平成 12 年 9 月 20 日第 3 種郵便物認可(毎月 25 日発行)2026 年 9 月 20 日 OSK 増刊通巻 1485 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)　**「秋の気配・・・そよ風に誘われて」**



OSK KHJ 岡山きびの会

第 **276** 号
令和 8 年　**9** 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９月例会　▽

日時	令和８年９月13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:『第20回KHJ全国大会IN大阪再び～よびかけ～』 （オンライン）	
講師	講師：**日花　睦子**　：KHJ全国ひきこもり家族会連合（理事長）	
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10月例会の予定　▽

日時	令和８年10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:『やさしい時間をあなたに～カラーセラピー～』	
講師	講師：**小野　敏子**　：ハートフルスペース主宰	
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　　２０２６(令和８)年８月９日

「差別と偏見とたたかって」

ピアサポーター　マツコ


精神疾患 理解深める

岡山市立操山中 当事者の体験聞く

岡山市立操山中（中区国富）で31日、精神疾患の当事者から体験談を聞く「こころの病気を学ぶ授業」があり、2年生約220人が理解を深めた。

精神疾患の人との交流授業などに取り組む団体「LIFE」（田淵泰子代表）と同中が共同で企画、統合失調症などと向き合う岡山、倉敷市など

統合失調感情障害を発症した國安石材(有)さんは、病気をきっかけに家族と離別したことに触れ「どん底だった」と振り返った。友人の支えが症状が和らぐきっかけになったとし「不眠など精神疾患の兆候が現れたら、一人で抱え込まず信頼できる人に相談することが大切」。自分を大切にする気持ちを忘れないでほしいと呼びかけた。LIFEは2008年度から精神疾患への差別、偏見解消などを目的に県内の中学校で授業を実施している。（西平亮）

