



宮崎県ひきこもり支援委託事業

2024年度ひきこもり回復プログラム

2月9日(日) 宮崎市



親が死んだらどうするの??

「我が家の8050 あんしんノート」をつくろう!!!

～OSDよりそいネットワークの作成ノートから学ぶ～

今回は、OSDという団体が作成したノートを基本にしながら、「『我が家』をじっくり見つめ直す」作業をしていきましょう。自分のことですが、まとめるとなると結構大変な作業です。みんなで話し合いながら、進めていきましょう。

「OSDあんしんノート」は、
父母自身が
残された人生をよりよく過ごすために、

そして
自身の判断能力がなくなった後や
死亡後に、

残された家族が
安心して生活できるよう
今日から考え、気づいたものを
書きとめるものです。

書きやすいところから
筆を進めていきましょう。

我が家の8050あんしんノートより

目次

- 親自身のこと
 - ・今心配なこと・親の基本情報など・延命治療など
 - ・葬儀とお墓
- 財産とその承継について
 - ・遺言 ・財産一覧
 - ・保険など ・不動産
 - ・負債について
- 子どものこと
 - ・子の基本情報
 - ・今抱えている病気
 - ・現在の状況
 - ・コミュニケーション
 - ・行政・支援団体とのつながり
- 親子の将来を考えるため
 - ・収入と支出・家系図



我が家の8050
あんしんノート
参加者全員にお渡しします。
限定18冊。

※鉛筆、消しゴム、定規をおもちください。

■ **2025年 2月9日(日)** 13時半～16時半

《会場》宮崎市民プラザ 4階 中会議室

《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

今後の例会の予定

2025年

3月9日(日)13時半～

4月13日(日)13時半～

発達障害と発達障害を理解するためのヒント

～小中学校ではクラスに2・3人はいる～

「いじめから、ひきこもりに・・・」 講師 辛島 育代

《はじめに》

辛島さんは、現在25歳になるご長男の子育ての経験から、発達特性のある子どもの成長、発達に関心をもち、令和元年（一社）子どもサポートリンクを設立され、同じ辛さをもつ仲間と困っている方々の支援を中心に、広く子育てをサポートする活動をされています。宮崎ひきこもりネットワークにも参加、ひきこもりの方々の支援にも積極的に関わってくださっています。

長男＝自閉スペクトラム症 ・ユニークで魅力的な考えを持ち行動する。
・すごい世界観をもっている。

- なかなか学校では理解されず誤解され、わがままとか親の育て方が悪いとまで言われた。学校での悔しさを力に頑張ってきた。
- 発達障害の理解を深めるために、様々な教育機関と連携していきたい。



優しい語り口の辛島さん

【困りごとの疑似体験】

- 1、記憶力に自信はありますか？
「パンダの絵をかいてください」「パンダの尻尾は何色だっけ!？」
- 2、プリントのひらがなを読んでください! ➡ 勝手に右から縦に読んでしまったらわけがわからない!!



発達凸凹（本来持っている素因/特性）→ 環境の不一致

→ 生きづらさ

- 法則制を見つけるのが苦手
- 周りが分かっているのに自分だけ
- 理解とリスペクトが大事

子どもたちにとって一番ダメージが大きいのは➡ **無理解で熱心な人**
理解してほしいが、できないのならば、支援などしないでほしい!!

保護者もケアの対象!!

愚痴りあえる仲間 ・ 一人じゃない
わかってくれる人 ・ 安心できる場所 ・ 楽しむ
同じような困り感や失敗談を聴くとホッとする
手伝って、助けて、これできませんと言ってもいい

↓
家に帰って子どもに優しくできる
余裕を持って向き合える

上手いくことばかりではない、うまくいかない時期をどうしのくか・・・
失敗を見せ合える話し合える仲間

我が家で心がけていること!

