



英(写真素材提供) 「一年の反省と前進する想い」

岡山きびの会 HP
QRコード



OSK
KHJ
岡山きびの会

第 267 号
令和 7 年

12 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12月例会 ▽※都合により変更しました。

日時	令和7年12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:『夢を叶えるカラーセラピー』	
講師	講師:小野 敏子 :ハートフルスペース主宰	
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8年1月例会の予定 ▽

日時	令和8年1月11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:『発達障がいの息子と向き合って』	
講師	講師:難波 規子 :KHJ岡山きびの会 共同代表	
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	

特別寄稿「透明な檻の中で」

KHJ 岡山きびの会 正会員 “ふじさん”



昨年同様に 11 月の例会が「おかやまマラソン」の都合でお休みになり、今回も特別寄稿の機会を頂きました。昨年の 12 月会報の特別寄稿では、KHJ の創始者である故奥山雅久さんに思いをはせて「KHJ という家族会活動について」のお話をさせて頂きました。KHJ 岡山きびの会 HP にバックナンバーがあるので、是非再読してみてください。今回はちょっと切り口を変えて、つかみどころのない問題の本質に迫ろうと思います。日本文化には、自然との調和、精神性、そして独自の美意識が深く根付いていると言われていながら、なぜ、豊かな文化を持つ日本で「ひきこもり」という問題が生まれるのか、その背景に感じられる「透明な檻」に目を向けながら、この社会の特徴をみていきたいと思います。

1. 日本文化の主な特徴

(1) 自然との共生

- ① 四季の移ろいを大切にし、花見や紅葉狩りなど季節行事が豊富。
- ② 自然の力を尊び、逆らわずに受け入れる思想が根底にある。

(2) 「道」の文化

- ① 茶道、華道、書道など、技術だけでなく精神性を重視する芸術が多い。
- ② 「わび・さび」など、質素で儚い美を尊ぶ美学がある。

(3) 伝統芸能と工芸

- ① 能、歌舞伎、文楽などの舞台芸術は、深い精神性と象徴的な表現が特徴。
- ② 陶芸や漆器などの工芸も、地域ごとに独自の技術が継承されている。

(4) 生活習慣の独自性

- ① 家に入るとき靴を脱ぐ、畳の部屋で過ごすなど、空間の使い方が独特。
- ② 食事では「いただきます」「ごちそうさま」と感謝を表す文化がある。

(5) 現代文化との融合

- ① アニメ、マンガ、ゲームなどのポップカルチャーが世界中で人気。
- ② 伝統と革新が共存するのも日本文化の魅力のひとつ。



(6) 日本社会の「内と外」の境界線

日本文化には、「内（うち）」と「外（そと）」を厳密に区別する文化があります。これは、家族、学校、会社といった特定の集団（内）の中では協調性や同調を重んじる一方で、その集団に属さない人（外）に対しては無関心や排他性を示す傾向につながることがあります。

- ① ひきこもりとの関連性：共同体からの一時的な離脱や、人間関係のトラブルによって「内」から「外」へと追いやられたと感じた個人が、居場所を失い、社会との接点を断つ「ひきこもり」という選択に至るメカニズムを説明する上で、この「内と外」の境界線という概念は非常に重要です。
- ② 同調圧力との関係：「内」の人間が「和を乱さない」ことを過度に求められるのに対し、「外」の人間は「異質」とみなされ、排除の対象になりやすいという側面も指摘できます。

2. 人間関係の特徴と時代の変遷

(1) 昭和（1926～1989 年頃）特徴：縦社会・集団主義・空気を読む文化

- ① 家族や会社、地域など「所属」が人間関係の中心。
- ② 礼儀や上下関係が重視され、「和を乱さない」ことが美德。
- ③ 電話や対面でのやり取りが基本。忍耐や努力が評価される。
- ④ 終身雇用や三世同居など、長期的な関係性が前提だった。

(2) 平成（1989～2019 年頃）特徴：個人主義の台頭・フラットな関係・ネットの普及

- ① 核家族化と単身世帯の増加で、個人単位の関係が一般化。
- ② SNS やメールが普及し、短文・即時のコミュニケーションが主流に。
- ③ 上下関係よりも「共感」や「対等さ」が重視されるように。
- ④ 職場でも「仕事とプライベートのバランス」が意識されるようになった。

(3) 令和（2019 年～現在）特徴：多様性・個性重視・オンライン中心の関係性





- ① スマホ・動画・AI が当たり前の世代。視覚的・感覚的な表現が好まれる。
- ② 「自分らしさ」や「選択の自由」が尊重され、指示よりも提案が好まれる。
- ③ コミュニティはリアルよりもオンラインで形成されることが多い。
- ④ 承認やフィードバックはスピード感が重要。関係性も流動的。

