



はるかぜの会便り

KHJ 群馬はるかぜの会
会報 No. 6 0
2021年5月16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。

4月定例会が開催されました。

…4月18日(日) 群馬県社会福祉総合センターにて…
群馬大学健康支援総合センター、昭和事業場産業医の
浅見隆康先生にお越しいただき、「個別支援のSST(2)―行動
する家族、本人を育てる―」と題してお話しいただきました。

今回のねらい: SSTは話す力、伝える力を育てる

日常生活に目を向ける

まず、個々に現在の自分について振り返りを行いました。
悩みがあることに気づく力、悩みを減らす気持ちがあることに
気づく力、悩みを一人で抱え込まない力、前向きな考えで相談
する力等々が、自分にどの程度備わっているかを、提示された
項目ごとに数値で記入してみました。
そして、以前と比べてより力がついたものと、さらにこれから
一段と力を伸ばしたいものを3つずつ挙げてみました。

次に、食事、睡眠、気分転換などの日常生活に目を向け、いつ
もの様子を振り返り、「いつもの様子を続けるために自分でして
いる事」を5つ挙げてみました。

先生にマイクを向けられた参加者の皆さんから、いろいろな
「いつもの様子を続けるために自分でしていること」を聞くこ
とができました。

ウォーキング、体操、片付け、日記を書く、書写を行う、身だし
なみを整える等々、参考にしたいことがたくさんありました。

SSTは行動を変える

今度は、今現在の職場、家庭等、生活の様子について振り返り、「日常生活の様子から、一段とできるようになりたいこと」を一つ上げてみました。

そして、参加者同士で二人組になり、一人が聞き役を、
一人ができるようになりたいことを話しました。

相手の言うことに耳を傾けるスキル（「聴く」スキル）

1. 視線を合わせる。
2. うなづく。
3. 相槌を打つ。
「ええ」「そうですね」「なるほど」等。
4. 相手の話した内容を、あなたの言葉で繰り返す。

次に、先生が聞き役となり、
参加者Aさんが計画し練習する様子を、見学しました。
Aさんは、その目標のためにまずできそうな短期目標をあ
げ、実施するための具体的な計画を立て練習しました。

例 短期目標: 「〇〇に感謝の気持ちを伝える」

行動計画

いつ: 〇月〇日 〇時頃
どこで(どのような場面で):
誰に:
どうする:「〇〇〇〇してくれてありがとう」と伝える。

今後、Aさんは、実際の場面で練習したことを行う予定です。
見学していた参加者からも、「自分もできるようになり
たいことについて、目標を持ち、具体的に計画して行動
してみたい。」という声が聞かれました。



6月例会予定(オンライン講演会/会場または在宅で受講します)

日時: 2021年 6月20日(日) 午後1:30~4:00

場所: 前橋テルサ 9階 「浅間の間」
前橋市千代田町 2-5-1
市営パーク五番街等/有料駐車場
(パーク5番街5階⇄テルサ4階:連絡通路)

講演会 「子どものお金の見通しの立て方と対策」

講師: 浜田 裕也 氏
社会保険労務士 ファイナンシャルプランナー

内閣府ひきこもり支援者読本第5章「親が高齢化、死亡した場合の
ための備え」を共同執筆。「働けない子どものお金を考える会」

定員: オンライン会場 13名 (先着順、予約制)

- * 検温、不織布マスク着用、手指消毒等感染予防にご協力ください。
- * 接続環境が整う方は、ご自宅での受講をお願いいたします。

参加費: 1000円 (会場・在宅受講とも)

申し込み: 6月7日締め切り。住所、氏名を添えて右記まで
お申し込みください。事前に講演資料を郵送いたします。

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>