痴庵

養護教諭を退職してから働いていた生活支援センターの休みが日曜・月曜である。そのため日曜・月曜に利用者が近くへ行くところがない。行くところを作ろうと山本昌知先生に立ち上げの相談をすると喜んでくださった。月に2回瀬戸内市長船町で愚痴案をしている。

○ 思うこと

- ・小さい時のつらさがあったから、生徒のつらさを感じることができた。
- ・ひきこもる時間は必要な時間であると思えば良い。ムダであるからダメというのは…。
- ・ムダなものはないと思う。苦労は宝だと思う。
- ・考え方を真反対なものにすると、ネガティブなものがポジティブになる。
- ・親だから難しいかもしれないが…、自閉症、発達障害の当事者にも必ず何か良いところがある。良いところをつぶすのは周りの大人である。「この人の特技は何か」を探せば、親がかなわないものが出てくる。



<9月例会 感想>

- ・戦後 80 年という夏でしたが、先生の話で色々今にも影響してることもあるんだなと思いました。つらい思いが宝になる。そんな話をもっと作っていきたいと思いました
- ・林恭子さんが先生と同じ学校に通っていたら、不登校・ひきこもりの状況は林さんが経験した状況によりましになっていたのではないかとお話を聴きながら思いました。また私も同じ高校に通っていたら保健室に顔をのぞかせていただけたかもしれません。
- ・先生のお人柄がにじみ出るようなお話に、自然に引きつけられました。ありがとうございました。
- ・今日は、金光先生、とてもいいお話を聴かせていただき、ありがとうございました。私は「傾聴」という考え、思いがなかった（子供達の話聴いたことがなくて一方的に上から目線で、私の希望・理想を押しつけていた）とやっと気づかせていただきました。私が変わらなければと強く感じています。
- ・いろんな話が聴けて参考になりました。長男も今は、ひきこもる時期だと思いました。これから長男の得意な事とかを一緒に見つけていき、歩んで生きていこうと思いました。ありがとうございました。

9 月というのに、毎日暑くて今年は秋らしさがなかなかこないです。それでは、9 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なつかしい場所 ということではじめていきたいと思います。（進行：難波）

◆朝から、蒸し暑いですね、今日も来ることができてよかったです。なつかしい場所は、現在の祖父の家、8 年前に東京からリターンして片上に帰ってきた。自分が生まれた場所、片上です。

◆呼んでほしい名前は、林恭子さんです。（ワーの声）今日の気分は、暑さにうんざり。今日の講師は、金光先生なので、きびの会に来ていただいて、ドキドキしている。なつかしいといえは、鉄道の本です。ずっとかわらないところがいい。

◆暑いですね。例会にくると気分がはれる。懐かしい場所は、私のふるさと、兵庫県佐用のところ、母が 8 人兄弟だったので、お正月とか、いところが 20 人～30 人にもなる。おじさんたちはお酒をのみ、おばさんたちがおにぎりをたくさんにぎってくれて、わいわいとおいしかったです。

◆きびの会には元気をいただいている。実家は、倉敷で、4 世代 8 人が暮らしていたこともある。昔のことを思うと、ありがたい気持ちになる。

◆岡山駅から歩いて来たので、暑いです。私の実家は、玉野市深山公園道の駅の近くです。

◆カラーセラピーの資格をもって、とりくんでいます。本日、ご紹介のパンフレットをくばらせていただきました。私のなつかしい場所は、岡山大学のイチョウ並木です

◆92 歳の母が、自宅で転倒して、救急で、〇〇病院に入院、大腿骨骨折で手術をうけた、今日は早退させていただく、よろしくお願いします。私は、6 月生まれで、田舎で、田植えのところに連れて行った、とかヤギの乳をもらった、とか、なつかしい想いです。

◆今日の気分はまあまあです。私の青春の思い出は、神戸です。震災の時には、不謹慎ですが、つらい思い出となつかしい想いもありました。

◆今日は、講師の金光先生にお会いできるのを楽しみにきました。（教え子）

◆最近はのんびりするようにしている。昔は、子どもの頃は、夏ももっと涼しかった記憶がある、田舎で、縁側に網戸をして、昼寝をした思い出がらう。

◆お花の水やりも水道代がかかって、今日の雨は恵みの雨です。私も小さい頃、片上に住んでいて、商店街もにぎやかで、花火大会の思い出がある。

◆金光先生にお会いできて、いい気分です。なつかしい場所は、笠岡で、その当時、自立訓練法にとりくんでいた。

◆なつかしい場所は、このきらめきプラザで、ピアサポーター研修があって、自分
はがんばって話したが、だれも全然自分の話を聞いてくれなかった思い出がある。



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11月例会の開催日について

11月9日(第2日曜日)開催予定だった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 10・11 月 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
10月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
		★南公民館				★片上みらい食堂
19 カラーセラ ピー	20 居場所 電話相談	21	22 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/	30	31	11月1 シニア学級
2	3 文化の日 居場所 電話相談	4	5 居場所/	6	7 居場所	8 家族教室
9 おかやま マラソン	10 居場所 電話相談	11	12 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

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

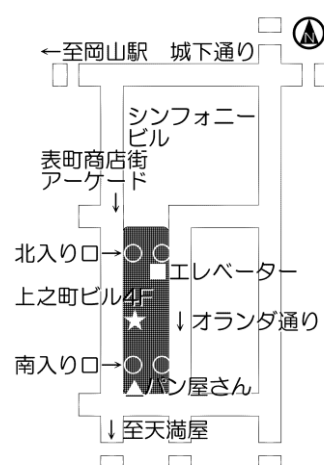
※会計年度は 4 月～翌年 3 月

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 10 月 22 日 OSK 増刊通巻 1389 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)