- ・親子でお互いに、手伝って助けてと言えるように。
- ・「ま、いっか」も時には大事
- ・好ましい言動はすかさず褒める・認める
- ・「ありがとう」と「ごめんなさい」は出し惜しみしない
- ・平常心の時こそ、大事な事を伝えるチャンス!
- ・人っていいなと思えるエピソード
- ・お願いを上手に（言い方が伝わる）
- ・地域との関わりは社会学習のモデリング
- ・情報収集は多角的に➡出逢いも可能性もひろがる



発達障害を持つ子どもの親である辛島さんのお話を聞きながら、ひきこもりに悩んでいる方の中にも、発達障害の方が居るのではないかと思います。障害年金の対象になるのには、程度が、障害等級1～3に該当する場合に支給が限られます。コミュニケーションや対人関係が苦手である、などいくつかの特徴があります。親だけでもいいので、一度は県のひきこもり支援センターを訪ねてみませんか。発達障害があっても大学へ進学したり、会社に就職している方はたくさんおられます。 植田



★日南支部だより

■令和7年2月の「日南例会」

《日時》2月15日(土) 13:30～15:30

《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・・・。

◎結の会(旧、おしゃべり会)→2/22 第4(土)

13:30～15:30

(2月、3月はまなびピア調理室)

■結の会担当 川野 080-5417-3760

★都城支部だより

■令和7年2月の「都城例会」

— 講演会 —

《日時》2月23日(日) (第4日曜)
13:30～16:30

- ① 気になる精神症状への向き合い方他
- ② ひきこもりサポーターとの対談

《講師》久保 浩明 氏(宮崎大学医学部
精神科助教、ひきこもりアドバイザー)

《会場》未来創造ステーション

■申込み・詳細は堀江さん 090-4581-5152

★小林支部だより

《日時》2月16日(日) (第3日曜)
13:30～15:30

《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

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。

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、発達障がい、
精神障がい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15(土) pm 2時～5時

◆会 場 南宮崎駅前アーケード内
エデュコラボ
(宮崎市大淀4丁目5-25)

◆担当者 下り藤さん
電話 090-5385-7651



〒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

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

【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、ご自身の生きづらさなど聴いていただくことで、心が軽くなります。ご希望の方は、植田までご連絡ください。



みっちゃん



2025年2月の計画

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 イオン清掃	3 公園清掃	4	5	6 公園清掃	7	8
9 宮崎例会 食品配布	10 公園清掃	11	12	13 公園清掃	14	15 日南例会 若者居場所 食品配布
16 イオン清掃 小林例会	17 公園清掃	18	19	20 公園清掃	21	22 日南結の会
23 都城例会 講演会	24 公園清掃	25 郵送作業	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9日(日) 宮崎例会会場
◆2月15日(土) エデュコラボ (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-植田まで]

郵送作業
2/25 (火)
10時~11時半
市民プラザ3階
※簡単な作業です。お手伝い頂ける方、ご協力よろしくお願ひします。

しずかに おだやかに・・・

「障害は治らないから障害というのですよ」

・・・すとん・・・と胸に落ちました

この子は このままなのだと・・・

この子を 変えようとしても無理なのだと・・・

変わるべきは 私であり 家族であり 学校であり 社会なのだと・・・・・・・・

私が学んだのは

子どもを変える方法ではなく

子どもに合った対応の仕方

結果

いつの間にかムスコは、おだやかでやさしい

発達障害の青年に成長してくれました

何もかも手探りだったあのころ

By ハル





■ 1 診断～変わらないもの

ムスコが小学5年のころ
学校でも、無理やり入れた少年野球でも、
うまくいかない事ばかりが続き
子どもだけでなく親まで
自己肯定感なんてほとんどなくなり
どんよりとした雰囲気の家

そんなとき図書館で偶然見つけた発達障害関連の本
ムスコは発達障害かもしれない・・・
だとすると・・・
ずっとずっと抱えていた
不安や違和感だらけの子育て
増え続ける学校トラブル・・・
いま起きている悪いことすべての元凶が
ここにあるのではないか・・・そう思うと
いてもたってもいられず 紹介状もなしに駆け込んだ病院

何回かに渡り 丁寧に私の話を聞き ムスコの様子を観察し
様々な検査をしてくれた医師の
「おそらく アスペルガー症候群、LD, ADHD と思われる状態」
という言葉に
ほとんどの人がそうであったように
『ほっとした』のでした

それならば 今後どうすればいいのか
どのような治療をすれば治るのか
意気込み 繰り返す質問に