平成 12 年 9 月 20 日第 3 種郵便物認可(毎月 25 日発行)2026 年 7 月 22 日 OSK 増刊通巻 1466 号
岡山きびの会ホームページ　https://okayamakibi.stars.ne.jp/top

岡山きびの会 HP
QR コード

英(写真素材提供)　「一切感謝・自然の恵みにも感謝」



OSK KHJ 岡山きびの会

第 274 号
令和 8 年　7 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 (2026)	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、生き生きとして、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７月例会　▽

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：『瀬戸町の夢想庵から』	
講師	講師： 南雲　千代子　　：夢想庵主宰、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	

▽　令和８年８月例会の予定　▽

日時	令和８年８月９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：『差別と偏見とたたかって』	
講師	講師： マツコ　　：ピアサポーター	
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　　２０２６(令和８)年６月１４日

「二次障害にならないために」



パート職員　レッド

二次障害は聞いた事がありますか？
一次障害、例えば多汗症
手のひらなどに多量の汗をかきます。
握手をするのが気まずいなど、困った事はおきます。営業職の方だと大変ですが、クーラーのよく効いた室内で、服装も自由な職場、満員電車でなく車通勤出来ると困り感は減ります。

しかし、汗の事で学校でイジメにあって、不登校、その後引きこもって仕事に就けないで、精神的に病んでしまったとします。
これが二次障害です。

Ａさんの例を挙げます。

発達障害が原因で、学校や職場で不適応になり、鬱や統合失調症やアルコール依存症にもなったりもします。

Ａさんは 32 歳で仕事に行き詰まり、カウンセリングを受けに受診、その際の検査、診察を経て発達障害の可能性を指摘されるも、当時は大人の発達障害はまだ症例的にも少なく、医師も可能性を言っただけで違うかもしれないとの説明を受ける。この時医師は両親には告知していたらしい。

Ａさんも努力して、次の仕事は８年続いた。
しかし、結婚や育児等の都合でなくなく退職。本人も長く働けたので、やはりあの時に指摘された可能性は違ったのかと思っており、転職しても大丈夫だと思っていた。
実際は、子育てと転職で行き詰まり、46 歳で鬱を発症する。その事で家庭不和になり、別居に至る。

やはり、14 年間も発達障害を当人に伝えず、放置したツケが大きかったのか。その時に治療等、きちんと向き合う事が出来ていれば状況は変わった可能性があります。認めたくない気持ちは分かりますが、事実は変わりません。
発達障害者支援への法律が浸透し、二次障害へも理解ができつつある現在でも、親が子供の障害を否定して、受け入れないが為に、当人が苦しんでいる現状が少なくはない事を残念に思います。

Ａさんは、内服をしながら働いていますが、もう以前のレベルでは仕事は出来ません。

わかりやすく言えば、糖尿病になり、内服治療や食事療法で回復したとします。しかし、血管や臓器はダメージを一度受けた為、病気になる前の状態ではないです。不摂生等で再発すれば一度目より悪い状態になります。

私見ですが、鬱も同じ様に考えて貰えて間違いではないと思います。
だから、以前と同じ様な負荷をかけない様にする事が大事だと思います。
でも、そうとばかりはいかない人もいます。子供が小さくお金が必要な人もいます。だったら、当人が仕事だけに集中できる環境が作れる様に周囲が助けてあげて下さい。
例えば、家事や育児のサポートとか

当人は自分の事だけで精一杯です。
一般論で論じない、他者と比較しない事。
例えば、仕事を変えてばかりしてと非難したり、親ならこうすべきなど

どう関わって良いかわからなければ、家族会に参加したり、専門家に訪ねたりして当人の事を理解しようとしてあげて下さい。

そんな事は自分達には出来そうもないと思ったら、専門家に繋げて、見守ってあげて下さい。

間違っても、無理解なのに、口出しして当人を追い込むのだけは避けて下さい。
正論は当人が一番わかっています。出来ないから苦しんでいるのです。

親亡き後を心配するなら、沢山の助けてくれる人を探してあげて下さい。現状を無理に変えようとはしないで下さい。例えば、引きこもっている当人を無理には出そうと働きかけない事。

何かしたい、言いたい思うなら、手帳の申請や障害者年金等使える社会資源や制度を当人に助言する程度にして下さい

以上ですが、質問等あれば、お願いします



（参加者の感想文）

・ひきこもりの息子がいて心が折れそうでしたが、生きているだけでいいと思うようになったので、参加してよかったです。

・発達障害の可能性を隠していたとは、ひどい母親だなぁと思いました。私がレッドさんなら、ケガをしても実家に戻りません。本気で縁を切ります。発達障害を分かったから、婚活もしなかったと思います。お話を聴いて思いました。

KHJ 岡山きびの会６月例会　　2026（令和８）年６月 14 日

　みなさん、お暑い中、梅雨の時期、またお忙しい中、きびの会６月例会に参加いただき、ありがとうございます。本日は、レッドさんの「二次障害にならないために」というお話です。それでは、６月例会を始めて行きたいと思います。（開会挨拶：浅山）

それでは、毎月のように、①名前（呼んでほしい名前でも OK）　②今日の気分

③雨の日は何をする？　ということで、始めていきたいと思います。新しい方もおられますので、この話し合いは、いつでも自由に出入りできます、また自分のところでパスもできます。（進行：金丸）（ピアサポーター研修修了書が届きました。よろしくお願いします。）

