



# ストロベリー通信

<http://khj-tochigiberry.net/> NO. 27

NPO 法人 KHJ とちぎベリー会(23年8月3日発行)

## ☆ 講演会・学習会が実施されました

5月・6月の月例会は講演会・学習会が実施されました。両日ともに会場一杯の方が先生方の話に耳を傾けました。初めてベリー会に参加された方も多数いらっしゃいました。講演会・学習会の一部です。

### 「若者を社会につなぐ為に家族が出来ること」・・・5月29日

講師 徳島大学大学院ソシオ・アーツ・サイエンス研究部准教授 <sup>さかい</sup>境 <sup>もとひろ</sup>泉洋 先生

家族の心理として・・・

働くべき

職場や学校には毎日行くべき

経済的に自立すべき

等を“当然だ”と思う“常識”が自分を苦しめる

ひきこもり慢性期の家族関係では本人を“そっとしておく→何も起こらない”が継続する。

・・・（これをどこかで断ち切らないと）

肯定的なコミュニケーションは自然に身に付かない。家族とのスキルを改善するため家族が変わらなければならない。肯定的なコミュニケーションスキルとして

短い言葉（一つ）・肯定的な言葉を（それ良いね!等）

自分の感情を明確にして伝える・思いやりのある発言をする。

頭にふっと浮かんでくる言葉でないと使えないので練習が必要。

#### 〈 講演の中で心に残った言葉 〉

家族が元気であること

本人と話が出る等親子関係は良好を保つ

時期が来たとき本人を支援できるよう準備しておく

### 「社交不安障害（SAD）について学習会」・・・6月26日

講師 一番町クリニック 院長 手塚 隆夫 先生

社交不安障害の人は対人関係場面で恐怖感・不安感をもつ人が多い。

自分を否定的に評価されることに対する恐怖感をもっている。

社交不安障害は精神疾患との併存するケースが多い

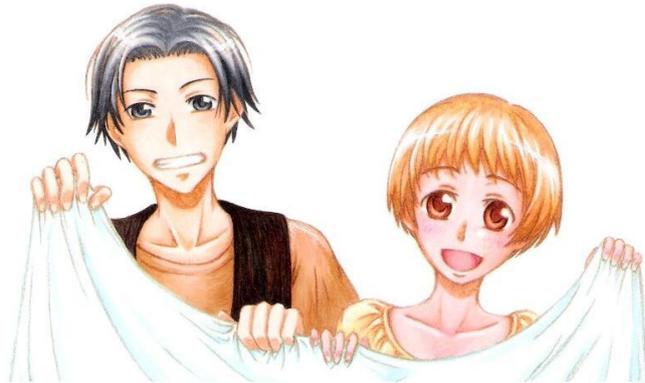
病気かどうか分からない場合、社会的に不利益にならなければ問題ないと思える

家族は本人の価値観を大切にし、話をするとき、こちらの価値観を押しつけない。

薬を飲むことに抵抗のある人がいるが、医薬品の進歩により SAD 治療の選択肢が増えている。

内気な性格ととらえているためか受診行動が少ない。隠れた患者が多いと考えられる。

## 宇都宮わかものの居場所



宇都宮わかものの居場所は、昨年スタートし、一年が経ちました。  
居場所ではどんなことをしているのかな？と思っている人もいると思うので、居場所の様子をお知らせします。

### いつ・どこで

毎月一回水曜日 1時半から4時半  
宇都宮市東市民活動センター内 団体室  
参加費 無料

### こんなことをしました

- ・お茶を飲みながらのおしゃべりタイム
- ・時には自由に時にはテーマに沿って
- ・しゃべりたいことをしゃべっています。
- ・遅れてきても、早く帰っても自由
- ・時には興味深い話を聞いた。 傾聴ボランティア団体の人  
サポートステーションのスタッフ  
2 tree cafe のスタッフ  
2 tree cafe の Kさんは、東南アジア・インド・メキシコへ行った経験を話してくれた。
- ・日光市 高德寺で座禅を実施したこともあった。
- ・クリスマス会をやった。  
スタッフと若者で材料の買い物 → 調理（焼きうどん・けんちん汁・ケーキの飾り付け）→ 食べながらおしゃべり → 後片付け
- ・手紙の発送作業（少しだけ手当てが出る）

## 足利の居場所

足利市宮北町 5-11 民家（毎月第一日曜日）1時30分～4時 参加費 500円  
当事者・家族が集っています 詳細は 090-8319-3812（20:00以降） 齋藤

# 居場所からの つぶやき

居場所に来た人の言葉です

息抜きになっている。  
気をつかわないで  
思っていることを言える。

誰かに会って話ができる。  
居場所に行くのが楽しみなのは、  
何でも話せるところかな！  
雰囲気はほんわかしている。

気楽におしゃべりのできる  
場所があるのが嬉しい。

家の息子も居場所に来られる  
といいなあと思っている。(家族)



若者が自分の気持ちを言える場所が  
あるって大事ですね。(家族)

気持ちが少しほぐれてきて、気楽に  
おしゃべりできるようになってきた  
かな？

また会えたね...また会おうね...  
笑って帰れる、嬉しい時間です。

若者で水道検針の体験をやってみたい人、  
一緒にやってみませんか？  
別荘地なので、ほとんど人に会わずに仕事  
ができます。興味のある人は一報ください。  
吉成 090-5772-7849

## ベリー会ではこんなことをしています

### 初参加者相談コーナー

月例会へ初めて参加された方のための相談コーナーです。  
会のカウンセラー・支援相談員・訪問サポート士・ひきこもり支援相談士が対応いたします。無料

### 個別相談・グループ相談

#### ♪ カウンセラー個別相談

月例会の他に個別に相談がしたい方、定期的に続けたいという方に対応いたします。

60分3,000円 事前に電話にてお申し込み下さい。Tel090-1846-4004

#### ♪ 訪問サポート

膠着した状態を打破する可能性を高めるために、カウンセラー・支援相談員・訪問サポート士・ひきこもり支援相談士が対応いたします。詳細はお問い合わせ下さい。

要予約 電話にて齋藤までお申し込み下さい。Tel090-1846-4004

### 親父の会

お父さん方の「情報交換の場」と「懇親」「学習」等を目的として、平成23年度より『親父の会』を発足させました。

日時 6月～11月の第3水曜日 午後6:30～8:00  
6/15 7/20 8/17 9/21 10/19 11/16

会場 宇都宮市東市民活動サポートセンター  
(宇都宮市中今泉3-5-1)

参加費 一回当たり1000円

テーマ 親父のための“引きこもり回復プログラム”

※ お父さん方を意識した内容になっていますが、お母さん方が受講しても参考になる内容です。是非ご参加ください。

問い合わせ先：090-3900-5643 (阿久津)

### 合同相談会 (年2回)の予約受付

新潟県佐潟荘 副院長(精神科医・心療内科医・医学博士)中垣内 正和先生  
埼玉県岩槻市 ワッツコムザ館(岩槻駅東口コミュニティセンター)  
東武野田線岩槻駅下車すぐ

2月分予約受け付けます。埼玉けやきの会主催 5,300円(10家族まで)

参加条件: KHJ会員であり16歳以上の者(除く在学中)

予約したい方は齋藤まで連絡ください。Tel090-1846-4004

中垣内 正和先生は、日本テレビの番組“スッキリ”に出演し“それが知りたい大人のひきこもり”で医療・家族会・居場所の必要性等についてコメントされたドクターです。