



英(写真素材提供) 「愛しい思い出と共に・・・」

岡山きびの会 HP  
QR コード



OSK  
KHJ  
岡山きびの会

第 273 号  
令和 8 年

6 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 8 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。

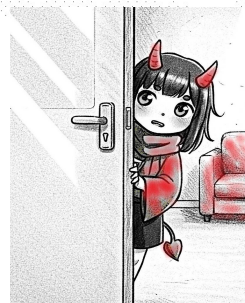
連絡先 【電話・FAX】086-230-2272 【メール】[khj\\_okayamakibinokai@yahoo.co.jp](mailto:khj_okayamakibinokai@yahoo.co.jp)  
居場所 岡山市北区表町 1 丁目 4-64 上之町ビル 4 階 (市電・城下電停すぐ、アーケードに隣接)

# 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6月例会 ▽

日時	令和8年6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:『二次障害にならないために』		
講師	講師: レッド	: パート職員	
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7月例会の予定 ▽

日時	令和8年7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:『瀬戸町の夢庵から』		
講師	講師: 南雲 千代子	: 夢庵主宰、精神保健福祉士	
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

「虚無から葛藤の日々へ」

ひきこもり当事者 てって

はじめに

(大前提)

これは私個人の経験

=他のひきこもり当事者はそれぞれの経験や価値観を持っている

ただし、価値観や共通点の割合は…

ひきこもり経験の無い人<「私」

の可能性は高いだろう…

(家族構成)

祖父 祖母 = 戦前生まれ(祖父は従軍)

+

父 母 = 団塊世代

+

兄 & 私 = 団塊ジュニア世代 + 就職氷河期世代

嫁姑問題 + 夫婦間不仲 = 機能不全家族

(私の味方 = 兄と祖父)

(略歴)

公立中学校 1年時、祖父死去

3年時、兄進学で県外へ : 家庭内に味方がいない状況

県立高校 2年の夏休みから不登校に

3年時、出席日数ギリギリで卒業(母に無理やり精神科へ)

1年浪人後 関西圏の私大へ進学

大学4年で卒業後、大学院修士課程1年留年後卒業

(認知症の祖母と母親)

(ひきこもり時代)

新卒で入った会社

…親族経営の小企業 : 2年と少しで退職

心療内科に通いつつ、ひきこもり時代(約3年間 : 本格的ひきこもり)

主治医より「精神科訪問看護サービスを受けては？」

父が私の意思確認をしてくれた上でサービス受給開始。

—訪問看護の方の勧めで、お手伝いをする…徐々に外に出られるように

職業訓練的なものを経て

短期の就労を重ねられるように

現在：精神保健福祉士・社会福祉士の資格を取得

### （私の不登校・ひきこもり経験から）

- ・ 本人の意思確認は絶対に必要！！
- ・ 家族仲が悪い／親が支配的…エネルギー不足で動けない
- ・ （家庭・あるいは家庭以外で）安心できる場（安全基地）が必要
- ・ 「ありがとう」「助かった」等、感謝の言葉がエネルギーになる  
→ 自分でも人の役に立てる

### （ピア・支援者として活動してみて）

- ・ 「～すべき」「普通は～」等

「べき思考」「普通教」が「ひきこもり当事者は大嫌い」

例）挨拶したら返事をすべき…挨拶する／しない：自分の勝手

返事をする／しない：相手の勝手

- ・ 「他人が怖い／信じられない」けど「誰かと繋がりたい／人を信じたい」
- ・ 「甘え」だと思ふのなら、自分でやってみればいい（コロナ自粛は快適？）
- ・ 働くキッカケがあれば「働きたい」という人も意外と多い（内職・手伝い等）  
（今のままじゃいけないと分かっているが、どうしていいのかわからない）

### （声掛けのコツ？）

- ・ 上から目線の声掛けは NG

「褒める」も NG・・・上の立場の人が下の立場の人を評価する行為

例）上司が部下を褒める：○ 部下が上司を褒める：???

- ・ 相手を評価しない言葉「ありがとう」「うれしい」「助かった」

居場所でおすすぬな声掛け

来てくれて『ありがとう』



(感想)

・世の中にはいろいろな人がいて、いろいろな親子がいます。親にも様々な人がいると思います。無償の愛と与えられる人もいます。一方で毒親もいると考えます。

日々の生活の中で生活に追われて、完全出ないのが人間です。ただ、子どもに愛を与えられる人と自己中心で子への愛のない人はいます。

ってさんが辛かったこと苦しかったことはとても理解できます。自分自身を肯定して大切に歩いてください。

・講師から「ありがとう」は感謝の言葉で、「すみません」は謝罪する時の言葉といわれたが、「すみません」も、お礼を言う時とかによく使われているのではないかと質疑がありました。参加者の中で5人が発言して、「エレベーターで、先にとすすめられた時は“すみません”と言っている。」「職場で同僚から注意された時“すみません”と言ったら、“ありがとう”でしようと言われた。」などの発言がありました。言葉も時代の流れの中にあり、どちらにしても上から目線ではなく、「ありがとう」の言葉はまわりに感謝の気持ちが届くのではないかと話し合いました。

