

やいろ鳥の会 活動と例会のご案内	2021年7月 第178回	HP : http://khj-yairo.org/ E-mail : ja5cin@arion.ocn.ne.jp 居場所という TEL&FAX : 088-881-2350
<ul style="list-style-type: none"> ・会長のコメント・・・・・・・・・・ P1-P2 ・ひきこもり支援者会議より・・ P2-P3 ・女子会からのご案内・・・・・・ P3-P5 ・やいろ鳥の活動カレンダー・・ P5 		<ul style="list-style-type: none"> ・お知らせコーナー・・・・・・・・ P5-P6 ・ヘルプマークとは・・・・・・・・ P6-P7 ・という通信・・・・・・・・・・ P7 ・心身ともにリフレッシュ・・ P8

・**今月の会長コメント**

ピアセンで初めて来所したご家族の相談などを受けるなかで、私自身の17-18年前の事を思い出すことがあります。やいろ鳥の会の設立総会が自由民権館で開催され、たくさんの方々が参加されていました。KHJを立ち上げた初代会長の奥山氏や当事者の方々も参加して熱気のこもる会だったことを覚えています。

しかし私の心はやいろ鳥の会に入会すべきかどうか迷っていたのでした。どうして迷っていたかという、入会してどうなるのか、子どものひきこもりの解決にどれだけ役立つのか、うまい具合に回復できたら子どもがひきこもった事は無かったことにしたいから親の会への登録はしない方が良いのでは。いろいろな人間関係に巻き込まれるのではないか、そんな事を考えていたように思います。今から思えばなんとまあという事になるのですが、その時は親として真剣に悩んでいました。今初めて相談に見えるご家族もたぶん似たようなことで逡巡しているのだろうと自分の心と重ね合わせながら話を聴いています。

親の会での長い活動を経てやっと今の境地にたどり着いたところですが、親の会の役割とは何か改めて考えています。第一には家族の孤立感の解消があります。第二に家族にとって必要な情報を得る事と学習を重ね助け合う事です。そして最近気付いたのは家族にとって必要な支援やいろいろなサービスや繋がりを我々が創出することができる事です。できることに気が付いたという方がより正確だろうと思います。これが第三です。ひきこもりの経験者が人のために自分の経験を役立てる事が出来ていくらかの報酬が支払われるひきこもりピアサポートセンターも第三に属するのではないかと思います。

ひきこもり支援には行政や色々な支援団体と連携して助けて貰わねばならない側面と自分たちで創出していくものと両方があると思います。家族の一人一人がより豊かな人生を生きるためにはその家族だけでは十分な効果が現れません。しかし、家族会として繋がればそれができる事に気が付くことでしょう。皆様のご参加をお待ちしています。

～7月の親講座～

開催日：7月17日（土）13：30－16：30

講演者：横田隆はまゆう教育相談所所長 テーマ：構成的エンカウンター・グループ

会場：高知市東部健康福祉センター3階集会室（高知市葛島4-3-3）

・ひきこもり支援者会議より

6月16日に高知城ホール（高知市丸の内二丁目1-10）にて開催された支援者会議に参加いたしました。以下、会議要旨をご報告させていただきます。

事業報告・説明

1.ひきこもり地域支援センターからの事業報告

令和2年度のひきこもり相談の傾向について報告がなされました。

精神保健福祉センターの来所相談件数のうち約3割にひきこもり相談が該当するとのことです。ひきこもり相談の約半数は前年度以前からの継続相談であるとのこと。初回相談の多くは家族から。相談者の7割以上は高知市在住との特徴も見られるとのことでした。

コロナ禍の影響については精神的に受け入れやすかった部分とストレスを感じた部分があったとのことで、人により感じ方に違いがありました。

2.高知県地域福祉政策課：ひきこもりの人への支援の取組

高知県地域福祉政策課において既存の計画から追加になった部分、より具体的に組み込まれた部分は下記の通りです。

1.相談支援体制の充実

- リーフレットの作成、配布、マスメディアによる広報強化
- 市町村におけるアウトリーチを含む包括的な支援体制構築に向けた支援
- 実態調査結果を踏まえた自立に向けた個人へのアプローチの支援（黒潮町）

2.人材の育成

- 福祉保健所管内毎の研修会の実施
- 個別ケース検討会における県によるスーパーバイズの実施

3.多様な社会参加に向けた支援の充実

○民間団体（家族会等）の設置する居場所への支援

○就労への動機付けとなるインセンティブ制度の創設

3.就労サポートセンターかみまち

利用希望から面談・登録、支援・アフターフォローまでの流れが説明されました。

事例・活動報告

1.報告者：NPO 法人こうちサポートネットワークイン 理事長 山波 嘉津雄

十代のひきこもりや退学者を中心にフリースペース、フリースクールの運営の取り組みについて報告がありました。印象的だったのは支援している子供たちの持つ興味を持った対象に向かう力を支えてあげることが最大のサポートになっているということ、子供達の持っているエネルギーをうまく引き出し、生かすだけでどんどん伸びていくという言葉に無限の可能性が感じられました。

