平成 12 年 9 月 20 日第 3 種郵便物認可(毎月 25 日発行)2026 年 11 月 19 日 OSK 増刊通巻 1498 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)　「実るほど垂れる稲穂かな」



OSK KHJ 岡山きびの会

第 278 号
令和 8 年　11

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 11 月例会　▽

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 12 月例会の予定　▽

日時	令和８年 12 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:『親が楽に、子も楽に』　～親子関係をみつめて～	
講師	講師：　**福田　求**	：教育なんでも相談ネットワーク相談員 臨床心理士
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 10 月例会　　令和８年 10 月 11 日

『心を癒すやさしい時間～カラーセラピー～』



ハートフルスペース主宰　小野　敏子

“あなたも試してみませんか？”

１．　あなたが好きな色を１つあげてください。
　その色をあらわす形容詞・動詞・名詞などを３つあげてください。
①
②
③

２．あなたが好きな動物を１つあげてください。
　その動物をあらわす形容詞・動詞・名詞・などを３つあげてください。
①
②
③

３．あらためて、あなたが好きなもう１つの色を１つあげてください。
　その色をあらわす形容詞・動詞・名詞などを３つあげてください。
①
②
③

（２０１３年の 本城 稔 先生のワークショップより）

（文責：小野）





なぞ解き（３ページのこたえです。）

１．理想とする自分
２．他者から見られている自分
３．本来の自分

（参加者の感想文）

・きれいなカラーボトルを並べて読み解かれる過去、現在、らうことで触発される感じがしました。ありがとうございました。

・本城 稔 先生のワークショップより 小野 敏子 様の話を聞き、たくさん知恵をもらいました。感謝しています。ありがとう。色の心と体の考えや、社会とかんきょうの色を、といていただき良い思い出となり、うれしい思い出です。これからも、よろしくお願いします。

KHJ 岡山きびの会 10 月例会　　2026（令和８）年 10 月 11 日

みなさん、スポーツの日３連休の日曜日、きびの会の１０月例会に参加いただき、ありがとうございます。参加者が少ないようですが、ゆっくり話していきましょう。よろしくお願いします。（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秋になったら何がしたいか？　ということで、始めていきたいと思います。（進行：難波）

（金丸さんは、インフルエンザの濃厚接触者になったということで、本日は欠席です。）

◆今年の夏は、夏風邪をひいたのか、体調をくずしてしまった、年のせいでもあるかしら？だんだん朝夕は涼しくなってきた。今は、備前市の条例改悪はやめてほしいと、行政の保健師さんや障害福祉課とも話して、また多くの議員さんに話しをしている。そんななかで、現在の精神科外来通院の自己負担金がどういうしくみになっているか、市民の方々に、理解してもらうのがとても力が必要で、わかってもらうことが大変です。身体障害、知的障害との間でも異なるし、現在、市の保健師さんが対象になる方を訪問しておられる、良いところを続けてほしいと願っている。予定表が、いっぱいですが、先日、栗をいただいて、渋皮をむいて、栗ごはんを炊いた、ほっこりです。

◆今日も、暑いですね。長袖にしてきたのを、後悔するほどです。気候がよくなったら、てもちのアウトドアグッスを点検して、外でごはんを炊いて、たべるのもよいかと思っている。

◆「ミチコさん」と呼んでください。今日の気分は、気持ち良い、です。今日は、小野さんのお話がきけるのをワクワクしています。秋になったら、推しの山本（由伸）選手の活躍をおっかけます。

◆９月２５～２６日、大阪へ、今年も KHJ 全国大会に行ってきました。全国の方々と、会えて、お話ができて、元気をもらいました。特に、基調講演の斎藤先生のお話が、「よか、よか」とだれでも、ありのままの自分でいいよと、強くメッセージを受けました。秋といえば、私には、食欲の秋で、田舎の味、なすとピーマンの鴫焼き、なつかしい味です。ゴマ油を少し加えてつくります。

“日花共同代表、岡山きびの会に、サプライズ登場！”

岡山きびの会１０月例会に、日花睦子さん（KHJ 全国ひきこもり家族会連合会共同代表、大阪虹の会会長）が、参加してくださいました。実は、９月例会では、オンラインで、日花さんから、「私は、ひきこもっている長男とたえず下を向いて生活していた。大阪虹の会に出会って、はじめて、青い空を見上げることができた」と話してくださった、その時、「今度はぜひお会いしましょう。」と言ってくださっていた、ホントに、前泊の予定を立てて、岡山に早く着くように、岡山駅から歩いてリアルにかけつけてくださいました！！毎日いつ睡眠をとっておられるかという超多忙な中、その人間的なあたたかさと行動力に、きびの会一同、感激しており、ありがとうございました。（文責：矢田）

KHJ は、本年度の事業として、「動く家族会」をとりくんでいます。今年は、「松江」「鹿児島」「仙台」の三カ所で、KHJ 理事会を先頭に、家族会、ピアサポーターが、それぞれ地元の県・市・医師会・社会福祉協議会、民生児童委員会、などの関係機関と力をあわせて、「だれもがいきいきと輝ける地域づくり」をよびかけ、ひきこもり支援を広げています。

その第一弾として、１０月１２日（月、祝）松江市で、勝部麗子さんを迎えて講演会が行われました。当日は、７５人もの方が参加され、大盛会となりました。





11/21（土）11:00～17:00「合流分岐点」は、**オンライン**で視聴します。岡山市北区表町 1-4-64 上之町ビル４F　KHJ 岡山きびの会の「居場所」へどうぞ。



▲▽▼△▼△▼△▲　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 12 月例会の開催日について
令和8年 12 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

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

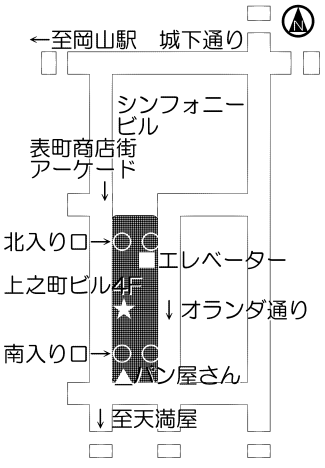
① 市立南公民館 （相談・サポート）	内容：ひきこもり当事者、家族への相談・サポート 日時：第２火曜日 13:30～15:00 場所：岡山市南区芳泉３丁目 2-2 市立南公民館	担当：矢田 連絡先：090-6433-1877
②in『片上みらい食堂・つながり交流会』 （相談・サポート）	内容：ひきこもり当事者、家族への相談・サポート 日時：第２水曜日 14:00～15:30　参加費：500 円 （菓子代含む） 第３土曜日 10:00～12:00　参加費：1500 円 （軽食代含む） 場所：岡山県備前市西片上 1337　片上みらい食堂	担当：難波 連絡先：090-7270-3654

KHJ 岡山きびの会 11 月　居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 居場所 電話相談	3 文化の日	4 居場所	5	6 居場所	7 シニア学級
8 岡山マラソンのため、役員会・例会中止	9 居場所 電話相談	10	11 居場所	12	13 居場所	14 家族教室
		★南公民館	★片上みらい食堂			
15	16 居場所 電話相談	17	18 居場所	19 健康教室	20 居場所	21 松田先生 カウンセリング
						★片上みらい食堂
22 カラーセラピー	23 勤労感謝の日 居場所 電話相談	24	25 居場所	26	27 きびきびサロン	28 若者学級
29	30 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！」秋号 2026 vol. 007
特集：「ひきこもりと 8050 問題」
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 11 月 19 日 OSK 増刊通巻 1498 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）