

<p style="text-align: center;">やいろ鳥の会</p> <p style="text-align: center;">活動と例会のご案内</p>	<p style="text-align: center;">2021年9月 第180回</p>	<p>HP : http://khj-yairo.org/ E-mail : ja5cin@arion.ocn.ne.jp 居場所という TEL&FAX : 088-881-2350</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・会長のコメント・・・・・・・・・・P1-P2 ・ヨガ教室からのご連絡・・・・P2 ・やいろ鳥の活動カレンダー・・P2 ・お知らせコーナー・・・・・・・・P2-P4 ・という通信・・・・・・・・・・P4 		

会長のコメント

やいろ鳥の会始まって以来のコロナ感染非常事態で、8月の親講座と家族サロンが休止になり、9月は12日までは蔓延防止期間で家族サロンは休止です。活動再開は14日(火)の家族サロンからですが感染状況を見ながら判断し、改めてメール配信などでお知らせしますので、まだメールアドレスをやいろ鳥の会に登録していない会員さんは会長あてメールを送ってください。Ja5cin@arion.ocn.ne.jp メールアドレスが無い方は携帯のショートメールでお知らせしますので会長の携帯にメールを入れてください。**090-3184-8109**

やいろ鳥の会が2006年にできてからいろんな活動をしてきました。元気になって働き始めた人や活動範囲が広がった人がいる反面、退会した人の追跡調査はほとんど手付かずです。設立当初は香川のオリーブの会の指導を受けながらスタートして、松田先生に巡り合えたのは良かったと思います。

活動しながら思う事は、他の県の支部の活動はどうなっているのかという全国情勢の事でした。やいろ鳥の会の中からはせいぜい四国内のことしか見えてきませんが、他の県支部はどんな活動をしているのかは旅立ちやKHJ本部のホームページの一覧を見るくらいで顔の見える距離でどんな活動をして、どんな課題を持っているかはほとんどどうかがい知れないままでした。

所が、今年8月から全国の支部をブロック別に分けてオンラインで懇談会を開くことがスタートしました。第1回目は四国ブロックでしたが、大変参考になりましたので、KHJ本部にオブザーバーとして他の支部の懇談会に参加させて欲しいとお願いしたらOKを頂きました。第2回目は関東ブロックでしたが、ここには大きな有力支部があります。人的社会的資源や会員数などはやいろ鳥の会とは桁違いです。ただただ圧倒される感じがしましたが、いくつかやいろ鳥の会でも取り組めそうだと思うことが見つかったのは何より

の収穫でした。順次オブザーバー参加して全国の支部の活動を勉強させていただきます。得られたことをやいろ鳥の会の活動にフィードバックできればいいなと思います。

今年から本格化した食料支援ですが、9月6日に災害備蓄食料を引き取ることになっています。予定通り荷受けができたならカレーライス、中華丼、チキンライスなどを大量に6日正午までにといろの二階に運び込んでおきますので会員の皆様は袋を持って取りに来てください。準備が出来たらショートメールなどでお知らせします。賞味期限はあまり長くはありませんので、出来るだけ速やかに配布を終わらせたいと思います。

～9月の親講座～ 開催日：9月26日（日）時間：午後1時半から4時半

講師：松田先生 さぬきポレポレ農園

会場：高知市東部健康福祉センター3階和室（高知市葛島4-3-3）

・ヨガ教室

高知県にまん延防止等重点措置が取られたので、9月8日のヨガ教室は休講になります。代講日は12月15日を予定しています。

◆◆◆◆ やいろ鳥の活動カレンダー ◆◆◆◆

- ◆9月19日(日) 日曜サロン 午後2時から4時まで 会場 といろ2階
- ◆9月26日(日) 松田先生の親講座。高知市東部健康福祉センター3階和室。午前中は個別面談(有料・概ね30分で3000円)が受けられます。申し込みは直接松田先生の携帯へ(090-8695-0904)。
- ◆10月24日(日) 高知県立大学の田中きよむ先生の親講座。生活保護について。
高知市東部健康福祉センター3階和室
- ◆11月7日(日) 榊田智彦カウンセラーの講演会を予定しています。
午後1時半から4時半。会場は東部健康福祉センター3階集会室。

12月以降の親講座は未定ですのでこの人を呼びたいという希望があれば会長まで知らせてくださればと思います。2-3月にはひきこもり大学をしたいと思います。

・お知らせコーナー

ピア活動告知

9月15日 水曜日 青年期の集い「ようこそ先輩」

この度ピア活動として、精神保健福祉センター内にあるひきこもり地域支援センターで毎週水曜日に開かれている「青年期の集い」にて、やいろ鳥の会から集いの卒業生として体験発表の場を頂きました。自己紹介やひきこもりピアサポーターとしての活動や、ピアサポーター資格取得以前に経験したことなどをお話する予定です。そこでの感想などは次回の会報に掲載できればと思っています。

体験発表者として参加するのは、ひきこもりピアサポーターの石川佑太と森孝誠の2名です。サポーターとしての経験も経歴も短い2名が、自分らしく経験者としてお話できればと思っています。よろしくお願い致します。