## 「KHJだより」(2026.5.13KHJ 理事会発信) 抜粋

全国の支部の皆さんと共に歩みます。共同代表あいさつ

### 「小支部の取り組み」

いわて石わりの会 佐々木 善仁

私の支部は、正会員7名・準会員2名(本人)の弱小支部です。私は2代目代表として、「入って良かった」と思える活動と会員増加を目標に取り組んできました。年間2回の講演会を開催し県内の支援団体や行政関係者から学ぶ機会をつくってきました。会員数が少なく資金面の課題もありましたが、岩手県精神保健福祉協会から継続的な支援をいただけるようになりました。その支援を活用し、他のKHJ支部長を招き、各地の活動を学び、自分たちの活動にも取り入れてきました。また入会しやすいように年会費を見直し、居場所づくりでは盛岡の当事者団体「晴天なり」と連携し、親の会と同じ時間帯で活動していただく形を整えました。こうした取り組みは会員から好評でしたが、会員増加には結びついていません。発足から10年近くが経ち、会員の高齢化や遠方会員の参加の難しさなど課題は山積しています。それでも、ひきこもり家族会連合会として、みんなで知恵を出し合い小さな歩みでいいから一歩一歩前進しよう。ひきこもり146万人のために。

### 「家族会に出向いて」

大坂 虹の会 日花 睦子

4月5月と、2つの支部家族会でお話しさせていただく機会を得ました。全国支部の状況は様々だと思いますが、どこでお話ししても、同じ家族としての経験は共有できることが多く、きっとご自分の経験と重なるのだらうと思いますが、みなさん聞きながら聞いてくださるのがありがたいです。その上、直接みなさんにお目にかかることは、単に自分の経験をお話するだけでなく、逆にみなさんからエネルギーをいただいて帰阪しています。大阪虹の会は、多くの家族会同様、会員の平均年齢が高く、今年になって、長年会を牽引してきた代表を亡くし、運営メンバーも健康不安をかかえています。それでも、実態調査の自由記述に記された多くの切実な声に突き動かされるものを感じて、可能な限り、積極的に動いていこうと思っています。みなさんの力を、KHJに結集させてください。どうぞ、よろしく願いいたします。



## 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>

※ひきこもり支援に関連したイラスト、写真、動画、短編小説等の作品掲載中です。



### 令和8年度KHJ岡山きびの会の会費納入をよろしくお願ひします。

正会員（家族）年6000円、賛助会員（会の趣旨に賛同いただける方）年3000円  
きびの会会費は、県・市のひきこもり支援事業をすすめるため、基本となる収入です。  
ピアサポーター活動や「SHIP」の購読、居場所利用の駐車料金等も負担しています。



“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7月例会の開催日について

令和8年7月12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：火・金・土曜日 午後1時から4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/>

### 令和8年度KHJ通常総会（オンライン）

令和8年6月21日（土）12：00～

### 「新たな学び」

重層的支援体制整備事業は、従来の福祉制度の縦割り構造を超え、地域住民一人ひとりの生活課題や生きがいを、分野横断的に支える体制を自治体に整えることを目的とした事業です。高齢・障害・生活困窮・子ども家庭など、制度ごとに分かれていた支援では、8050問題、ダブルケア、ヤングケアラー、精神疾患と経済困窮の併存など、複合的・複雑化した課題に十分対応できないケースが増えていました。

このため本事業では、①どんな相談でも受け止める「断らない相談支援」、②孤立防止や社会参加を促す「参加支援」、③地域の支え合いを育てる「地域づくり支援」の三つを包括的に整備します。これにより、制度の狭間にある人や支援につながりにくい人にも継続的な支援を届け、早期発見・早期介入を可能にします。

さらに、地域住民・NPO・専門職など多様な主体が協働し、住民同士のつながりや相互扶助を育てることで、地域共生社会の実現を目指します。精神障害分野においても、リカバリー支援、エンパワメント、孤立防止に寄与する重要な基盤となる事業です。

## 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：矢田（PSW）  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
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 14:00~18:00 ・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 14:00~15:30 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

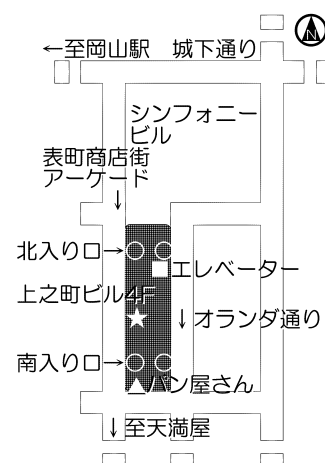
## KHJ 岡山きびの会 6・7月 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
6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	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 カラーセラピー	29 居場所 電話相談	30	7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  ★片上みらい食堂	9	10 居場所	11 家族教室
12 ・役員会 ・月例会	13 居場所 電話相談	14  ★南公民館	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  ★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8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！」春号 2026 vol. 005**



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6月18日OSK増刊通巻1456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)