◆今日の気分は、可でもなく不可でもない気分です。雨の日は、私は雷（カミナリ）がとても苦手で、だから、安全のために出かけることができません。雨の日はイヤです。

◆ノリピーと呼んでください。雨の日は、外にでることができないので、幼い頃は、母がよくお菓子を作ってくれていて、私もお菓子を作ります。テイラミスを作ります。テイラミスには、「気分をあげる」っていう意味もあるそうです。

◆今日は、（帯状疱疹も良くなって）まずまずです。自分で自分の機嫌をとるという、先日、

　ジサイをめでたく、吉備津神社にお参りして、お札ももらいましたが、今年は、どういうわけか、例年山裾のほうにもずっとひろがっているのですが、今少し残念でした。その後、赤磐市の子ども図書館でアジサイデーがあり、そちらにまわって、２階にアジサイの絵画がかざられていました。雨の日は、アジサイはきれいです。（←まさに梅雨のお花ですね）

◆瀬戸内市から来ました。我が家は、新聞をふたつとっているので、雨の日は、とっておいた読めなかった新聞を、ゆっくり読みます。雨の日の楽しみです。今日から、サッカーのワールドカップが始まりました。これも楽しみです。

◆はじめてきびの会に参加しました。とても緊張しています。私もひきこもり経験者で、新聞をみて、なにかヒントがもらえるかな、だれかとつながれるかな、と勇気をだして、きました。雨の日は、今、はまっているのは、断捨離です。（わあーすごいな）

◆会への参加は、数回になります。現在、少年矯正機関にいます。本日のお話は、職場で子どもたちの対応にも役立てたいと学習したいと思います。

◆玉野市から来ました。現在、どこにも行ってない、ひきこもり中です。ガソリン代をかけて、少ししか工賃がなく、そんなのでは労働になんの意味もない。ひきこもっている方がいい。雨の日は、家の中の片づけとかする。（ひきこもりＴシャツ着ていないね）

◆息子と一緒に来ました。今年町内の班長をしている。雨の日は、畑ができません。

◆総社市からきました。夫とふたりで、初めての参加です。一番下の娘が、中学から
行渋りがあります。雨の日は、家で、娘と一緒にすごしています。

◆８０歳に近くなりました。シルバーの合唱に参加しているが、介護保険の申請は早くしていたほうがいい、というお話があり、最近忘れ物が多いので、そうかなあと思います。雨は、岡山は少ないですが、いつも「せわねー」と言ってくれるおじいさんが、土曜日に目に浮かんだ、後から、そのおじいさんが入院されていて、亡くなられたと聞きました。

▲▽▼△▼△▼△▲　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いします。



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８月例会の開催日について
令和８年８月９日（第２日曜日）

横浜ばらの会からメールのお便り

岡山きびの会　様

懐かしい皆様、こんにちは。
横浜ばらの会（KHJ 理事）の大竹です。
矢田さんとは、週に２回ほど、KHJ の zoom 会議でご一緒しております。
昨年、一番町の居場所へお邪魔した折には、おもてなしくださり、有り難うございました。
そして、毎月 KHJ へ、この素晴らしい会報をお届けくださり、御礼申し上げます。
KHJ 会計担当の大竹は、やっと総会の会計資料を作成し終わりほっとして、きびの会会報を拝読しております。
本当に素晴らしい活動ですね！しかもたくさんのメニューがあり、お役目当番等こなしておられるご様子を想像し、感動しております。
会報の表紙の写真「ジャーマンアイリス」！ですよね、
大竹の庭の、同じ花色のジャーマンアイリス（ 鉢植え） は、２年に１度咲いてくれますが、、
写真提供の「英さん」、なんと素晴らしい咲きっぷり！！を捉えてくださり、うれしくなりました。
ありがとう！！ございます。
これからも、皆さんお元気で。
９月の全国大会で、またお目にかかりたいです。
（昨年、ご挨拶しそびれてしまったようです、、、すみません）
SHIP！３号の母親座談会、改めて、読み返そうと思っています。
KHJ 横浜ばらの会　大竹信子
2026 年６月３日(水) 12:45

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：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：槌谷
	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
②in『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

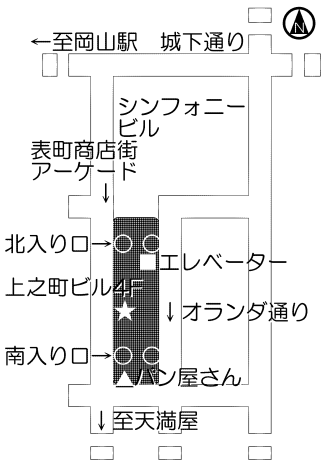
KHJ 岡山きびの会７月　居場所・行事カレンダー（※月毎に表示変更）

日	月	火	水	木	金	土
			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	9	10 居場所	11 家族教室
			★片上みらい食堂			
12 ・役員会 ・月例会	13 居場所 電話相談	14	15 居場所	16 健康教室	17 居場所	18 若者学級 （今月のみ変更）
		★南公民館				★片上みらい食堂
19	20 海の日 居場所 電話相談	21	22 居場所	23	24 きびきび サロン	25 松田先生 カウンセリング （今月のみ変更）
26 カラーセラピー	27 居場所 電話相談	28	29 居場所	30	31 居場所	

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
https://shiphiki.jp/



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７月 22 日 OSK 増刊通巻 1466 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）