



英(写真素材提供) 「謹賀新年」

岡山きびの会 HP
QR コード



OSK
KHJ
岡山きびの会

第 268 号
令和 8 年

1 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・ご寄付は隨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8年1月例会 ▽

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

▽ 令和8年2月例会の予定 ▽

日時	令和8年2月8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：『卒寿をむかえて想う』	
講師	講師：山本 昌知 : 精神科医	
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12月例会『夢を叶える カラーセラピー』

ハートフルスペース主宰 小野 敏子



1. 質問 あなたの好きな色は何ですか?
(青・白・赤・黄・緑・茶・紫・藍・ゴールド
シルバーなど わかりやすい色から)
2. 質問 どうしてその色が好きですか?
3. 質問 あなたの生年月日を西暦で1桁にしてください
例: 1961年3月24日

$$1+9+6+1+3+2+4+=26 \quad 2+6=\underline{8} \rightarrow \text{数秘 } 8 \cdots 8 \text{ 茶}$$

開運カラー

数秘

- 1 赤 ●リーダーシップアップ
- 2 オレンジ ●人間関係拡大
- 3 イエロー ●知的好奇心アップ
- 4 緑 ●安定・安心
- 5 青 ●自由・癒し
- 6 藍 ●愛情運アップ
- 7 紫 ●哲学的・高貴な魅力アップ
- 8 茶 ●豊かさ
- 9 ゴールド・シルバー 自己完結・徳がある

色を使いこなして、うつの時に気分を変化させたり
本など、SNSなどから情報を得て
自分の問題解決に結びつけたり
してみましょう！！

最後に「成人の日に」という 谷川俊太郎の詩を紹介します。

人間とは常に人間になりつつある存在だ
かつて教えられたその言葉が
しこりのように胸の奥に残っている
成人とは人に成ること もしそうなら
私たちはみな日々成人の日を生きている
完全な人間はどこにもいない
人間とは何かを知りつくしている者もいない

だからみな問い合わせるのだ
人間とはいったい何かを
そしてみな答えているのだ その問い合わせ
毎日のささやかな行動で
人は人を傷つける 人は人を 慰める
人は人を恐れ 人は人を求める
子どもとおとの区別がどこにあるのか
子どもは生まれたときから小さなおとな
おとなは一生大きな子ども
どんな美しい記念の晴れ着も
どんな華やかなお祝いの花束も
それだけではきみをおとなにはしてくれない
他人のうちに自分と同じ美しさをみとめ
自分のうちに他人と同じ醜さをみとめ
でき上がったどんな権威にもしばられず
流れ動く多数の意見にまどわされず
とらわれぬ子どもの魂で
いまあるものを組み直しつくりかえる
それこそがおとなへの始まり
永遠に終わらないおとなへの出発点
人間が人間になりつづけるための
苦しみと喜びの方法論だ

ご清聴ありがとうございました。

ハートフルスペース
主宰 小野 敏子 onokuro0369
080-3894-6258
onotoshiko0324@gmail.com
FB・インスタグラム onokuro0369



(参加者の感想)

- ・今日のカラーセラピーのお話は、人間の潜在的な意識をクリアにしてくれるものでした。無意識のなかにも、その人らしさがある。いや、無意識のなかにこそ、人間の本質があるのかなとthoughtしました。ありがとうございました。
 - ・小野さんのていねいな言葉での説明。気持ちが癒されました。
- カラーで、心の中のいいものが引き出されるなあと思いました。

- ・「これからは、これまでを作る」を聴いて、悪い支援者に会ったのも山本先生や森口先生に出会うためにでも、悪い支援者には、もう2度と会いたくありません。また、社内ニートも2度と経験したくありません。スピリチュアル系の話、好きです。占いも好きなので小野さんのお話楽しかったです。
 - ・「夢を叶える、カラーセラピー」のお話が聞けること、とても楽しみでした。
- 期待通り、楽しいお話を聞かせていただき、ありがとうございました。

KHJ 岡山きびの会 12月例会

2025(令和7)年12月14日

今年も早や12月例会となりました。KHJ 全国大会イン大阪には、きびの会から5人参加してきました。おみやげをどうぞ。今日は、最初に、毎年行っているひきこもり実態調査（家族用、本人用が別々）について説明させてください。12月24日が締め切りなので、よろしくお願いします。それでは、いつものよう に、①氏名（呼んでほしい名前でもOK）②今日の気分 ③クリスマスにはどうする？ ということで、始めていきたいと思います。（進行：難波）

◆呼んでほしい名前、地域ではノリピーです。最近、年のせいいかうっかりというか、昨日も隣市にいる母親に、来年のカレンダーを届けに行こうと出かけたのに、肝心のカレンダーを持っていくのを忘れてしまった。クリスマスは、お店は、改修もできて、もうひとりの方が飾ってくださる。ケーキはショートケーキでいいかな、と思うけど、家族はそうではないらしい、大きなケーキになりそうです。

