



はるかぜの会便り

KHJ 群馬はるかぜの会

会報 NO. 64

2021年11月21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 (KHJ 全国ひきこもり家族会連合会支部)

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。

10月定例会 オンライン講演会

「日常のかかわりと成長～そして限界とどう向き合うか～」

10月17日(日)、前橋テルサを主会場として、KHJ埼玉けやきの会代表、田口ゆりえ氏より、日常生活のかかわりと成長についてご講演いただきました。

心のビタミン

(毎日の小さな工夫、心がけ、積み重ねが大切です)

日常、家族皆で大切にしたいこと。

★おいしい ★うれしい ★たのしい

(と、思えることを取り入れましょう。)

☆ほめる ☆感謝する ☆ねぎらう

「メッセージ(「I/私」を主語に、話す相手と相手に伝わりやすくなります。「○○(名前)、△△してくれてありがとう。(おかさんは、)助かるよ。」「○○、◇◇してくれたんだね、よかったね」等。

日常生活で本人ができることを増やそう

回復の流れはゆっくり進みます。まず、身の回りのことから、できることを少しずつ始めてみましょう。身の回りのことができるようになったら、家事の手伝いなども行ってみましょう。洗濯、掃除、ゴミ出しなど、本人が関わりやすいことから取り組みます。宅配を受け取る、回覧板を回す、郵便物を届ける、など、小さなことから少しずつ、できることを増やしていきましょう。

12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12月19日(日) 午後 1:30~3:30

場所: 群馬県社会福祉総合センター2階 203AB 会議室

前橋市新前橋町 13-12

(構内構外専用駐車場 / 無料)

講演会: 「発達特性の基本的な理解と支援について」

講師: 群馬県発達障害支援センター 職員様

対象: 関心のある方どなたでも

定員: 33名(先着順、予約制)

※ 引き続き、県や会場の感染対策に準じた定員数で開催いたします。参加ご希望の方は、事前申し込みをお願いいたします。会員の方も、参加不参加のご意向をお知らせください。

※※ 当日は、体調を整え、検温、手指消毒、不織布マスク着用等感染対策にご協力ください。どうぞよろしく願いいたします。

配慮ある関わりと自然な関わり 回復に応じた接し方が大切

第一段階: 配慮ある関わりや会話。

良好なかかわりが信頼関係を築きます。

たとえ一方通行でも(応答がなくても)、挨拶、笑顔から。

第2段階: 配慮ある関わりと自然な関わりを混ぜていきます。

主体性をサポート:「ハンバーガーとピザ、どっちがいい?」

自己選択、自己決定、自己行動を目標に、本人が自分で選択

できるような声掛けを心がけます。

第3段階: 自然な関わりを増やしていきます。

(ある程度、会話のキャッチボールができるようになったら)

指示、指導、押しつけ、先回り、放任ではなく、

⇒相談、提案、後方支援を心がけます。

相手も自分も大切にするアサーティブな関係を目指します。

※「伝える」と「聴く」ことは車の両輪。

相手の思いや意見を受け入れたうえで、あなたの意見も伝えます。

相手は、あなたの意見や提案に対して、同意する権利も断る権利もあります。

「塞翁が馬(さいおうがうま)」 ~10/17講演会より~

【意味】人の世の運命の吉凶禍福は予測できない。

禍(わざわい)も悲しむに及ばず、福も喜ぶにはあたらないう意味に用いる。どちらかといえば、禍に遭ってもいざ福も訪れることがあるというように多く使用される。

【注】昔、塞翁(=国境の砦近くに住む老人)の馬が隣国に逃げてしまったが、名馬を連れて帰ってきた。

老人の子がその馬に乗っていて落馬し足を折ったが、おかげで隣国との戦乱の際にも兵役を免れて無事であった、という話から。

【出典】「淮南子(えなんじ) 人間訓(じんかんくん)」

【類句】人間万事塞翁が馬。禍福は糾える縄の如し。

・・・三省堂 辞書ウェブ編集部による ことばの壺・・・

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

〈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>