尚、「青年期の集い」はひきこもりの当事者さんがひきこもり地域支援センターで面接を受けた上で参加できる場ですので、やいろ鳥の会会員さんが自由に参加できない場ですのでご了承ください。あくまでピアサポーターのピア活動紹介として掲載させていただいています。よろしくお願い致します。 (ひきこもりピアサポーター 石川佑太)

8月8日(日)開催 第2回「写真教室」の感想

第2回目は、心が動く写真って説明しにくいので、「エモい」という大分前から流行っていたらしい言葉で紐解いてみたり、「構図とフレーミング」の違いなどをご説明しました。

石川 FP にお借りしたプロジェクターを使い、インターネットの写真や私の写真をみながら、みなさんが各々の解釈を自由に発言されていた空間がとても心地良かったです。私自身はいかに方法論を少なめに進めていったら良いかと思っているところで、実際みなさんが普段きれいだとか、面白いと思うことを大事にして頂きたいと思っています。

基礎的なことは大事ですが、写真教室でも日常でも旅先でも少しの時間、なんでもいいので、ご自身のものの見方や捉え方を感じていただけたらと思います。

今月の写真教室はコロナの影響や自己都合もありお休みさせていただきます。また次回の開催が決まりましたら、会報でお知らせしますのでよろしくお願い致します。

(ひきこもりピアサポーター 石川佑太)

地域ひきこもり支援センターでの相談などについて

ひきこもりに関する相談はどなたでも月曜から金曜まで県立精神保健福祉センター ☎088-821-4966 又は 地域ひきこもり支援センター ☎088-821-4508 で受け付けてもらえます。気軽に相談や個人面談を申し込んでください。車は新庁舎の駐車場に止めることができますので入り口の守衛所で精神保健福祉センターに行きたいと

伝えてください。面談の場合は前もって電話で予約をとってから訪問してください。

年会費の払い込み **年会費は一家族3000円です。**

現在は令和3年7月までの年会費を集めています。

(家族サロンと親講座の会場でも未納年度分も含めて納入できます。)

振込先は 四国銀行 山田支店 (普) 0602101

全国ひきこもり KHJ 親の会高知県支部やいろ鳥 代表 竹中あおい
入会ご案内 やいろ鳥の会の年会費は3000円です。会長に入会しますと伝えて会費を
支払えば会員になれます。退会は会長に伝えれば退会になります。

居場所 といろの開所日

月曜日 当番・谷岡祥子 谷岡恭

水曜日 当番・久保田健志、谷岡 恭

木曜日 当番・永井志穂

金曜日 当番・小味和代、久保田征子(女子会)

土曜日 当番・遠藤 泰・橋詰大亮

体温計とアルコールスプレーを新たに設置しました。マスク着用と検温と手指消毒をお願いします。

電話番号 **088-881-2350**

開所時間は原則 午前10時から午後4時です。

といろ通信

～引きこもりのままならなさについて思うこと～

土曜日当番 遠藤 泰

自分自身も3年間引きこもっていて、引きこもりから脱した今その生活を振り返ってみると、引きこもっている人達は、現状維持バイアスが強い人達ということが出来るかもしれません(今の状態にとどまり続けようとする力)。

なにかにチャレンジすればいいということは「わかっている」けれどもそれを行動に移すことができないからです。

現状維持バイアスの外し方は、数字やコストといった目に見える形で損失を提示することです。人間だれしも損失は嫌ですから、それが具体性を帯びればいやでも動かざるを得

なくなります。それでも、動けない人は、恐らく活動力が通常よりも著しく落ちているのではないかと思います。それなら、動かないよりも病院に行って医師に相談してみるのがよいように思います。

ただ、私が見てきた引きこもり経験者は割と将来を考えている人が多い気がします。聡明なだけに自分の気持ちで枠を作り、その枠自体が社会のピースにうまくはまらないため、もう時すでに遅し、で諦めてしまっている人たちが多い印象です。そういう人たちにはなんとかチャンスを作りたいと、最近は日夜頭を悩ませています。

実力もあって真面目で、引きこもりより楽しい生活を享受できるチャンスがあるのに、もったいないと思うからです。

ただ、いろんな意見を言うけれど、いざとなったら「いや、やっぱり止めます」という人はそもそも関わることができないので、手を差し伸べることができません。

引きこもっている人に真剣に考えてもらいたいのは、自分の生活を改善するということは「椅子取りゲーム」だよということです。そういうチャンスはだれにでも公平にやってくるものではありません。ある日突然目の前に現れるかもしれない。そしてそういうときは迷いなくその椅子に座る行動力が必要です。椅子が目の前にこないときはスルーしていてもいい。

社会全体からみた引きこもり脱出の取捨選択はそういうところで行われるのかなど、思ってみたりします。チャンスがあってもうっかり見逃してしまう、そのチャンスはそう簡単に次にはやっとなかったりするからです。自分の気持ちの浮き沈みもあるでしょうし、きっかけになりそうなときはそのきっかけに乗ってみる気持ちも大事ではないでしょうか。



7月に実施した住宅の草引きです。若者2名と付き添いの親が1名で作業しました。作業時間は2時間少々で一人当たり2500円頂きました。チャレンジしてみたい方は会長まで知らせておいてください。仕事ができたら連絡します。

コロナが落ち着くまでは感染しないように我慢比べの日々ですがいつかきっと克服できると思います。健康に注意してお過ごしください。

(了)