



英(写真素材提供) 「飛翔の予感～新たな挑戦」

岡山きびの会 HP
QR コード



OSK
KHJ
岡山きびの会

第 272 号
令和 8 年

5 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
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5月例会 ▽

日時	令和8年5月10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:『虚無から葛藤の日々へ』		
講師	講師: てって : ひきこもり経験者		
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6月例会の予定 ▽

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

映画『Take A Chance!』鑑賞会に寄せて

KHJ 岡山きびの会 ふじさん



～「自分自身」という本質に立ち返り、新たな一步を味わうために～

YouTubeでも公開され注目を集めている映画『Take A Chance!』を皆さんと共に鑑賞します。この作品は、一人の青年が武道の修行（内弟子）を通して成長していく姿を描いた物語ですが、いわゆる「昭和の根性もの」や「苦しくても努力すれば報われる」といった単純なサクセスストーリーではありません。

私たちはこれまでの人生の中で、「努力して頑張ればなんとかなる」という言葉が、時には人を追い詰め、さらなる苦しみを生むことも経験してきました。社会が求める「立派な自分」になろうとすればするほど、本来の自分から遠ざかり、身動きが取れなくなることがあります。本作品を鑑賞するにあたり、まずはその「ねばねば（～せねばならない）」という重荷を一度下ろして、作品の根底にあるメッセージに触れていただければ幸いです。

■ 武蔵が説いた「実（じつ）の道」

江戸時代の剣客、宮本武蔵はその著書『五輪書』の「風の巻」において、当時の他の流派が技術を飾り立て、華やかに見せることで「売り物」にしようとしていることを批判し、次のように記しています。

「他の流々、芸にわたって身すぎの為にして、色をかざり、花をさかせ、うり物にこしへたるによって、実の道にあらざる事……」

これは、武道を単なる「見栄え」や「生活の手段（売り物）」にしてしまい、物事の本質＝「実の道」を見失っている状態を指しています。

ひきこもりという状態やそこからの回復も同じかもしれません。世間に対して「自慢できる自分」を取り繕ったり、外側を飾ったりすることに執着することは、武蔵の言う「実の道」ではありません。

「身すぎ（生活の手段）のために色を飾り、花を咲かせる」という武蔵の言葉は、現代の「SNS映え」や「世間体」を重視する風潮にも通じる、非常に鋭い指摘です。

ましてや、苦しい時期を経験されているご本人やご家族にとって、外側を飾ることは大きな負担になりがちです。だからこそ、そうした装飾を剥ぎ取った先にある「ただ自分自身であること」の肯定は、きっと皆さんの心に深く響くものがあると思います。

■ 「自分自身であること」というチャンス

この映画のタイトル『Take A Chance!』にある「チャンス」とは、決して「成功を掴み取るための好機」という強い意味だけではありません。本来の自分に立ち返り、目の前の出来事を「素直に体験する機会」という意味が含まれています。

物事の本質は、他人と比較して優れた人間になることではなく、「他人との関係性の中で、自分のあらゆる体験を楽しみ、味わい、生きること」にあります。たとえそれが苦い経験であったとしても、それを「自分だけの体験」として受け入れた時、その一瞬一瞬が新たなチャンスへと変わります。

■ 鑑賞のポイント

映画の中で主人公は、厳しい修行や人々との交流を通じ、少しずつ「自分自身であること」を受け入れていきます。皆さんも以下の点に思いを馳せながらご覧ください。

1. 「飾らない自分」の価値： 人に誇れる何かを得ることよりも、ただそこにいる自分を肯定すること。
2. 体験を楽しむ： 結果を急ぐのではなく、その場でのやり取りや感情の揺れを「面白い体験」として捉えてみることに。
3. 関係性の中の一步： 一人で頑張るのではなく、他者との関わりの中で自然と生まれる「次の一步」の軽やかさ。

この映画鑑賞が、皆さんにとって、社会常識とされてきた「こうあるべき」という呪縛を解き、自分自身の人生という「実の道」を歩むための、ささやかで温かなヒントになることを願っています。

(視聴用 URL)

KHJ 岡山きびの会の HP の新着情報に、映画『Take A Chance!』の YouTube チャンネルをリンクしていますので、楽しみながらご覧ください。

<https://okayamakibi.stars.ne.jp/top/>



(感想)

- ・「Take A Chance!」マサの心の変容には、とても共感させられました。自分を肯定して大切にしていきたいと思います。今日はありがとうございました。
- ・大山空手は存じ上げなかったが、おもしろく見られました。父が空手をしていました。

- ・おもしろかったです。今の映画にはないものでした。
- ・無理やり道場に入れるのには違和感がありました。私がマサの立場なら、帰国したら親と縁を切ります。「いらんことしやがって・・・」と言って・・・。逆に親を道場に入れます。私は走るができないため、私が道場に入れられたら、走ることだけでお手上げです。

