みやざき楠の会ニュース

NPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会

令和5年　2月号

発行：宮崎県楠の会

宮崎県ひきこもり支援委託事業

2022年度ひきこもり回復プログラム

2月11日（土）都城市
2月12日（日）宮崎市

ひとりで悩まなくてもいいんです！！
―いつも、ここで、家族会―

NPO法人大阪虹の会**日花睦子**（ひばなちかこ）さん

親でも、しんどいって言える場所がほしかったんだよ!!

今回は、「たびだち」99号100号の記事でお見かけした大阪虹の会の日花さんに遠く宮崎までおいでいただくことになりました。

「大阪虹の会」は、会員家族の平均年齢が70代、子どもたちは40代という、8050一歩手前の家族会です。「公的な支援がないのなら、自分たちでやるしかない」と、会員たちはお金を出し合って古民家を借り、週2回、家族の居場所『虹サロン』を開いているそうです。会費や参加費が高いという悩みもあるが、「家族がいつでも安心して集える場所がほしい」「そんな集える場所を続けていきたい」という思いに支えられ、家族や若者が、手弁当で運営しているそうです。家族と若者たちが「安心できる居場所」の運営をしておられる日花さんに、たくさんいろいろなお話をお聞きしたいと思います。

講師：日花陸子さん

【プロフィール】

2016年に退職後、それまでも案じてはきたが、あらためて諦めてはいけないと、息子のひきこもりに目を向けるようになった。現在は、NPO法人大阪虹の会、泉州ひきこもり家族会コモドの一員として、大阪の最南部に位置する泉州地域で、ひきこもりについて考える活動を模索している。新しい人や考え方の出会いに胸躍らせて、いまだたくさん学べることを楽しんでいる。

◆KHJジャーナル『たびだち』に日花さんの記事掲載中

99号・100号　P 28
103号　P 12

ご注意!!
コロナが猛威を振るっています。会場の都合で変更や中止になる場合があります。心配な場合は、事務局まで!!

■2023年2月12日（日）　13時半～16時半

《会　場》 宮崎市福祉保健センター 2階 視聴覚室
（宮崎市花山手・市立図書館隣り）

《参加費》 会員無料（一般500円　※会の活動費にあてます）

●お問い合わせ先　宮崎県楠の会事務局　090-9603-8780

※　都城市の2月11日㈯の講演会については、5ページ参照 !!

■2023年1月8日(日) 例会の報告
お困りごとを、心理師(士)に話してみませんか？

宮崎県公認心理師・臨床心理士会 「ひきこもりグループ」・久保浩明　宮崎大学助教

久保先生（宮崎大学助教）

今回は、宮崎県公認心理師・臨床心理士会「ひきこもりグループ」の皆さんにおいでいただき、まずは、代表で久保浩明・宮崎大学助教のお話がありました。

Ⅰ　久保先生のお話

①心理師(士)とは、悩みや問題を抱える方など心理的支援を求める方の相談に乗り、助言やこころの健康を高めるお手伝いをしてくれるひとです。つまりひきこもり家族の支援を担うことができるのではと考えます。

**（宮崎県心理士会は2018年から宮崎県楠の会を支援をしていただいています。
毎月のスケジュールは、楠の会ニュースに同封されています。）**

②相談方法としては、そのままの気持ちを伝えてくれるといいそうです。こんなこと話していいのかと躊躇（ちゅうちょ）することはありません。状況を聞いて、気持ちの整理のお手伝いを一緒にしてくれます。そして、気持ちの余裕やエネルギーを保つ方法を一緒に考え、具体的に今できることを考えます。

また、状況に応じて、支援の提案もしていただけます。ひきこもりは、即座に解決するということは難しい場合が多いので、あきらめず、かつ、焦りすぎずに行動できるよう、一緒に考えていただけます。

③ 日常的にできることとして、次のことが提案されました。

あ ➡ あいさつ
さ ➡ 誘いかけ
お ➡ お願い、お礼
そ ➡ 相談

返答を期待しすぎないように、継続することが重要とのことでした。
特別扱いするのではなく、家族の一員として受け入れる、といった関わりをしていきましょうということでした。

