



2020年11月 やいろ鳥の会
(第170回) 活動と例会のご案内

やいろ鳥の会

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

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

問い合わせ電話 090-3184-8109 坂本

12月の親講座 松田勝先生 (さぬきポレポレ農園)

会場 高知市東部健康福祉センター2階 (高知市葛島 4-3-3)

日時 12月20日(日) PM1:30---Pm4:30 予約不要 駐車場有

個別面談 午前中は松田先生の個別面談を受けることができます。

希望者は直接先生に申し込んでください。概ね分3000円。携帯 090-8695-0904
ひきこもりの人への接し方、日常の中での当人の変化の捉え方など先生と二人だけで質問することができます。お気軽に申しこみください。

感染症対策のためマスクの着用と手指消毒をお願いします。

やいろ鳥の会の有志の集まりでヨガの会を開催することになりました

ヨガ教室を始めます！

やいろ鳥の会の会員の中から、ヨガでリフレッシュしたいという声がありました。そこで「ヨガ教室」公益信託高知市まちづくりファンド助成事業「まちづくりたまごコース」に申請していたところ、審査を通り助成金3万円が頂けることになりました。講師の横田喜世恵先生の御厚意で会場、ヨガマット、駐車場は無料にして頂きました。助成金3万円は、横田先生への謝礼金に充てます。皆様のご参加をお待ちしています。一緒に心地よい汗をかきましょう。

詳細は同封のチラシをご覧ください！



家族サロン再開しています 毎週火曜日午後2時から

6月2日から家族サロンを再開しています。場所は県立精神保健福祉センターグループ室で時間は午後2時から4時までです。駐車場入り口で家族サロンと言わずに**精神保健福祉センターに用事がある**と言ってください。

話すこと聴いてもらうことではひきこもりを変える事はできませんが、心の在り方が変わります。そうすると物事の受け取り方が違ってきます。それが相手に伝わります。そうすれば相手も物事の受け取り方が変わります。それは変化として家族に訪れます。

という 金曜 女子会開催中

女子会は10時から16時まで開所していますのでお気軽に参加ください。年齢制限なし。

ひきこもりピアサポートセンター

今年度は合計10名がピアサポーター養成講座を受講しています

ひきこもっている人が元気を回復するのに、ひきこもっているときの苦しさや生きづらさを分かってもらう事が大切です。同じ経験をした者だから分かることができます。これが**ピア**の強みです。ピアとして長い回復過程に寄り添いう事ができます。ひきこもった経験を人のために役立てることでピアサポーターもより元気になれます

相談 & 訪問支援

相談の電話は **088-881-6301** です。ピアセンの坂本センター長の携帯は 080-2992-9590
メールでの問い合わせは mail@kochi-piacen.org です。午前9時から午後5時まで開所しています。訪問の場合は通常2名1組で伺いますが1人で来て欲しい場合はできるだけご要望にお答えするようにします。

ひきこもりの家族のファイナンシャルプランについての相談は石川智ファイナンシャル・プランナーがお受けします。

幡多のピアセンサテライトは 080-8632-9520 ですので問い合わせ、面談や訪問支援の申し込みなどはこちらに電話してください。メールでの相談は mail_hata@kochi-piacen.org
幡多サテライトの受付時間は火曜、木曜、土曜、日曜の午後5時から9時です。

ピアサポーター訪問支援をご利用ください

ひきこもりの経験があるピアサポーターが訪問して話し相手になったり親と話をしたり本人とゲームをして遊んだり一緒に外出したりできます。訪問しての面談は概ね1時間とさせてもらっています。御自宅、近所のレストランや喫茶店などでもお会いできます。

ピアサポーターの日当と交通費はピアセンの事業費から支給されますのでご家族の負担にはなりません。ピアサポーターは複数いますので何人かに来てもらって話を聞くのも良いと思います。元当事者の話をじっくり聞いてみたいという親がピアサポーターの訪問を依頼することもできます。

といろの開所日

月曜日 当番・谷岡祥子 谷岡恭
木曜日 当番・石川佑太 清遠彬人
土曜日 当番・西尾真之介

水曜日 当番・石川佑太

金曜日 当番・小味和代、久保田征子(女子会)

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。

◆やいろ鳥の活動カレンダー◆

◆12月20日(日) 親講座 松田先生の親講座 午前中は個別面談が受けられますので
直接松田先生に予約を入れてください。携帯は 090-8695-0904

◆1月31日(日) 親の傾聴演習 会場 東部健康福祉センター3階 13:30---16:30
講師 横田隆 はまゆう教育相談所所長・高知県教育カウンセラー協会副代表

◆2月6日ー7日 スキルアップ研修会(予定) 高知市内で開催 KHJ 本部主催
対象 全国の支部役員とピアサポーター等

◆2月 予定 ひきこもり大学 講師:元当事者 5-6名
会場が取れない場合は3月にします。

◆3月 未定

推薦図書:『親から始まるひきこもり回復』舛田智彦著(臨床心理士)¥2000+税 ハート出版
現在7冊在庫がありますので会長まで連絡ください。090-3184-8109



月例通信の発送作業を皆さんで
手分けして行いました。準備が
できたらメールで配信しますの
で手伝いにきてください。
といろの一階でします。

名古屋在住の Y 君が農福連携を
視察に来ました。



10月18日親講座 当事者研究 大阪のウィークタイ 足達氏と泉氏

大阪のウィークタイの足達龍彦氏と泉翔氏、名古屋オレンジの数名が来高して17日は県内観光と農福連携視察、夜はひろめで10人以上が集まって懇親会をしました。翌日午前中に当事者研究をしました。初めてのスタイルの勉強会でした。27名が参加して自分の内側で生起している事を言葉で表現してみました。参加者からのメッセージは
*1つの事を話し合っても意見は様々、話し合う事で気づきが多い。 *自分の事を違う角度で見られて良かった。 *いろいろな人の生の声が聴けて良かった。 *人の話を聞くと、自分の心がみえてくる。 等の意見が寄せられました。

ひきこもりピアサポートセンターの出張相談会



11月23日(月)祝日午後1時から4時まで高知市一宮のスーパーマルナカ高知インター店2階のイベントスペースでひきこもりピアサポートセンターの出張相談会を開催します。社会福祉法人などの団体が開催するもので高知市社会福祉協議会のお世話で参加出ることになりました。当日はピアサポートセンターの役員とピアサポーターが参加する予定です。写真は10月29日高知市地域協働課での事前説明と打ち合わせです。

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 で受け付けてもせえます。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さんに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