2.高知ひきこもりピアサポートセンター 施設長 坂本勲

ピアサポートセンターは相談を受けてからが勝負になります。現在、ピアセンは専門機関ほどには信頼されていませんが、かえってそれがいい、気楽に頼むことができます。難しい問題に快刀乱麻を断つがごとく回答を準備することはできませんが、答えのない問題に長い時間をかけて寄り添うことはできます。当事者のみならず、親の不安や悩みにも寄り添うことがときには必要です。親の持っている不安感にどのように向き合うのか、ひきこもりをなかったことにしようとしていないか、そうすると支援を受け入れにくくなるので、立ち止まって親の考えを確かめていくことも大切です。ひきこもりは肯定するところから入って、辛抱強い対応が大切になります。例えば、フードバンクなどの社会資源を活用するととても喜ばれるので並行して行っていくとよいでしょう。地道な活動の継続がとても重要です。長い時間を寄り添っていく、その姿勢こそが問われています。

・女子会からのご案内

こんな支援があります

6月2日(水)、5月の若者サポートステーション見学に続いて、親の会のお母さん方と帯屋町商店街の中にあるジョブカフェこうち（高知市帯屋町2丁目1-35片岡ビル Tel.088-802-1533）を訪問し、1時間ほどキャリアコンサルタントの方からお話を伺いました。また、6月23日(水)には、高知市大津のハローワーク高知をお母さん方と訪問しました。

ジョブカフェこうちについて

キャリアコンサルタントが3名常駐し、正社員を希望して就職活動をしている方の職場体験をサポートしています。ジョブカフェでの職場体験は、年3回受けることができ、約800円の時給が県から支払われます。又、初日支援として最初の1回は、ジョブカフェスタッフが同行するとのことでした。

キャリアコンサルタントは「メンタル面で元気をなくしているかたが多いので、まず本人の悩みを聞きます。来所から半年以内での就職を目指しています。面接を繰り返し10回程度で就職する方が多いです。」とおっしゃっていました。

ハローワークについて

仕事を希望する方は、ハローワークに登録する必要があります。毎日出勤ができることが前提とのことでした。週20時間勤務で、0.5人分としてカウントされるとのことでした。

障害者雇用枠での就労を希望する方は、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを取得している必要があります。

若者サポートステーション・ジョブカフェ・ハローワークを訪問しての感想

事前にアポを取り数名のお母さん方と訪問しましたが、どの機関でも場所を用意して、2人体制で丁寧に対応してくださいました。個人で予約なしで伺うよりは良かったです。

就労を意識し始めた時に訪問する順番としては、若者サポートステーション②ジョブカフェ③ハローワークがいいように思います。

明確な目的を持って行けば、どの関係機関でも手厚い支援が受けられますが、行けばなんとかなるだろうという考えは通用しないと思いました。

ヨガ教室について・・・P8「心身ともにリフレッシュ」をご参照ください

他の教室で久保田千秋先生からヨガを習っている方が、令和3年6月9日(水)高知新聞朝刊「読者ひろば」に投稿していた記事をご紹介します。

「今ここに持ち込んでいる喜び、悲しみ、怒り、良い悪いの判断をつけずに、いろんなざわざわ感をいったん横に置いてください」「自分の呼吸に集中してください」

昨年9月から行き始めたヨガ教室は、先生のこの言葉からスタートします。体を激しく動かすのではなく、3、4割の力加減です動作が年齢的にも合っていて、継続できています。

先生は自分の吸う息、吐く息に集中し緊張と弛緩を感じてくださいと説かれます。各人が自分に合った体力作りで自己免疫力を上げるのは、コロナ禍ではより必要と思いますし、あらゆる病からも免疫力アップは必須であります。

しかし、人間とは何と雑念の多いことか。一日の生活の中を、いかにざわざわした面持ちで過ごしていることかと。時には頭の中を空っぽにする時間は大切です。1週間に1度、1時間余りのヨガ教室にしばらくは身を置いてみようと思います。(66歳女性)

6.23横田隆先生の親講座

良い傾聴のポイント「余計なことは言わない」「相手を変えようとするな・相手をわかろうとせよ」「善悪の価値判断をしない」を聞き、普段真逆のことをしていることが度々なので、我が身を振り返るいい勉強になりました。相手の話を聞く時、相手とどのくらいの距離を取って、どんな体の姿勢で、相手のどこに視線を向けるのがいいかなどの物理的な要素も、相手が話しやすい状況を作る上で大事だと再認識しました。