(4) 家族・コミュニティの役割の変化

昭和・平成・令和の時代変遷を述べていますが、その中で家族や地域コミュニティの機能がどう変化したかという視点を加えると、ひきこもり問題の背景がより明確になります。

- ① 昭和：大家族や地域コミュニティが緩衝材として機能し、個人の「居場所」を複数提供していました。これにより、学校や会社でうまくいかなかったとしても、**帰る場所があったり、他の人間関係を構築できたりする社会的な余裕**がありました。
- ② 平成・令和：核家族化、単身世帯の増加、地域のつながりの希薄化が進みました。これにより、家族やコミュニティが個人の孤立を防ぐ安全弁としての機能を失いつつあります。結果として、個人が孤立するリスクが高まり、ひきこもり状態に陥った際に、外部からの支援が届きにくくなっているという現状が浮き彫りになりました。

3. 生きづらさの特徴と時代の変遷

(1) 昭和：集団主義と上昇志向の圧力

- ① 高度経済成長期には「努力・根性・会社第一」が美德とされ、終身雇用や家族のために働くことが「成功」だった。
- ② 個人よりも集団の調和が優先され、「空気を読む」ことが求められた。（忖度する。阿吽の呼吸。）
- ③ 生きづらさは、「枠からはみ出すこと」への恐れや、同調圧力による自己抑圧にあった。
- ④ でも、社会全体が右肩上がりだったからこそ、希望も共有されていた。

(2) 平成：個人主義と成果主義の台頭

- ① バブル崩壊後、「会社に頼れない」時代へ。個人の能力や成果が重視されるようになった。
- ② 「自分らしさ」が求められる一方で、競争や比較が激化し、孤独感が増した。
- ③ ネットの普及で情報量は爆発的に増えたけど、逆に「正解探し」に疲れる人も多かった。
- ④ 生きづらさは、「自分で選べ」と言われながら、選択肢の多さに迷い、責任を一人で背負うことになった。

(3) 令和：多様性と流動性の中での模索

- ① SNS やテクノロジーの発展で、価値観はさらに多様化。誰もが発信できる時代に。
- ② 「共感」や「思いやり」が重視される一方で、承認欲求や炎上リスクも高まり、心の安全が揺らぎやすい。
- ③ 成果主義は続いているけど、そこに「自分らしさ」や「心の健康」が加わって、バランスを取ろうとする動きも。
- ④ 生きづらさは、「自由すぎる社会」の中で、自分の居場所や意味を見つける難しさにある。

こうして見ると、昭和は「枠に合わせる苦しさ」、平成は「自分で選ぶ苦しさ」、令和は「選んだ先で迷う苦しさ」という構図が見えてきます。しかし、その一方で、どの時代にも「生き方を問い直す力」が育ってきたとも言える。

(4) 技術革新とコミュニケーションの質の変化

令和時代の特徴としてオンライン中心の関係性を挙げていますが、コミュニケーションの質の変化に焦点を当てて深掘りするのも有効です。

- ① 対面から画面へ：SNS やオンラインでのコミュニケーションは、手軽で便利である一方で、相手の表情や声のトーン、場の空気といった非言語的な情報が伝わりにくくなります。これにより、誤解やすれ違いが生まれやすくなったりすると、共感し合うことの難しさが生じている可能性があります。
- ② 自己肯定感の揺らぎ：SNS では他者の「完璧な」日常が可視化されやすくなり、自分と他者を常に比較してしまう状態に陥りがちです。これは承認欲求や自己肯定感の低下を招き、「自分は社会に適應できていないのではないか」という漠然とした不安につながる可能性があり、ひきこもりを助長する一因となり得ます。

4. 「平等・公平」を掲げながら、実態は利権や私利私欲にまみれていく——まるで霧の中を進む舟が、気づかぬうちに濁流に巻き込まれていくような時代の変遷

(1) 昭和：理想と忠誠の時代

- ① 高度経済成長期には、「みんなで豊かになろう」という希望が共有されていた。
- ② 終身雇用や年功序列は、表向きには平等な制度だったけど、実際は企業や政治の中で利権構造が強固に築かれていった。
- ③ 「努力すれば報われる」という建前の裏で、既得権益を守るための排除や忖度が常態化していた。

(2) 平成：成果主義と格差の拡大

- ① バブル崩壊後、「公平な競争」が謳われ、成果主義が導入されたが、実態は「勝者総取り」へと傾いていった。
- ② 政治や企業では、表向きの透明性の裏で、癒着や天下りなどの利権構造が温存された。
- ③ ネットの普及で情報は民主化されたように見えたが、逆に「情報操作」や「印象操作」が巧妙化し、欺瞞が見えにくくなった。