１月の例会に参加された臨床心理師（士）会の先生方

2　グループワーク

久保先生のお話の後、先生方を交えてのグループワークがありました。
３グループに分かれて、各グループに先生方がが２名ずつ入り、また、参加している当事者、家族、支援者を同じ割合で参加してもらい、話し合いをしました。

◆グループＡ
医療的なアプローチから福祉的なアプローチの移行がうまく繋がっていないので困る。
医者は治療が済みましたというが、本人への社会参加の提案がない。
親から、社会的なマナーやルールを教えるのは、親の考えが入っていて難しい。
理解ある第三者がしてくれる必要がある。

◆グループＢ　自立支援センター「これから」の職員がいたので、利用の仕方の理解共有ができた。

◆グループＣ　当事者からの意見で病院に行ったとしても、先生にどのように伝えていいかわからない。「ひきこもりに関する心の健康診断」といった共通理解できる基準があるといい。また、親と子の対話のやり方などを話し合った。

3　楠の会の家族同士での交流
親としては、頑張って情報収集をしていくと、子どもが少しずつ変わってくる。
諦めずに続けることで、子どもの変化に気付くことができる。
父親と子の関係性はなかなか難しい。妻と息子では、先日映画を見に行った。
当事者からは、「Ｂ型作業所に行っているが、準備などに時間がかかり一日24時間では、足りない」「お昼から参加している」「お昼になってしまっても参加しているのがすごい」など、活発に意見交換がありました。　記録:下り藤、写真:佐川

NHKみんなでひきこもりラジオ
「とりあえずラジオをつけてみよう」

KHjジャーナル{ たびだち」103号より

宮崎県楠の会日南支部講演会について（報告）

事務局　水本さん（日南市役所）

日時　　令和5年1月21日（土）13:30～15:30
会場　　日南市生涯学習センターまなびピア2階視聴覚室
参加人員　15名

当日は、想定通り少人数の参加だったこともあり、ワークショップを通して、全員がじっくり学べる充実した内容でした。
また、今回の集まりを通して、日南の家族会と地元の臨床心理士の先生とがつながる良い機会づくりになり、今後の関わりのきっかけ作りができました。

◆内　容

演題「ひきこもる本人と共に生きる家族への支援」
講師　宮崎大学教育学部教授　境　泉洋　氏

ひきこもりからの回復に向けて

周りの家族が元気でいること（周りの家族が元気でないことが多い）。
ひきこもる本人の出来るところへ目を向けること（出来ないところへ目が向くことが多い）。
ひきこもる本人の気持ちを踏まえて周りの家族の気持ちを伝える（お互いの考えをキャッボール出来ていないことが多い）。

会話の基盤を固める

・会話の基盤を作るには、親子の信頼関係が大切である。子どもに警戒心があるうちは、会話の基盤は出来ていないため、まず、子どもの警戒心を解くことから始める。
・親は子どもに対して就労を前提に親の思いを伝えたい。一方で子どもはそれが分かっている。ここで子どもに警戒心が生まれることから、親は、子どもが警戒することをやめ、子どもが安心することに努める。
・単に親が子どもに関わらないだけではなく、親が子どもの安心することをして関わることが大事。

会話の基本とは

・会話の内容云々ではなく、どのようにふるまうかが重要（話す相手を向く姿勢、笑顔の話に合わせた表情、声のトーン）。

ひきこもる本人を元気にするために

・周りの家族が本人を受け入れる。
・本人に高い基準を求めない（本人に適した基準を設定する）。
・本人が嬉しいと思う行動を伸ばす（増やす）。
・親は、子どもの望ましくない行動に目を向けるより、子どもの嬉しいと思う行動に目を向ける（望ましくない行動が起こりにくい環境づくりを心掛ける）。

★都城支部だより

■令和5年2月の「都城例会」

《日時》 2月11日(土)
13時30分～15時30分
《会場》 未来創造ステーション
（都城図書館）
申込み･詳細は堀江さん 090-4581-5152

「大阪虹の会　日花睦子さん」
**“ひとりで悩まなくていいんです
～いつも、ここで、家族会”**

★日南支部だより

■令和５年２月の「日南例会」

《日時》2月18日(土)13時30分～15時30分
《会場》日南生涯学習センターまなびピア
（日南市木山2丁目）
申し込み･詳細は田中さんまで･･･。
電話 090-5949-8843

