



英(写真素材提供) 「木の芽春立つ日」を想う(立春)

岡山きびの会 HP
QRコード



OSK
KHJ
岡山きびの会

第 269 号
令和 8 年 2 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。

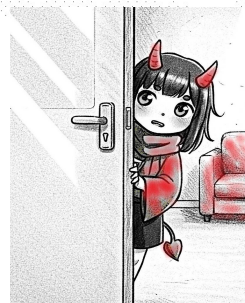
連絡先 【電話・FAX】086-230-2272 【メール】khj_okayamakibinokai@yahoo.co.jp
居場所 岡山市北区表町 1 丁目 4-64 上之町ビル 4 階(市電・城下電停すぐ、アーケードに隣接)

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8年2月例会 ▽

| | | | |
|-----|---------------------------|----------------|-----------------|
| 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8年3月例会の予定 ▽

| | | | |
|-----|---------------------------|-------------------|-----------------|
| 日時 | 令和8年3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:『治そうとするな 分かろうとせよ』 | | |
| 講師 | 講師:松田 勝 | :カウンセラー(ぼれぼれ農園代表) | |
| 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1月例会 「発達障害の息子と向き合って」

2026年1月11日

精神保健福祉士・備前市精神障がい者相談員

難波 規子



<自己紹介> 1960年備前市に生まれ、2016年5歳まで過ごした備前市に50年ぶりにUターン移住。コミュニティカフェ「こむにたカフェ」を毎週火曜日2～4時に住み開きの形で開催。

<出産・子育て> 1993年に結婚、96年長男出産。当時足立区の精神科病院に勤めており、岡山に里帰りして出産。当時国立岡山病院がここ（きらめきプラザ）にあった時に出産。2000年に次男が生まれる。仕事は常勤の形で、看護師のための保育室もあったので、授乳時間ももらいながら育児。小学校に上がってからは学童保育にお世話になりながら大きくなりました。



<行き渋り・不登校> 小学校は普通に卒業。5年生、林間学校の行事があったのですが、行きたがらず、夫と引きずるようにして学校に連れて行ったことを覚えています。行事を終えて帰った時は普通に楽しんでいたと先生からは聞きました。夏休みの宿題が片付けられなかったのも発達障害のせいだったのか？普通学級で過ごしていました。6年生の時、万引き騒ぎの最後の一人に上げられて、学校から電話をもらいました。本人は、押し入れにこもり、何も言いません。店と一緒に謝りに行きましたが、帰りに何もなかったように店のおもちゃを欲しがり、その態度に違和感を感じました。

2年生の3学期頃から行き渋りがあり、養護の先生が本人頭が痛いと訴えてきたりしているのですが、様子を見ていきますと言われていましたが、次年度は転勤で引き続きケアしてもらっていたのか疑問に思っています。（この頃、精神医療福祉への探求心が膨らみ、実家の母に来てもらったりしながら、それぞれ2週間位イタリア・アメリカへの研修旅行に参加したりしていました）

3年生になって、受験を考えたら学校へも行くようになるのではと思って様子を見ていましたが、部屋にこもってゲームしたり、漫画や本を読んでいたりで、毎日学校へ休むと電話していました。給食費も行ったときに給食がなかったら可哀想だと思い、欠かさず支払っていました。

<仕事を辞めて> スクールカウンセラーとの面接も平日仕事の有休をもらいながら時間を取らなければいけないので、悩んだ末、仕事もやめる決心をしました小学校時代に学童保育役員をしていた仲間と不登校の親の会を立ち上げ、月に一度日曜日に会合を持つようになっていて、教職員組合の相談員の先生も参加してくれたりして、給食費は必ずしも支払わなくても大丈夫な事など、狭い視野では見えなかったこと、わからなかったことが見えてきたように思います。足立区を超えて、城東地区の情報誌も作りました。平日自由になった中で、足立区の適応指導教室にも定期的に長男を連れていくようになりました。スクールカウンセラーとも話すのが苦手な様子を見て、軽く簡単な運動になる卓球をする形で関係づくりをしてくれました。中学卒業までの期間は、同年代の子どもと会うことを嫌い、その姿を見ると隠れるようにしていたのを思い出します。本は好きで、一緒に車で本屋には良くいきました。そんな中で、あるアニメの映画が見たいといい、一緒に池袋の映画館に行きました。帰りにその音楽CDも