(3) 令和：多様性と見えない格差

- ① 「多様性」「公平性」「ジェンダー平等」などが強調される一方で、実態はポジショントークや利権の再編が進行中。
- ② SNS や AI によって「誰でも発信できる」時代になったが、アルゴリズムや資本の力で可視性に格差が生まれている。
- ③ 表面的な「共感」や「包摂」の言葉が使われる一方で、実際には排除や分断が巧妙に行われている場面もある。

こうして見ると、昭和は「理想の名のもとに忠誠を求め」、平成は「公平の名のもとに競争を煽り」、令和は「多様性の名のもとに選別する」——そんな構造が浮かび上がってくる。

5. 日本の「民主主義」の表看板と、実態としての官僚主導・利権構造の深まり——その背景には、戦後のGHQ 占領政策と、それに従属した官僚機構の変質の大きな関わりがみえる

(1) 戦後の出発点：GHQ と官僚の協働

- ① GHQ（連合国軍総司令部）は、戦後日本の非軍事化と民主化を目的に、間接統治という形で日本政府を通じて政策を実行した。
- ② その際、日本の官僚機構は GHQ の指令を忠実に実行する「しもべ」として機能し、戦前の中央集権的な体制を温存したまま、戦後の制度改革を担った。
- ③ たとえば、財閥解体や教育改革、女性参政権などの「民主化政策」は、官僚が実務を担うことで実現されたが、その過程で新たな利権の再編も進行した。

(2) 官僚政治の定着と民主主義の形骸化

- ① 表向きは「国民主権」「議会制民主主義」が導入されたが、実際には官僚が政策立案・実行の中心を担い続けた。
- ② 政治家は選挙で選ばれるが、政策の実務は官僚が握っており、国民に「選ばれた者」より官僚に「育てられた者」が国を動かす構造が定着した。
- ③ その結果、利権構造は政官財の三位一体で再構築され、旧財閥に代わる新たな経済集団や族議員が台頭した。

(3) 現代への影響：欺瞞と形式主義

- ① 令和の今でも、「公平・平等・透明性」が謳われる一方で、実態は情報非公開・忖度・既得権益の温存が続いている。
- ② 官僚は「中立的専門家」とされるが、実際には政治家との癒着や天下りなど、私利私欲と制度的保身が優先される場面も多い。
- ③ 日本の民主主義は「手続きとしての形式」にとどまり、市民の声が政策に反映されにくい構造が残っている。

みなさん一人ひとりが「透明な檻の中で」社会的適合を強いられる中で、個人が「ひきこもり」や「いじめ」によって排除される構造を理解し、「問い続けること」が今の民主主義・公平・教育の欺瞞を問い直すことに繋がると思います。これをテーマにした短編小説「透明な檻の中で」もできました。また、居場所のささやかな縁で生まれた SF 短編小説「惑星 X 物語：黎明の青」、短編小説「風の音」なども K H J 岡山きびの会 HP (<https://okayamakibi.stars.ne.jp/top/>) > 作品 > 小説に公開中なので楽しんでください。

先の見えない恐怖もあると思いますが、無理なくできることから、一緒に取り組んでいきましょう。



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>

※メンテナンスで一時的に HP を休止する場合があります。



* 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8年1月例会の開催日について

令和8年1月11日（第2日曜日）

“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。

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 ※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：樋谷
	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：松田勝力カウンセラー 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 12・1 月 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
12月14 ・役員会 ・月例会	15 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	24 居場所/	25	26 きびきび サロン	27 若者学級
28	29	30	31	1月1 元旦	2	3
年末・年始休暇						
4	5 居場所 電話相談	6	7 居場所/	8	9 居場所	10 家族教室
11 ・役員会 ・月例会	12 成人の日 居場所 電話相談	13	14 居場所/	15 健康教室	16 居場所	17 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

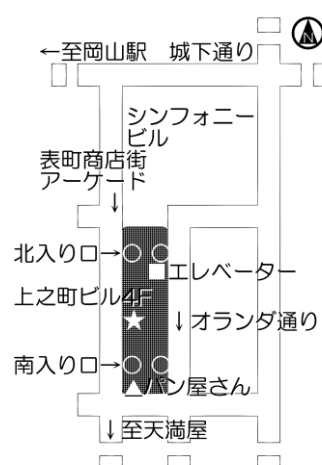
定例会：基本的に第2日曜日 13:00～16:00 ※場所はきらめきプラザ

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12月10日OSK増刊通巻1404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

阪井ひとみ

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)