宮崎県ひきこもり地域支援センター

（宮崎県総合保健センター４階精神保健福祉センター内）
〒880-0032　宮崎市霧島１丁目１－２

専門の相談員が常駐し、親身になって相談に応じていただいています。楠の会会員も多数相談に訪れています。みなさんも、一度足を運んでみられてはいかがでしょうか。

■電話相談
０９８５－２７－８１３３
０９８５－４４－２４１１
※受付時間　８：３０～１７：００

■来所相談　電話相談の後、予約して来所。

■訪問支援　本人の状況や気持ちに合わせます。

■家族教室開催　各地保健所

一度登録すれば、親に何かあった時、必ず相談に乗ってもらえます。勇気を出して相談に行きましょう。秘密は厳守されます。

★小林支部だより

■令和5年2月の「小林例会」

《日時》 2月19日(日)
13時30分～15時30分
《会場》小林市福祉センター別館
問い合わせ　小林市社協　大学さん
電話　0984-23-3466

誰もが孤立しない地域づくり講演会
令和5年3月14日(火)13:30～16:00
小林市文化会館大ホール　300人

【講師】 境　泉洋　氏 〔宮崎大学教授･KHJ全国ひきこもり家族会連合会　副理事長〕
「ひきこもりの現状と支援」

【講師】 池上　正樹　氏 〔ジャーナリスト･KHJ全国ひきこもり家族会連合会理事･KHJジャーナル編集長〕
「誰もが孤立しない地域づくり～ひきこもり･8050問題への対応と支援」

宮崎県楠の会【若者の居場所】のお知らせ

宮崎県楠の会では若者のための居場所
『つなぐ』を開設しています。
気軽においでください。

◆対　象　ひきこもり、ニート、発達障害、精神障害等生きづらさを感じている当事者、経験者のみなさん。

◆日　時　**2月18日(土)**　ｐｍ２時～５時

◆会　場　南宮崎駅前アーケード内
レインボー教室
（宮崎市大淀4丁目5-25）

◆担当者　下り藤（さがりふじ）さん　電話
090-5385-7651

発行：宮崎県楠の会

〒880-0944
宮崎市江南4丁目9-9　植田方
電話　090-9603-8780(植田)

ひきこもりの子を持つ親の会

KHJ全国家族会「みやざき楠の会」

ニュース会員約110名
援助会員約80名

ホームページは
宮崎県「楠の会」で
検索 ←クリック

相談、家庭訪問

◆相談電話《無料》
面談の方はあらかじめ植田までご予約ください。
※緊急の場合はいつでもご相談ください。

◆「宮崎県楠の会」若者就労支援　（賃金あり）
- イオン アイカルチャーの清掃
- 郵送作業　・食品配布の手伝い
- 宮崎市の公園清掃

担当　佐川さん　090-9573-7199

【ひきこもりの相談を受けたい方　受付中！】

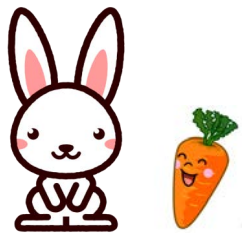
宮崎臨床心理士会の先生方が、楠の会の会員に向けて、相談会を開催してくださっています。 家族の事情、ご自身の辛さなど、聴いていただくことで心が軽くなります。
「相談」をご希望の方は、植田までご連絡ください。
相談料は無料です。日程は同封のプリントをごらんください。

◆植田＝090-9603-8780

2023年２月の計画

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 公園清掃	3	4
5 イオン清掃	6 公園清掃	7	8	9 公園清掃	10	11 建国記念 日花さん講演会 都城例会
12 日花さん講演会 宮崎例会 食品配布	13 公園清掃	14	15	16 公園清掃	17	18 日南例会 若者居場所 食品配布
19 イオン清掃 小林例会	20 公園清掃	21	22	23 天皇誕生日 公園清掃	24 郵送作業	25
26	27 公園清掃	28				

フードバンクみやざきからの食品配布日
◆2月12日（日）
宮崎例会会場
◆2月18日（土）
レインボー教室
（若者居場所・つなぐ）
※取りに来られない方にはお届けします。
〔連絡ー植田まで〕

郵送作業
2/ 24 (金)
10時～12時

コロナに負けず頑張りましょう。