◆気分は可でもなく不可でもないです。全国大会イン大阪に参加して、心斎橋のカプセルホテルに泊まったのだけど、暖房がなくて、寒くて寒くてあるだけの服をきて休みました。（まあ！の声）（「来年は、神戸のしあわせの村に泊まれるようにお願いします」と発言されました。）クリスマスはなにもありません。仕事に行きます。

◆今日は、このところ体調が悪くて、でもこもってばかりいてはいけないと思い、出てきました。これまで耳鼻科にかかって、耳が聞こえない、めまいもおきて、人工内耳の手術もして、なんとかたもっている。目も悪い。自分でも体力もさがって、免疫力もさがって。クリスマスは3人の子どもが小さい頃は、いろいろしたけど、今は主人と二人、仲はよい。本宅にいる娘とはコミュニケーションがまったくとれない。

◆私の実家は、兵庫県で、今年は柿が豊作で、11月に、渋柿を10個だけ取って帰って、皮をむいて干していましたけど、黄砂がくるというので中に入れたら、青カビがはえて、捨てないとダメです。12月2日に、またでかけ、もう妹しかいないのですが、いっしょにたくさん柿とりをしました。上をむいて、おかげで首が痛いですが、空が、ほんとうにきれいな青で、すてきました。クリスマスの思い出といえば、（現在ひきこもっている）長男が小3の頃、仕事をしていましたので、プレゼントの用意が遅れて、近くのモールの買い物の時に、長男にはここにいてと、おもちゃ売り場に急ぎ行き、妹とふたつのプレゼントを注文していたら、そばに長男がきて「見たで」と言ったのです。サンタクロースの夢をこわしてしまった、妹には秘密にね、とお願いした。

◆瀬戸内市からきました。私は、健康のため、毎日朝歩くようにしています。子どもは50歳前になりました。クリスマスは、（息子が）今でも忘れていないようで、何か用意する予定です。

◆年末になり、やろうと思うが家の中がなかなか片付かない。クリスマスは、ケーキを食べます。毎年、家族（夫婦、娘）の誕生日、クリスマスは、大きいケーキを食べることにしている。

新年明けましておめでとうございます。
本年も KHJ 岡山きびの会へのご支援ご協力を賜りますよう
よろしくお願ひ申し上げます

2026（令和8年）年元旦



KHJ 岡山きびの会
共同代表 浅山 広大
共同代表 難波 規子
副会長（会計） 矢田 初恵
相談員 山本 利美
相談員 小阪 美穂子

▲▽▼△▼△▼△▲ 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>



※居場所での当事者のお話から短編小説が続々と誕生中です。楽しんでみてください。

* 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）

携帯 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”
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・ご寄付は隨時受け付けております。

来月 令和8年2月例会の開催日について
令和8年2月8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。

（講演会のおしらせ）

不登校・ひきこもりの子をもつご家族のための講演会
～不登校を経験した親子から学ぶ～
日時：2025.1.12（日）10:00-12:00
場所：くらしき健康福祉プラザ 201 研修室
講師：小野真嗣 先生
定員：30名（ZOOM配信10名）

【申込み方法】

カウンセリングルームμ HP内の講演会申し込みフォームにて
お申込み下さい。（※個人情報は本講演のみに使用します）
申し込み締め切り：2025年1月5日（日）

※企画変更の可能性がありますので、詳細は

ホームページやTwitterをご覧ください。



カウンセリングルームμ HP

【主催】ミューの会

【後援】倉敷市教育委員会・NPO法人KUKKA

【事務局】岡山県倉敷市浜町2丁目6-52 A205 TEL: 090-9273-2382

【お願い】ライス配信はZoomで行います。事前に設定をお願いいたします。

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	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 (ピアソーター)
	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：周平
日	第4（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：1500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 1・2月 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1月 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
						★片上みらい食堂
18	19 居場所 電話相談	20	21 居場所/	22	23 きびきび サロン	24 若者学級
25 カラーセラピー	26	27	28 居場所/	29	30	31 居場所
2月 1	2 居場所 電話相談	3	4 居場所/	5	6 居場所	7 シニア教室
8 ・役員会 ・月例会	9 居場所 電話相談	10	11 建国記念の日 居場所/	12	13 居場所	14 家族教室
		★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

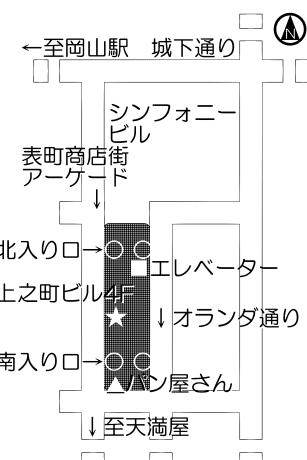
定例会：基本的に第2日曜日 13:00～16:00 ※場所はきらめきプラザ

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（書店でも販売）
ひきこもり・生きづらさ 社会課題を考える
「SHIP！」第3号（会員送付）

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)2026年1月17日OSK増刊通巻1414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）