（自己紹介）

岡山県岡山市　1977 年 11 月生まれ　（48 歳）

2001 年　３月　倉敷市の大学を一年留年して卒業

国家試験に失敗する

2001 年　４月　（社福）A 福祉会　授産施設に就職

（精神障害者就労支援員として）

2002 年 11 月　岡山市内精神病院の保護室（檻のある隔離病棟）へ

医療保護入院

（診断名：心因反応→気分変調症→総合失調感情障害）

2003 年　A 福祉会から解雇　　海で溺れて二度目の医療保護入院

B メンタルクリニック受付事務のパート

小規模多機能ホーム C　介護スタッフとしてのパート

2005 年　結婚　　2006 年 流産　　2007 年 帝王切開で息子を出産する

2017 年　厚生専門学院　精神保健福祉学科へ入学・中退　国家試験に失敗（３回目）/精神障害者保健福祉手帳を取得

2018 年　岡山市精神障害者ピアサポーターに登録・活動を開始

2020 年　別居　岡山市地域移行支援ピアサポーターに登録・活動を開始

2022 年　１月　市内のクリニックへ転院　　５月　WRAP（元気回復行動プラン）ファシリテーター取得

2023 年　８月 11 日　改正精神保健福祉法「入院者訪問支援事業」の意思表明支援員の研修を修了・登録

11 月　岡山県内の精神科病院へ入院者訪問支援員（アドボケイト）活動を開始

12 月 12 日　D 精神科病院へ転院・現在の主治医との出会い

2024 年　４月　障害者の生活と権利を守る岡山県連絡協議会に所属・活動を開始

10 月　E 看護婦家政婦紹介所に登録・活動を開始

2025 年　２月 14 日　二度目のアパート引っ越し　11 月 20 日　車を購入

2026 年　２月 11 日　おかやまインクルーシブフェスティバル　舞台『人生相談天国』参加

５月 17 日　『ガーデンのつどい』立ち上げ

精神科病院　非自発的入院の体験

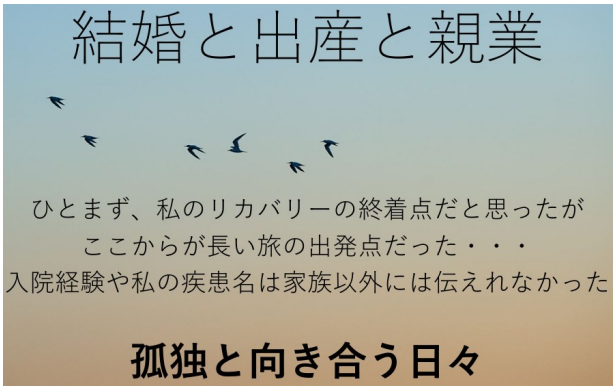
- 高熱が何ヶ月か続き、内科の病院へ入院した（前兆だったかも）
- 仕事は復帰したものの、眠りにくくなり、同じ事を悩むようになった
- 涙が止まらなくなった・不思議なうわごとを言うようになった
- 夜間の診察中に、今までの仕事のストレスなどを医師に伝えている時にパニック発作のようになり、（頭の中で花火が打ち上がったようになった）、眼球上転を引き起こした
- それがきっかけで、男性看護師に注射され、妹に抱えられて檻のある隔離部屋に連れて行かれた
- ひどく怒っていたそうだが、麻酔注射が効いてからは記憶が無い
- のちに母から当時あの部屋しか空いていなかったと聞かされた
- 入院がなければ再起不能になっていたかもしれない

人権侵害なのでは・・・

当時は、自分の全てをあけ渡した感覚
正直、少し、ホッとした

だけど・・・

退院後からの私の人生の全てに
強制入院の体験が　影響されていった・・・・



自己受容できないまま
必死の子育て

- 精神安定剤を飲んでいるので、母乳は薬で止めた
- 睡眠導入剤を飲みながら、真夜中のミルク作り
- 眠たくて、何度もミルク瓶を落とした
- 地域生活での失敗経験が重なり　孤立して　そのうち夜に行くあてもなく一人で自転車や車を走らせた

ピアサポート活動で救われた
わたしの泥まみれ人生

現在は別居しているが、13年間共に暮らした夫と息子に感謝しています

再び元職場で　かつての同僚が責任者になっている中　当事者として活動

トラウマと共に・・・

- 元職場は　私に多くの活動の　機会を与えてくれた
- 仲間が増え、語り合う機会に恵まれた
- 自分の内側を見直す機会ができた
- 信頼できる専門職の人たちとの出会いが増えた

『分かり合えない』
『大丈夫じゃない』
の向こう側

困難を抱える
人たちとの出会い
差別や偏見を越えて

泥の中から
蓮の花　開く



ご清聴ありがとうございました

（参加者の感想文）

・人とのつながりが大切と、とても感じました。

・自己肯定感という問いをきいて、自分は自己肯定感は中くらいでないかと思いました。ただ、世間と比較すると、ついつい下がります。精神保健福祉士の話を聴いて社会的な信用ができるもののピアサポーターやピアカウンセラーで活動するうえて邪魔になるのでは、というのは私も思っています。

・当事者としての経験をこれからの人生にも生かしてほしいなと思いました。発表していく機会があるのが大事だと思います。貴重なお話しありがとうございました。

厚生労働省

ひきこもり経験者と話そう。
誰もが生きやすい地域について。

ひきこもりは、誰にでも起こりうること。当事者の様々な思いに触れ、ひきこもりへの
理解を深め、みんなが生きやすい地域についてみんなで話したり、一緒に考えませんか?



2026年8月22日(土)–11月14日(土) 参加無料(オンライン中継あり)
13:00–16:30(開場12:30) ※終了時刻は会場により変更・延長の可能性あり

イベント内容

【セッション1】ひきこもり当事者・経験者・ご家族の「体験談」のシェアとパネルトーク
【セッション2】当事者・ご家族の想いを伝える!ひきこもりボイス川柳ワークショップ
【セッション3】みんなで自由にゆるっと話せる!ひきこもりボイスパーク開催

※詳細は後日、ひきこもりVOICE STATIONサイトで公開します。
※ワークショップ参加に不安がある方は、安心して参加できるようスタッフが対応いたしますので、申し込み後のご案内時にお知らせください。



全国6都市で開催!



- 8月22日(土) 大阪府大阪市
  @コングレスクエア グランドグリーン大阪 / グランホール3
- 9月 5日(土) 青森県青森市
  @青森県労働福祉会館 / 大会議室
- 9月13日(日) 岐阜県岐阜市
  @岐阜商工会議所 / 大ホール
- 10月10日(土) 山梨県甲府市
  @かいてらす(山梨県地場産業センター) / 大ホール
- 10月17日(土) 岡山県岡山市
  @岡山国際交流センター / イベントホール
- 11月14日(土) 宮崎県宮崎市
  @ひなたキャンパス / 講堂

ひきこもり VOICE STATION フレンズが参加!


