平成 12 年 9 月 20 日第 3 種郵便物認可(毎月 25 日発行)2026 年 8 月 21 日 OSK 増刊通巻 1474 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)　**「愛汗の業・一切感謝」**



OSK KHJ 岡山きびの会

第 **275** 号
令和 8 年　**8** 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８月例会　▽

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９月例会の予定　▽

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７月例会　　２０２６(令和８)年７月12日

「瀬戸町の夢想庵から」

夢想庵主宰、精神保健福祉士　**南雲　千代子**



今回の例会では、言葉だけではなく、身体と心を使って「自分自身を感じる」ワークを行いました。
ひきこもりの家族は、日々の緊張や不安の中で、自分の心の動きに気づく余裕を失いがちです。
しかし、人は誰でも――無意識のうちに相手の気配や距離、心の扱われ方を敏感に受け取っているものです。その“深層の感受性”を体験してもらうことが今回の目的でした。

1. 自己紹介と「夢」を語る時間
まず、参加者全員に自己紹介をしていただき、その中で「自分の夢」をひとつ語ってもらいました。
未来を語ることに慣れていない方も多いのですが、夢という形なら、心の奥にある願いが自然に言葉になります。場の空気が少しずつ柔らかくなり、参加者同士が“人として出会う”最初の一歩となりました。

2. パーソナルスペースを身体で感じるワーク
次に、二人一組になり、椅子を一つ離して向かい合い、胸の前で腕を輪にしてゆっくり近づいてもらいました。人は前方に強い防御意識を持っています。向かい合って距離が縮まると、言葉にできない緊張や、心のざわつきが生まれます。
続いて横に並び、少しずつ寄ってみると、先ほどとは違う安心感があることに気づきます。
最後に背中合わせで寄ってみると、前方とはまったく違う“預ける感覚”が生まれます。
方向によって心の反応が変わることを、身体でそのまま感じてもらう時間でした。

3. 「心を渡す／受け取る」ジェスチャー
向かい合ったまま、自分の心をそっと身体から取り出すイメージで相手に渡し、受け取った相手が大切に撫でて返す――そんな象徴的な動作をしてもらいました。
これは、信頼や受容を体験するワークです。「自分の心は扱ってもらっていい」という感覚が生まれます。
次に、同じように心を受け取ってもらい、それを地面に投げ捨て、踏んづけて返す動作をしてもらいました。この動作には二つの意味があります。ひとつは、心を傷つけられる体験の象徴。もうひとつは、心の殻を踏み砕き、傷ついたピュアな心を返すという解釈です。
どちらに感じるかは、受け取る側の感受性によって変わります。
参加者の多くが、「心の扱われ方がこんなにも自分に影響するのか」と驚かれていました。

4. 「私は誰でしょう」20 個書き出すワーク
最後に、思いつくままに「私は〇〇です」を 20 個書き出してもらいました。
良い面・悪い面、外面・内面、人に言えること・言えないことを分類し、一番最初の「私は〇〇」と、最後に書いた「私は〇〇」を比べてもらいます。
身体で心の反応を体験したあとに書く自己紹介は、普段の“頭で考える自己分析”とはまったく違うものになります。
深層心理がそのまま言葉に滲み出るのです。

5. ワークを終えて
今回のワークは、参加者それぞれが自分の無意識の反応や心の繊細さに触れ、他者との距離感や心の扱われ方を新しい角度から見つめ直す時間となりました。
「自分がどんな人間なのか、意識すらしていなかった」「心の反応がこんなに敏感だとは思わなかった」
そんな声が多く聞かれました。
頭で理解するのではなく、身体と心で“自分を感じる”自己分析ワークとして、とても豊かな時間になったと思います。　（例会レポート：ふじさん）