買い、家で聞くようになりました。

2月に進路の相談があり、当時は夜間中学に行くためには卒業証書を手に入れたいという決まりだったため、卒業証書を出さないという選択を早くから決めなくてはなりませんでしたが、東京には31校ある夜間中学が足立区にもあったので、見学し、そこにお世話になることにしました。

<夜間中学、岡山への移住>4月の1カ月は一緒に自転車で夕方通い、5月は一人で通学してくれました。給食を食べたら帰るという形でしたが、一人で通うことができた時期もありました。

でも、また行かなくなり、夏休み明けの9月、父親にスマホを買ってもらうことを条件にして、少し通う努力をしたようですが、また、通わなくなりました。そんな調子で、高校生にあたる3年間は夜間中学在籍。適応指導教室で心理検査や嘱託医にクリニック等に行けば障害認定となると言われていたが、2016年に備前市に移住する計画になっていたため、受診は岡山に来てからにと受診はせず、片上高校を一応受験、不合格だったので、岡山でもひきこもり生活となりました。

<アニメの催し参加を希望して東京へ>漫画雑誌の「きらら」の「ご注文はうさぎですか？」関連のイベントに行きたいと言って、一緒に東京へ。小遣いを使い果たして淋しくなったのか、どうしたらいいかと聞くので、食堂の手伝いをして時給で支払う約束をして始めるようになった。



岡山に移住して、近くの相談機関NPO東備のパレットに相談して、岡山精神医療センターを受診。訪問も希望して、心理担当の方が一度訪問に来てくれたが、一度のみ。心理テストも本人が自閉的で医者とも関係が取れないため、足立区で受けた資料を取り寄せて診断書を作成してもらい、障害年金をもらえるようになった。発達障がい支援センターにも連絡して相談したがつながりは持てなかった。

<今後の展開は？>食堂経営し始めて6年目。地域のつながりで広がった仲間とシェアキッチン、コワーキングスペース利用を展開しようと、整備しつつある。今どきの若者はAIを使って、色々挑戦。今までの常識が通じない世界が存在しているように思える。

そんな中で、「認知症カフェ」や「子ども食堂」を展開し、地域の中での活動も定着する中で、これからもいい形で利用していきたい。息子のおかげで、相手の気持ちを思いやり、活動のペースも考慮しながら、多方面に気を配る生き方が身についてきたように思う。まだまだ未熟な自分ですが、出会った人を大切に、お互いを活かし合う生き方を身に付け、いい地域、いい社会を作る活動にしていきたい。これからもよろしくお願いします。



(参加者の感想)

- 1 「命には限りがあるので、なるべく楽しく生きてほしい」 そうだなと、納得しました。
「厳しさ」よりも、自然体で生きていける環境が大切だなと思いました。
「笑い」と「明るさ」のある環境これからは、心掛けたいと思っています。
- 2 ひとりの大切な“いのち”に一生懸命向き合うことでその人が育てられるのだと思いました。
「きびの会」の語り合いは 自分を見つめ直す 大切な時間です。

KHJ 岡山きびの会 1 月例会

2026(令和8)年1月11日

新年あけましておめでとうございます。みなさんどのようなお正月を過ごされましたか？

鳥取地震や、山火事など、自然の環境は厳しいことも多いですが、今年もきびの会を、力をあわせて、進んでまいりましょう。よろしく願います。

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新年にやりたいこと、とりくみたいこと、ということで1月例会を始めていききたいと思います。(進行：難波)

◆瀬戸内市から、今日は、息子とふたりで来ました。今日は、成人式で、駅でも着物姿の若い方がおられ、いい気分です。今年やりたいことは、自分は80代になったので、やはり健康でいたい、自分で自分のことができるように頑張りたい。

◆息子です。今49才で、3月には50才になります。今日の気分は、中の上、です。(佐用町がんばろう、の青色Tシャツを着ている。)佐用へは、ボランティアで、応援にでかけていた。(他の家族の方から、私の生まれた町です、お世話になりました、の声)今年やりたいことは、ありません。(前は夢も希望もありません、と言われて、ずっとつらかったよの声)それは、自分のことではありません。自分は困っています。父も母もだんだん年をとって行くことです。3人で長年過ごしてきました。今年も日々平穩に過ごしていきたいと思います。