宮本亞門


山田ルイ53世


まいきち

各出演者の日程の詳細は、ホームページで!

詳細・申し込みは、
ひきこもりVOICE STATIONサイトにて
https://hikikomori-voice-station.mhlw.go.jp

ひきこもりボイス 検索

主催:厚生労働省
後援:文部科学省

▲▽▼△▼△▼△▲　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 10 月例会の開催日について
令和8年 10 月 11 日（第２日曜日）

全国支部のみなさまへ

支援者研修についてのお願い

みなさまのお手元に、全国大会ちらしと前後して、
2026年度支援者研修会 **「ひきこもりの事例から学ぶ研修会」**

8月23日(日)	1.ピアサポーターの実態調査を踏まえた、ピアサポート活動 講師：相川 章子 2.ピアサポート活動の実践 講師：大橋 伸和
9月20日(日)	1.行政のひきこもり担当所管と家族会の地域連携 講師：上田 理香 2.親亡き後のマネープラン、本人の生活支援 講師：田口 ゆりえ
10月18日(日)	1.社会福祉協議会と連携する訪問活動、家族会・場所運営 講師：日花 睦子 2.当事者が行う地域福祉活動 ～本人・家族地域をつなぐ実践から見えてきたこと～ 講師：山川 豊揚
11月29日(日)	1.行政からの委託で実施する家族会の居場所活動 講師：加藤 和江 2.家族会に参加することで、家族や本人はどう変わるのか？ 家族会につながっていない家族への働きかけは？ 登壇者：大竹 信子・田中 義和・國吉 大介
12月20日(日)	1.ひきこもりのブラック支援の実態とその対応 講師：池上 正樹／高橋 淳 2.困難ケース：多職種・多機関連携のソーシャルワーク実践 講師：深谷 守貞
1月17日(日)	1.ひきこもりサポーター制度の実践、重層的支援体制の整備 講師：中井 俊雄氏 2.事例に基づく自己覚知を通じての支援の捉え方の変化 講師：矢田 初恵
2月20日(土)	1.本人・家族への心理支援の実践とエンパワメントの事例 講師：野中 俊介氏 2.ケースの振り返りから気づきに至るプロセスレコードの実践 講師：斎藤 まさ子氏

特定非営利活動法人　ＫＨＪ全国ひきこもり家族会連合会
共同代表　佐々木 善仁　日花 睦子

（※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 12:00～16:00 ・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：てって ピアサポーター 第３月曜日のみ担当：小野 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

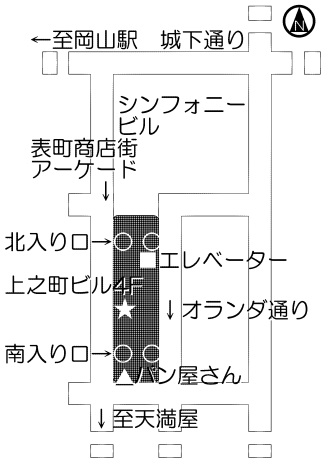
① 市立南公民館 （相談・サポート）	内容：ひきこもり当事者、家族への相談・サポート 日時：第２火曜日 13:30～15:00 場所：岡山市南区芳泉３丁目 2-2 市立南公民館	担当：矢田 連絡先：090-6433-1877
②in『片上みらい食堂・つながり交流会』 （相談・サポート）	内容：ひきこもり当事者、家族への相談・サポート 日時：第２水曜日 14:00～15:30　参加費：500 円（菓子代含む） 第３土曜日 10:00～12:00　参加費：1500 円（軽食代含む） 場所：岡山県備前市西片上 1337　片上みらい食堂	担当：難波 連絡先：090-7270-3654

KHJ 岡山きびの会９月　居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		9月1	2 居場所	3	4 居場所	5 シニア学級
6	7 居場所 電話相談	8	9 居場所	10	11 居場所	12 家族教室
		★南公民館	★片上みらい食堂			
13 ・役員会 ・月例会	14 居場所 電話相談	15	16 居場所	17 健康教室	18 居場所	19 松田先生 カウンセリング
						★片上みらい食堂
20	21 敬老の日 居場所 電話相談	22 国民の休日	23 秋分の日 居場所	24	25 きびきび サロン	26 若者学級
27 カラーセラピー	28 居場所 電話相談	29	30 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！」夏号 2026 vol. 006
特集：ひきこもりと住みやすいまち
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９月 20 日 OSK 増刊通巻 1485 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）