平成 12 年 9 月 20 日第 3 種郵便物認可(毎月 25 日発行)2026 年 10 月 16 日 OSK 増刊通巻 1491 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)　「想い更ける秋は恋し」



OSK KHJ 岡山きびの会

第 277 号
令和 8 年　10

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 10 月例会　▽

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 11 月例会の予定　▽

日時	令和８年 11 月８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	※岡山マラソンのため、11 月例会はお休みします。	
講師	講師：　　：	
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

第１部

（Zoom 講演会）
概要は次のとおりです。

1. ひきこもりの「長期・高年齢化」と複合化する課題

2025 年に実施された「KHJ ひきこもり実態調査」の報告によると、ひきこもり状態にある本人の平均年齢は 43.5 歳（家族調査では 36.9 歳）、支える家族の平均年齢は 66.3 歳に達しています。ひきこもりが始まる初発年齢は 20 歳前後に集中しているのに対し、平均年齢の上昇が続いている背景には、若年期に始まった生きづらさや困難が解消されないまま中年期以降まで持ち越されている現状があります。

また、50 歳以上の当事者の割合も増加しており、問題は単なる若者の社会参加にとどまらず、「親亡き後」の生活基盤の確保、親自身の介護や医療、家族の高齢化に伴う健康不安（フレイルなど）といった課題が複合的に重なり合っています。

さらに深刻な点として、家族調査において約 6 割が公的な支援機関につながっていない実態も浮き彫りとなりました。

2. 切実な家族の思いと「顔を上げて生きる」こと

自由記述に寄せられた声には、「親亡き後の生活はどうなるのか」「年金だけでは食べていくのが精一杯」「いつまで親に依存した生活が続くのか」という強い不安や切実な言葉が並んでいます。行政の手続きや制度が当事者や家族の置かれた状況に合致していない場面も多く、八方塞がりのなかで葛藤を抱え続けている様子が伝わってきます。

日花氏はご自身の経験を振り返り、「我が子がひきこもった時、『自分が悪かった』と責め、下を向いて歩く日々が続きました。しかし、桜を見に外出することで『顔を上げて生きている』自分を感じることができた」と語られました。親自身がゆとりを持ち、自分たちの人生を元気に生きることが、結果として子どもにとっても「安心・安全な時間」をもたらす大きな一歩となります。

3. 地域をつくる ― 146 万人の「経験」を社会の財産へ

孤立を防ぐ具体的取り組みとして、大阪虹の会では預貯金・不動産・マイナンバー・かかりつけ医・緊急連絡先などの情報をあらかじめ家族会内で共有しておく「共有エンディングノート」の活用や、保健所・社協・警察・自治体各課と連携した行政・地域協働のサポート体制構築を進めています。

全国に推計 146 万人いるとされる当事者やその家族が積み重ねてきた「生きづらさを超えてきた経験」は、社会にとってかけがえのない財産です。家族会は単なる当事者同士の集いにとどまらず、未だ支援に届いていない人々を地域や関係機関につなぎ、誰もが「生きていていい」と思える「包括的な地域づくり」を支える大切な地域資源としての役割を果たしていくことが求められています。

・・・【ご案内】第 20 回 KHJ 全国大会 in 大阪・・・

全国の仲間が集い、互いに元気を分け合いながら地域づくりを考える全国大会が開催されます。
日時：2026 年９月 25 日（金）～ 26 日（土）
会場：アプラたかいし（大阪府高石市）

テーマ：**「再び響き合う明日（地域）へ」**

主な講師：山根 俊恵 氏（山口大学名誉教授／「山根モデル」提唱者）

齋藤 眞人 氏（立花学園高等学校 校長）

その他：後日配信（オンライン）での視聴も可能です。

第２部　ひきこもり基本法に求める意見・要望について：KHJ 岡山きびの会　副会長　矢田　初恵

・ひきこもりは長期化・高齢化し、40～50 代が半数を占める深刻な社会課題になっている。

・家族（特に高齢の親）に生活・心理・介護の負担が集中し、「7040・8050 問題」が限界に達している。

・障害の有無に関係なく、「ひきこもり状態そのもの」を支援対象として制度化する基本法が必要。

・地域格差のない多様な支援、伴走型支援、ピアサポートの社会資源化、生活保障の個人単位化を求める。

・本人が安心して相談・申請できる仕組みを整え、社会的理解を広げ、包摂社会を実現することが目的。

（参加者の感想文）

・仕事の関係で全国大会に行けないのが残念です。仕事をしなくても生活ができる。経済状況なら行きますが・・・。日花さんのお話を聴いて、エンディングノートを作らないと・・・と思いました。また、何歳になってもひきこもりになるというお話も印象に残りました。日花さんが岡山に来られるのを楽しみにしています。その際は杖塾・愚痴庵をいただき、岡山以外にも同じようなところができるように、尻を叩いて頂きたいです。

・これ自体が日本の環境が悪いと思います。人とのつながり、明るいことを話せるように、私たちとともにひきこもり基本法を作ってもらいたいですね。助け合うとともに、生活を支えるように望んでいます。自分の出来ることをする。これは出来ると思う様な時はピアサポーターに相談したらと思う。一人ひとりは、人として値打ちがあると思います。

KHJ 岡山きびの会９月例会　　**2026（令和８）年９月１３日**

みなさん、暦のうえでは秋ですが、まだまだ猛暑が続き、また昨日からは大雨という、そんな中で９月例会にでかけていただき、ありがとうございます。本日は１３時から、KHJ 全国家族会連合会の日花睦子代表から、来たる９月２５～２６日、今年の全国大会へのよびかけを、オンラインで行ってもらいました。その中で、実態調査の結果もふまえ「８０５０問題」が喫緊の課題になっていること、家族会だからできる助け合い、ひきこもりの本人家族が上を向いて生きていける地域、社会をつくりましょう」とのよびかけが行われました。（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秋になったらどうする？　ということで、始めていきたいと思います。（進行：金丸）

