



# はるかぜの会便り

KHJ 群馬はるかぜの会  
会報 No. 59  
2021年4月18日発行

家族と家族をつなぐ「コミュニケーション」ペーパー（全国ひきこもりKHJ親の会組織会員）

はるかぜの会は、ひきこもり経験者本人・家族が、  
仲間とともに明るく前向きに歩き、学び、成長することをめざして活動しています。

## 3月定例会が開催されました。

3月21日(日)、特定非営利活動法人 日本ゲートキーパー協会、株式会社ラポール企画の産業カウンセラーとしてご活躍の大小原利信氏にお越しいただき、「味方になりきるコミュニケーション講座」と題してお話いただきました。

まず、ワークで、「感じる」体験をしました。  
出された課題に対して、頭ではわかっているも体が動かない、思い通りできないときの気持ちを体験しました。

コミュニケーションは、その時々心の状態により受けとめ方が変わってきます。  
心が元気で夢に向かって進んで行けるときには、「頑張って」「元気出して」等の「コーチング」的な声掛けは、発達や開発の促進への力となります。

一方、現在に戸惑いがあるような心に元気がない時には、  
**気持ちに寄り添うコミュニケーション**が大切になってきます。

- 「一緒に考えよう」 ○「何かお手伝いできますか」
- I(私・愛)メッセージ

「最近元気がないように思うんだけど、私で良ければ話を聞かせて、何か私にお手伝いできることはありますか。」

### ○Heart(心・命)メッセージ

共感:「そんなにつらいんですね」  
感謝:「私に話してくれてありがとう」  
約束:「また来週会いましょう」など。

## 5月例会予定(開催については、ご確認をお願いします)

日時: 2021年 5月16日(日) 午後1:30~4:30

場所: 群馬県庁 昭和庁舎 3階 35会議室  
前橋市大手町1-1-1  
(構内駐車場 2時間無料)

講演会 「見ようとしなければ見えなかったこと  
~NPOの活動を通して~」

講師: NPO法人 はじめの一步 代表 板垣弘美氏

対象: 本人経験者、家族、関心のある方

定員: 25名(先着順、予約制)

\* 県や会場の感染対策に準じ、人数の制限をさせていただきます。  
参加希望の方は、事前申し込みをお願いいたします。  
会員の方も、参加不参加のご予定をお知らせください。(右欄参照)

\* 当日は、体調を整えマスク着用等、対策ルールにご協力ください。  
お手数をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルスの影響で、ストレスはさらに増大しています。  
うつ(不登校やひきこもり)の状態は、何もしていないように見えても何かと戦っている状態なので、とても疲れま

す。  
いわば、命を守っている状態です。

とはいえ…ストレスが全くない、何もないところで80~90時間経過すると…注意力は散漫になり思考力は衰えて、幻覚のような感覚が現れる危険があることがわかりました。

その予防のために…

少しずつできそうなときに、

⇒食事は、自分で食卓に来て食べてみましょう。

どうしても食卓で食べられないときには、自分で食事をとり  
に来てみましょう。

それもないへんな時には、誰かに相談してみましょう。

日常、心がけたいコミュニケーション

### OKメッセージ

- 「〇〇さん おはようございます」(名前+挨拶)
- いいところ探し(相手の良いところを伝えましょう。感謝を伝えましょう:「コピーを取ってくれてありがとう」「そうだね」等。)

◆ 株式会社 ラポール企画 ◆ 大小原利信  
TEL: 090-3007-1707 FAX: 0274-67-1933  
E-mail: [info@rapport-dai.jp](mailto:info@rapport-dai.jp)

◆ 本のご紹介 ◆ オンデマンド書籍(ペーパーバック)  
「新型コロナウイルス対応 ゲートキーパー講座  
命をつなぐハートメッセージ」  
Amazon.co.jpから発売になりました。  
NPO日本ゲートキーパー協会理事長 大小原利信(著)

### ◆ 群馬いのちの電話 ◆ 027-221-0783

毎日 午前9:00~ 午前0:00  
第2・4金 午前9:00~翌午前9:00

### ◆ ひきこもり相談ダイヤル ◆ 027-287-1121

平日 9:00~17:00  
住所 前橋市野中町368(群馬県こころの健康センター内)  
【相談方法】 まずは上記相談ダイヤルにお電話ください。

### はるかぜの会 参加申し込み・お問い合わせ

〈KHJ 群馬はるかぜの会〉 Tel 090-2916-0346

✉ [harukazenokai.gunma@gmail.com](mailto:harukazenokai.gunma@gmail.com)

〈その他 お問い合わせ〉

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会本部事務局

Tel 03-5944-5250 ✉ <http://www.khj-h.com>