KHJ 岡山きびの会 4月例会

2026（令和8）年4月12日

みなさん、お花見は出かけられましたか？新年度になり、はじめての例会です。先程、令和8年度岡山きびの会総会もとどこおりなく終わりました。冒頭、浅山共同代表から、「昨年度から会のみなさんにはご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。これから子育てをしながら、できるだけ頑張っていきたい。よろしくをお願いします」との挨拶がありました。

（拍手）それでは、毎月のごとく、①名前（呼んでほしい名前でもOK） ②今日の気分
③春になって、ということで4月例会を始めていきたいと思います。（進行：金丸）

◆新年度になって、地元備前市でのとりくみも、新たに子ども食堂も加わったりして、忙しくしています。だんだん年齢も重ねていますが、平常心をこころがけたいと思います。

◆3月に神戸にてかけカウンセリング講座を受けてきました。帰りに三宮のリサイクルショップで、ケロちゃんのフィギュアを見つけて買って帰りました。（大小ケロちゃん2体、持参されています。）（ワオー）

◆（今日は息子さんは？）瀬戸内市から今日はひとりで来ました。暖かくなったので、夏野菜を植えたい。元気ハツラツ体操もやっています。

◆例会は久しぶり。12月にバイクで事故をして入院、実家に退院、リハビリも終わって、延期していた「2次障がいの話」を6月例会でお話できます。まさにけがの功名というか、実家に帰って、年とった両親と暮らすことになって、片付けひとつとっても、いろいろ小言を言いたくなるので、食事も時間をずらすようにしている。まず自分の推し活を楽しむ。

◆（ご夫婦お二人で）はじめての参加です。岡山市ひきこもり支援センターに問い合わせをして、紹介していただきました。四国から車で来ました。息子がひとり岡山市内に住んでいて、現在会話もできない状態が続いています。みなさんのお話を伺いたいと思います。

◆私は、父親の家族正会員です。私自身、37歳の時から大山空手を始めまして、30年以上になります。今日の映画は、初代の会長の実話をもとに、実際の道場での撮影、俳優さんは数名のみ、ほとんど道場実習生です。ひきこもり、当事者も家族も元気になれたらいいと思っている。

◆私は相変わらずです。最近、ボケてきて、何をすることも時間がかかってしまう、忘れ物が多くて、さがしものがふえている。よろしくをお願いします。

◆私は、ご縁があり、3年前から、きびの会のお手伝いをするようになり、居場所でカラーセラピー教室も行っています。仕事は、非常勤ですが、〇〇の生活支援員をやっています。

◆私自身も1～3年まで不登校でした。息子が、学校へ行きたくても行けない、不登校となり、ひとりでかかえこんで、苦しかったです。先の方のお話で思い出しました。また、私も足が痛くて、長い間苦しみました。整形の手術をうけ、退院しても、リハビリをしてもすっきりしない、痛いんです。今日は、岡山駅から歩いて来ました、大丈夫です。

◆実は、私は3月中旬頃、体の半分の、あちこちが、痛い、痛い、痛いとなってしまいました。テレビのCMでも放送されている帯状疱疹、と診断されました。これからは、自分の体とも相談しながら、生活してい

なければいけないと思いました。



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6月例会の開催日について

令和8年6月14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）

「新たな学び」

※リカバリーとは

大きな困難（病気や障害、ひきこもりなどの生きづらさを含めて）にとらわれない自分らしい生き方であり、一人ひとりの人生の目標、夢や希望にむけて歩む、自分らしい生き方へ向けたプロセス。旅路。

※ピアとは

「ピア」は、仲間・同輩・対等者という意味です。「ピアサポート」は、経験を共にする仲間同士の支え合いであり、する・されるを超えた「対等な関係」である。

ピアサポートの援助力の源はメンバーの経験に基づく知識（経験的知識）・技術は、専門的知識に比べてより実際の・実用的でより包括的な特徴を持っている。

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

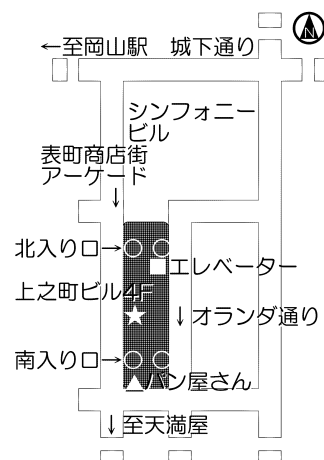
KHJ 岡山きびの会 5・6月 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
5月10 ・役員会 ・月例会	11 居場所 電話相談	12	13 居場所	14	15 居場所	16 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
17	18 居場所 電話相談	19	20 居場所	21 健康教室	22 きびきび サロン	23 若者学級
24 カラセラピー	25 居場所 電話相談	26	27 居場所	28	29 居場所	30 居場所
31	6月1 居場所 電話相談	2	3 居場所	4	5 居場所	6 シニア学級
7	8 居場所 電話相談	9	10 居場所	11	12 居場所	13 家族教室
		★南公民館	★片上みらい食堂			
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

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5月20日OSK増刊通巻1449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)