◆倉敷から、時々こさせていただいています。いつものように過ごしていますが、今年こそ、本人が動き出す兆しが見えたら、と思ってしまう。

◆お正月は、母(92歳)もケアハウスから外出して、妹夫婦は神戸から、長男ファミリーも長崎から帰岡して、家族で集まることができました。良かったです。今年やりたいことは、日々健康で、いつもどおり、パートの仕事に出て、詩吟の教室に出て、きびの会の活動を続けていきたいです。

◆昨年12月例会は、子ども食堂のもちつき大会で、人手が足りないときびの会をお休みしました。昨年4月から、ずっと手伝ってきた子ども食堂の開催日が、毎月第二日曜日にかわって、きびの会例会とかさなってしまう。さて、最近では、朝起きて、洗面、朝ご飯、せんたく、洗い物と片付けてから、8時からの朝ドラを、おちついて座って見る、ということがまにあわなくなって、時間がかかってしまう。80歳に近くなり、老いを感じてしまいます。

◆12月例会では、熱心にお話を聞いていただき、ありがとうございました。今年は、睡眠、食事など、日々の生活のできていることを、クオリティ(質)をあげていきたい。

◆新聞をみて初めて参加した。自分は、現在、定年退職したあと、再就職をめざして、職業訓練学校に通っているが、同じコースに、だれとも話をしない、いつもひとりである、正論を主張されるが、皆は聞いていない。発達障がい、というのに興味をもった。少しでも社会に出て働いていきべきだと思う。今日は勉強させてもらう。

◆昨年から、きびの会にこさせてもらって、私は、娘とはひとことも話せないのですが、あせってもいけない、おちついて、まずは、母親の私が自分の気持ちをおちつかせ、自分のできることをやっいていこうと思います。

◆幼い頃は、ひろみちゃん、とよばれていたの、そう呼んでください。私も、同じ気持ちで、息子のことは考えない

ほうがいいということに気づきました。今年は、母は器用で、編み機で、セーターとか編んでくれていましたが、私はまったく不器用で、帽子を手編みしようと試みると、見本通りに編んでいるのに、出来上がったら、こんな大きな帽子になってしまった（笑）ミシンも子どもの学校のお雑巾を縫うぐらいでほっておいたので、今年こそミシンをつかって手芸に挑戦したいです。

◆私は、子ども食堂に取り組んでいて、そこではノリピーと呼ばれています。今年は、私もいよいよ年金生活の仲間入りです。今年は、片上ふれあい食堂も、月、火、水。ともみ食堂が、木、金、土、日、となってきた、排水設備工事なども行って、三階は民泊などでもできるようになったらいいなと思っています。

▲▽▼△▼△▼△▲ **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がやすいです）

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・ご寄付は随時受け付けております。

来月 令和8年3月例会の開催日について
令和8年3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。

KHJ 全国ひきこもり家族連合会の話題

<https://www.khj-h.com/>

1. 令和8年1月26日、KHJ 臨時総会が ZOOM で開催されました。
2. 定款及び規則、規定の改正の3議案が討議され、賛成多数で承認されました。
※これから KHJ は、全国の支部長からなる総会がすべて最高決議機関となります。

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：榎谷 |
| | 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：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 |

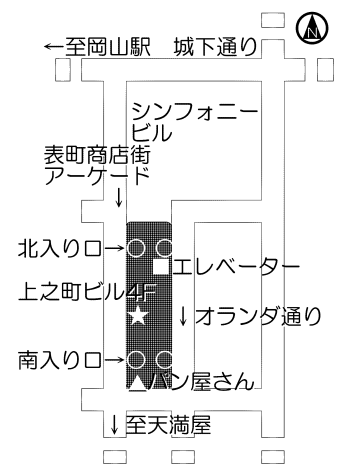
KHJ 岡山きびの会 2・3月 居場所・行事カレンダー

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

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2月20日 OSK 増刊通巻1424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）