（参加者の感想文）
・とても深いワークをありがとうございました。①パーソナルスペースの快適な距離感、②心の受け渡しワーク、3「私はだれでしょう？」の自己分析ワークなど、とても楽しくワークができました。
・相手の心を大切にするために、どのような心配りが必要なのかを考えるきっかけができました。自分自身を見つめることは苦しいことでもあるけれど大切なことだと思いました。
・20 のことを書くワークで 14～15 まではすぐ書けましたが、残りの 5～6 はしぼりだして書きました。私は長所・短所でもないことが多かったです。1 番目と 20 番目が重要であることや長所・短所の数のことに意味があるのは初めて知りました。ワークに関する本があれば図書館で借りて読みたいです。
・ワークが大変おもしろく有意義でした。
・南雲先生の勉強会は参考に成りました。ゼスチャー，誘導、行動の背景の学びの心理行動だなぁーと思いました。どこの国で学んだのか知りたいです。これが世界でも広がり、良い世界が生まれる幸福な世界がおとずれるのでは。私は今、幸福です。これからもずーうっと幸福が続くとよいですね！心はお金では買うことができないでしょう。
・お話を聞くと思っていたので、ワークに少し戸惑いました。でも、自分を客観的に見つめることがあまりないので、自分を考える機会になりよかったです。

KHJ全国ひきこもり家族会連合会
実践交流研修会

【主催】特定非営利活動法人　ＫＨＪ全国ひきこもり家族会連合会
【共催】大阪虹の会／泉州ひきこもり家族会コモド／ひきこもり学会／あみだな



日時：2026.9.25(金)～26(土)
12:30～17:20／10:10～17:10
於：アプラたかいし　南海本線高石駅東出口すぐ

第20回ＫＨＪ全国大会 in 大阪 再び あした
響き合う明日(地域)へ

ＫＨＪは、1999年に発足以来、「ひきこもり」への社会的偏見に対して、家族、本人の切実な声をあげ続けてまいりました。
わたしたちは、ひきこもらざるを得ない生きづらさを感じながら、地域(ここ)で生きている本人や家族が、尊厳をもって生きていくことができる社会をつくりたいと願っています。
しかし、暮らしを成り立たせるには自助努力が求められ、自己責任・家族責任とされてきました。そんな中、ひきこもり状態にある本人・家族は、生きることを諦めるしかないところまで追い詰められています。
わたしたちが声をあげるのは、「生きたい」からです。子どもたちに「生きてほしい」からです。その願いこそ、全ての人の人権を尊重していくというＫＨＪの理念です。
みなさんの力を、今一度大阪に届けてください。その強い思いを束ねて、響き合う明日(地域)をともにつくりましょう！

９月25日(金)　11:45～　受付開始
12:30～　開会
・ご挨拶やメッセージ　・行政説明(厚生労働省)
14:15～　基調講演
山根 俊恵さん(山口大学名誉教授、NPO 法人ふらっとコミュニティ代表理事)
齋藤 眞人さん(学校法人立花学園高等学校校長)
★☆★１日目終了：17時20分➔18時半～懇親会

９月26日(土)　9:45～　受付開始
10:10～　つながるかんがえる対話交流会
13:40～　意見交換会
会場参加のみなさんと
15:10～　出張 泉州トリガーフェス
当事者たちによる音楽イベント
&絵画や写真などの作品展示とインタビュー
★☆★２日目終了：17時10分予定

お申し込み方法
〈1〉大会参加申し込み専用フォーム➔
〈2〉FAX(別紙)

【参加申込み事項】※定員に達し次第締切
①氏名　②ふりがな
③参加…両日２日間・25日・26日・後日視聴
④要旨集の要不要(参加費とは別。両日参加は不要)
⑤住所(都道府県)(要旨集郵送希望は全住所)
⑥連絡のとれる電話番号
⑦メールアドレス
⑧お立場(家族・経験者・一般)
⑨ご所属(あれば)
⑩懇親会(別途7,000円)参加の有無
⑪応援メッセージ

【参加費】(税込)

