

2015年3月（第102回）例会のご案内

○ 月例会・3月29日・ひきこもり大学

やいろ鳥の会 会長 坂本 勲

HP <http://khj-yairo.org/>

E-mail ja5cin@arion.ocn.ne.jp

杉花粉と共に春の息吹が感じられます。3月頃はひきこもる心にも何かと動きが現れる季節です。新年度の到来とともに動かねばと思う心と、それでも動けないという心が綱引きをしているように感じられます。

2月22日の濱川博子先生の親講座は25名参加して行われました。参加者からは大変良かったのでもう一度お願いしたいというリクエストが早速寄せられています。親の心に染み入るお話しで、参加者全員が元気を貰えました。子供への日々の対応にも大変参考になると思えました。家庭の中で大変困ったときには相談にのりますと先生の携帯電話番号(*****)を全員にお知らせ下さいました。大変有りがたく存じます。

1月末から2月にかけてやいろ鳥の会を退会したいと4家族から申し出がありました。そのうち3家族は父親が病気で倒れ奥さんが看病で付かなくてはならなくなりやいろ鳥の会に参加出来ないとの事でした。皆様、くれぐれも健康には注意して下さい。とりわけ年がいくと循環器系の病気が多くなります。子供のためにも健康でいなければなりません。皆様の健康維持の秘訣に関する情報交換もサロンなどでしたらどうでしょう。

サロンと言え、のべ参加者は2月末集計で475名で、新しく参加された方も15名になります。月例会やサロンに参加して有益な知識を得る、溜まったストレスや不安を言葉にして心を軽くする、話したことを受け止めてもらい心の安定を得る、親の人生を豊にしたり自己理解を深めるなどして人間力のアップに繋げる。そうする事が月例会やサロンにフィードバックされて豊になり中身はドンドン進化していくという好循環が働いているように思われます。

来年度以降居場所が継続出来そうなので、3月からはいろいろの片付けと新しい居場所の選定に入ります。詳しくはその都度お知らせしますので期待して下さい。

3月29日 平成26年度最後の月例会はひきこもり大学です

当事者を先生にして1人15分から30分程度でいろんな事について講義をしてもらいます。親はそれを聞いて良かったと思った程度に応じてコインをおひねりにして当事者に渡します。それが当事者の交通費と日当になります。ふるってご参加下さい。

- 1) 日時 3月29日(日) 13:30~16:30 ★13:00~13:30 受付
★ 13:30~16:30 講義~質問~休み時間のサイクルで行います。
★ テーマ 今回は特に定めません。 参加費 無料
- 2) 会場 高知市東部健康福祉センター2階研修室
高知市葛島4-3-3 ☎088-882-9380
- 3) 講義希望の当事者は坂本までメールか電話で申し込んで下さい。
メール ja5cin@arion.ocn.ne.jp 携帯 090-3184-8109(坂本)

やいろ鳥の会活動カレンダー

- ◆ 4月26日 午後1時半～午後4時半 松田先生の指導。東部健康福祉センター3階和室。午前中は松田先生の個別指導が受けられます。希望者は直接松田先生に申し込んで下さい。先生の携帯は090-8695-0904です。料金は30分3000円です。
- ◆ 5月24日 午後1時半～午後4時半 会場は2階研修室 講師は未定

年会費

26活動年度会費は1家族3000円となりました。既に2000円を振り込んで下さった方は1000円の追加納入をお願いします。平成26年8月から平成27年7月までの年会費です。(家族サロン&月例会の会場でも納入できます。)

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

会費を振り込んで下さる方は振り込み人の欄にはご自分の名前を記入して下さい。不明1件あります。

家族サロンのご案内

毎週火曜日(13:30～17:00) 県立精神保健福祉センター(高知市丸ノ内2-4-1 保健衛生総合庁舎2階 高知城の北・県警の南側の建物の2F)で開催されています。世間話や、体験談など何でも話し合えるところです。何時に来て何時に帰っても構いません。予約も不要ですのでお気軽においで下さい。当事者や兄弟姉妹の方も参加できます。駐車は入り口の守衛所で「精神保健福祉センターに行きたい」と言えば入れてくれます。ひきこもりに関する相談は・・・県立精神保健福祉センター ☎088-821-4966 又は ひきこもり地域支援センター ☎088-821-4508 で受けてもらえます。(無料)

家族サロンで自分の全てを話せるわけではありませんので、家族サロンでの話合いと共にひきこもり支援センターでのカウンセリングを時々併用することもお勧めです。

★推薦図書

◎子は親を救うために「心の病」になる 高橋和巳著 ちくま書房 ¥780+税
(やいろ鳥の会会長・坂本勲推薦)

◎ひきこもり(親の歩みと子どもの変化) 船越明子著 新曜社 ¥1800+税
(KHJ本部役員・旅立ち編集長・伊藤進氏の推薦)

☆情報配信のお知らせ

毎月のお便りの他にもタイムリーなお知らせや KHJ 全国家族会本部、全国各地の親の会からの情報を転送します。ご希望の方は会長にメールアドレスを登録して下さい。お役に立ちます。 Ja5cin@arion.ocn.ne.jp