◆今日の気分は、うんざりです。まだまだ暑いうえに、雷がなって、急に雨がふってくる。いつふりだすかわからない、洗濯ものを外に干せない。秋のたのしみは、１０月末には、明石市の山本昌知先生と星野概念さんの対話研修会、１１月には、鳥栖市の不登校ひきこもりを考えるシンポジウム、林恭子さんが進行、難波さんも母親の立場で登壇される、にいこうかと考えている。杖塾のセミナーもあり、どちらにしようかな、楽しみである。

◆この間、８月ー ヶ月～風邪をひいたのか、ごはんが食べれない日もあった、だんだん回復しているけど、さきほども咳込んで、年を感じていると、言ったら、怒られました。秋は、栗とか、梨とか、おいしい季節。

◆今日の気分は、まあまあ。このごろ、地震や土砂災害、ゲリラ豪雨とか、よくないことが多い。秋は、自分は人と会うのが好き、出かけていって勉強したい。１０月には、すだちの会の旅行がある。味覚の秋でもある。

◆瀬戸内市の〇〇です。雨は、秋の梅雨ですね。秋は、さつまいも、さといも、にんじん、ほうれん草など新鮮なものがとれて、おいしい。新米も（作って）できました、お米の値段が高いかな、楽しみ。

◆高梁からでかけてきました。（ありがとうございます）難波さん、１１月に鳥栖市にいかれるとのこと、ごくろうさまです。KHJ 全国大会は興味があるけれども、足が痛いのでいけれません。孫娘が大阪から帰ってきたが、おみやげがなにもなかった。

◆８月例会は、用事があり欠席したのですが、今日は、みなさんのお顔が見たいと参加しました。さきほどの日花さんは、お元気な方で、レベルが高いというか、私は、自分がやはり息子のことは重たい、そこから逃げている？自分がすくわれたい？私はずっと夏が好きだったけど、今年の夏は、早く終わってほしいと思います。秋といえば、長い竹の先を割って、（ハズ？）高いところの柿を実をねじってとって食べる、秋の思い出。

◆今年の夏は正直言ってしんどかった。昨年から、きびの会にこさせてもらって、いろんな人のお話を聞いて、はじめは理解できなかったけれど、だんだん、カラに閉じこもっていてはいけない、自分を受け入れるようになってきて、リラックスして、自分にできることをしていけばいいのでは、と思っている。秋はおいしいものを食べたいです。

ドキュメンタリー映画“どうすればよかったか？”（公式 HP）https://dosureba.com/

（上映会のご案内）

日時：R8.11.15（日）
13:30-15:30（13:00 開場）
場所：きらめきプラザ６階
（岡山市北区南方 2-13-1）
定員：８０席
お問合せ先：08042685664(嘉数)
Mail：bowself-cbt@yahoo.co.jp
Instagram：@okayamakenseiren

※参加方法は上記お問合せ先へ連絡





『どうすればよかったか？』上映会・学習交流会(ワークショップ) 日時：2026 年 11 月 15 日(日) 13:30～15:30(開場 13:00) 定員：80 席
会場：きらめきプラザ 6 階ウィズセンター(男女共同参画推進センター) 住所：岡山県岡山市北区南方 2 丁目 13-1(岡山駅より徒歩 10 分)
参加方法：問合先よりご連絡ください→問合先：08042685664(嘉数)・bowself-cbt@yahoo.co.jp・Instagram @okayamakenseiren

▲▽▼△▼△▼△▲　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

※当事者や家族のお話をヒントにした短編小説、イラスト、写真、動画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 11 月例会の開催日について
令和８年 11 月８日（第２日曜日）岡山マラソンのためお休みとします。



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

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 12:00～16:00 ・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

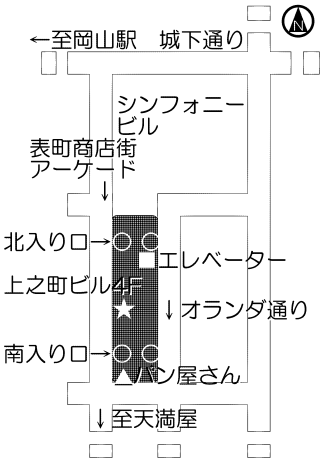
① 市立南公民館 （相談・サポート）	内容：ひきこもり当事者、家族への相談・サポート 日時：第２火曜日 13:30～15:00 場所：岡山市南区芳泉３丁目 2-2 市立南公民館	担当：矢田 連絡先：090-6433-1877
②in『片上みらい食堂・つながり交流会』 （相談・サポート）	内容：ひきこもり当事者、家族への相談・サポート 日時：第２水曜日 14:00～15:30　参加費：500 円 （菓子代含む） 第３土曜日 10:00～12:00　参加費：1500 円 （軽食代含む） 場所：岡山県備前市西片上 1337　片上みらい食堂	担当：難波 連絡先：090-7270-3654

KHJ 岡山きびの会 10 月　居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 居場所	3 シニア学級
4	5 居場所 電話相談	6	7 居場所	8	9 居場所	10 家族教室
			★片上みらい食堂			
11 **・役員会** **・月例会**	12 スポーツの日 居場所 電話相談	13	14 居場所	15 健康教室	16 居場所	17 松田先生 カウンセリング
		★南公民館				★片上みらい食堂
18	19 居場所 電話相談	20	21 居場所	22	23 きびきび サロン	24 若者学級
25 カラーセラピー	26 居場所 電話相談	27	28 居場所	29	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！」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 10 月 16 日 OSK 増刊通巻 1491 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）