	家族・一般	本人・経験者
25(金)26(土)両日参加 要旨集・後日視聴込	4,500円	2,500円
25(金)会場参加	1,800円	1,000円
後日視聴のみ	3,000円	
26(土)会場参加	1,800円	1,000円
要旨集・会場価格	1,000円	
・郵送価格	1,300円	
懇親会(会場別)	7,000円	

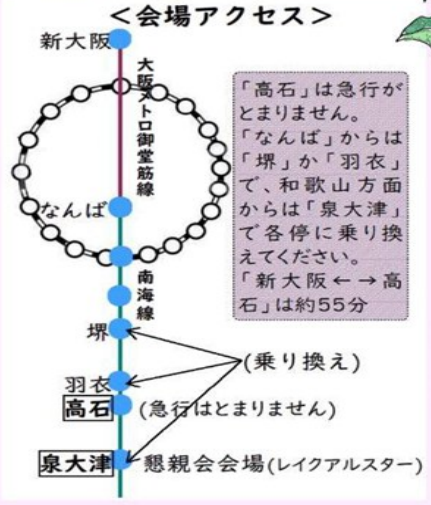
大会ご寄付へのご協力をお願いします(任意)

【協賛金】・【寄付金】随時
ⓐ要旨集・HPへのお名前掲載5,000円～
ⓑⓒ要旨集広告A5で2万円・A4で3万円

【振り込み先】合計額をお振り込みください。
・三菱ＵＦＪ銀行 羽衣支店・普通
・特定非営利活動法人 大阪虹の会
・口座番号 0037797

※恐縮ですが、宿泊予約は各自でお願いします。南海線沿線(羽衣、堺周辺が便利です)

＜会場アクセス＞



「高石」は急行がとまりません。
「なんば」からは「堺」か「羽衣」で、和歌山方面からは「泉大津」で各停に乗り換えてください。
「新大阪←→高石」は約55分

【後援】(予定)
厚生労働省／大阪府／高石市／高石市社会福祉協議会／大阪府社会福祉協議会／大阪府臨床心理士会／大阪社会福祉士会／ NPO 法人COCOいこっと／KHJ「つばさの会大阪」

大会に関するお問合せ
★第20回KHJ全国大会in大阪再び実行委員会
090-6676-7637(大阪虹の会 日花睦子 S メール可)
hibana@khj-h.com
★特定非営利活動法人 大阪虹の会
072-265-2021(火木午後のみ) FAX:同じ

▲▽▼△▼△▼△▲　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９月例会の開催日について
令和８年９月 13 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 12:00～17:00 ・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

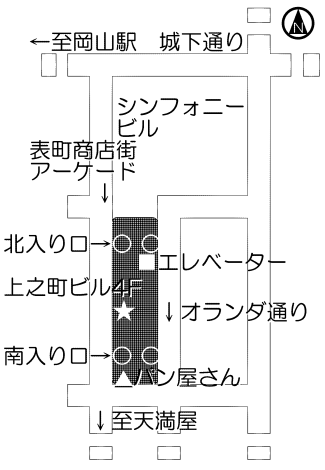
① 市立南公民館 （相談・サポート）	内容：ひきこもり当事者、家族への相談・サポート 日時：第２火曜日 13:30～15:00 場所：岡山市南区芳泉３丁目 2-2 市立南公民館	担当：矢田 連絡先：090-6433-1877
②in『片上みらい食堂・つながり交流会』 （相談・サポート）	内容：ひきこもり当事者、家族への相談・サポート 日時：第２水曜日 14:00～15:30　参加費：500 円 （菓子代含む） 第３土曜日 10:00～12:00　参加費：1500 円 （軽食代含む） 場所：岡山県備前市西片上 1337　片上みらい食堂	担当：難波 連絡先：090-7270-3654

KHJ 岡山きびの会８月　居場所・行事カレンダー

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

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８月 21 日 OSK 増刊通巻 1474 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）