◆◆◆◆ やいろ鳥の活動カレンダー ◆◆◆◆

- ◆7月17日(土) 横田先生による構成的エンカウンターグループの予定です。
親講座---親の傾聴演習と構成的エンカウンターグループについて
はまゆう教育相談所所長の横田隆先生をメイン講師に親の傾聴演習と構成的エンカウンターグループをやいろ鳥の会で取り入れていこうと思います。傾聴と自己理解に欠かせないワークです。今年の6月と7月を予定しています。
- ◆8月29日(日) 山崎正雄精神保健福祉センター長の親講座 3階和室。
- ◆9月26日(日) 松田先生の親講座。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)。3階和室。
- ◆10月24日(日) 高知県立大学の田中きよむ先生の障害年金の講義。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。

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。

・お知らせコーナー

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。

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

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。

写真教室のご案内

7月11日(日) 14時～16時くらいまで 居場所といろ 2階和室 写真教室(石川)

あまり難しいことではなく、楽しく写真を撮り始められるようにカメラのことやレンズのこと、僕が写真を撮影してきたの感想をご説明できたらと思っております。ご興味がある方は是非お越しください。

日曜家族サロンのご案内

18日の日曜日午後2時から4時まで居場所といろの二階で開催します。※駐車場有り
ファシリテーターは坂本勲が担当します。

オカリナ教室のご案内

7月31日(土) 14時～15時まで 居場所といろ2階和室 オカリナ教室(遠藤)

初めてオカリナを手にする人達に、音楽の基礎的な部分から練習の仕方など、家に帰ってから独習できる方法をお伝えできればと思っています。教則本を使用しますので、段階的に曲を学んでいくことができます。オカリナを吹いてみたいという方がいらしたらぜひご参加ください。隔週くらいで継続して行っていく予定です。

・ヘルプマークとは

援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成したマークです。

ヘルプマークを持つことで、「支援を必要としていることを知らせる効果」と、それを見た方に「支援を促す効果」があります。

対象者

◎援助や配慮を必要としている方。

◎例えば、義足や人工関節を使用している方、内部障がい※1や難病の方、妊娠初期の方など※2

※1人工透析、ペースメーカー（心臓病）、携帯酸素ボンベを付けている人等（呼吸器などの難病）

※2知的障がい、精神・発達障がいを持っている人も含まれます。

ヘルプマークについて

1.ヘルプマーク（白いプラスと白いハートに背景が赤色）のデザインは全国共通ですが、“ヘルプカード”と呼ばれるものが一緒についてくるか、シール式になっているか等、都道府県ごとに少しずつ違いがあります。

2.ヘルプマークの配布が始まって既に5年以上が経過しているのにも関わらず、全国的に知名度が全く上がっていません。

3.配布している場所についての詳しい発表はなく、しかも郵送での配布はしてくれないため、本当はもらえる人やもらいたい人が情報を得られる機会や実際にもらいに行くにしてもどこへ行けば良いのか分からないケースはかなり多いようです。

4.ヘルプマークの配布基準がやや緩い。



※基本的にもらいたい人がもらう形式になっているため、まずは自分がもらったほうが生活が改善するのかを考えてみましょう。

・といろ通信

今月から、木曜当番を担当されている永井志穂さんがといろ通信を担当されることになりました。永井さんが以前、大豊町の風力発電を見に行かれたときの詩を寄稿してくださいました。

お山の上の風車

大豊町のお山の上で

大きな風車を見た。

二つあった。

この風車で電気を作るって聞いた。

ゆっくりまわりよった。

羽が4枚あった。

歩いてる人のように

ゆっくりまわりよった。

車で上がるとき、

わからなかったけど

上に上がると

すっごく大きかった。

もうちょっとで

空に届きそうだった。

風の音しか聞こえなかった。

心身ともにリフレッシュ！

～とさみずき主催 母親のためのヨガ教室(7月)～

場所 東部健康福祉センター 3階 教養室A及び教養室B
高知市葛島4丁目3-3 TEL088-882-9380

講師 ヨーガ療法士 久保田 千秋先生

練習日時 毎月第2水曜日（令和3年4月～令和4年3月）

（実施予定日）8月休み・9/8・10/13・11/10・12/8・1/12・2/9・3月休み

7月の実施日 7月14日(水)10時00分～11時30分 *9時50分までに集合してください。参加人

数 13名程度

参加費 無料

持参物 ヨガマット・動きやすい服装・飲料水・タオル

駐車場 有り

練習内容 初心者向けのレベルから開始しますので、ヨガ経験のない人大歓迎です。
ゆったりした時間を楽しみながら、親睦を深めましょう。

問い合わせ先 090-4503-5057 担当者 小味・久保田

とさみずきは、ヨガ教室開催のために作った会です。



*このヨガ教室は令和3年度高知県福祉活動支援基金助成金により運営しています。