

## 2016年5月（第116回）例会のご案内

やいろ鳥の会 会長 坂本 勲

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

E-mail [ja5cin@arion.ocn.ne.jp](mailto:ja5cin@arion.ocn.ne.jp)

**5月親講座・5月22(日)PM1:30～4:30**

会場は東部福祉センター2階研修室

講師：安藤里恵子氏&ファシリテーター

テーマ：元気回復行動プラン～WRAP

どうすれば自分をベターな状態に保てるのか、自分の取扱説明書が作れたらキット毎日が楽しい日になるでしょう。お誘いあわせてご参加下さい。

### 前回の親講座

お花見の時期も過ぎ鯉のぼりが見られるようになりましたが皆さん如何お過ごしですか。4月17日の親講座は久しぶりに松田先生の講座でした。

午前中は松田先生の個人面談があり、午後の講座では参加者全員が円座になりそれぞれの子どもの状況を話して、それに松田先生がコメントするという形で進みました。少し時間を超過しましたが全員が話して先生の指導を受ける事ができました。最後のアンケートにも先生のお話は「具体的で分かりやすい」という書き込みがありました。

人が話しているのをただ漫然と聞くのではなく、自分の事として聞くようにと指導がありましたが、全体としては熱のこもった講座だったと思います。今回の講座で役に立つことが有りましたかという質問項目には83%の親が大いにあったと回答しました。

子どもの状態を見極められずに親の都合や気持ちを優先している事に気付いてどうしたらいいか分からないという場合は、親子の信頼関係に着目してみる事が大切です。

いつも子どもに動くことを要求していないだろうか。誰だって出来ないことを要求されたらイヤになったり腹が立ったりします。まず、あなたはあなたのままで良いのだと現状の全てを認めてあげると子どもは楽になれますが、子どもを信頼出来ていない親はここでひきこもる事を認めたら一生引き籠もるのではないかと不安になるので、認められない。そういうところで立ち往生している親は全国的にも多いように見受けられます。

では、どうしたら良いのでしょうか。答えがあるかどうか分かりませんが、親講座やサロンに「答え」を探しに来てみませんか。別の何かが見付かるかもしれませんよ。

**高知県議会危機管理文化厚生委員会の視察と意見交換が無事終わりました。**

県議会事務局から県議会議員と県職員によるといろいろの視察と意見交換をしたいとの申し入れが来ており、4月27日に議員9名と県職員4名がいろいろを訪問してくれました。やいろ鳥の会やいろいろの活動について一通り説明した後、議員の方々との間で質疑応答をしました。やいろ鳥の会からは単年度の補助金でなく継続して補助金を出して頂きたい事と元当事者をひきこもり支援の現場で雇用出来るように人件費の増額を認めてほしいとお願いしました。やいろ鳥の会の役員2名と若者3名支援者1名で対応しました。初めての経験で大変緊張しましたが無事終わりました。

## 5月の親講座ごあんない

5月22日の親講座はひきこもり支援センターの安藤里恵子氏他です

テーマ 〈〈 自分が元気であるために、自分自身が作るプラン 〉〉

- 1) 日時 5月 22日(日) 13:30~16:30 無料です
- 2) ★13:00~13:30 受付 年会費徴収等  
★13:30~13:40 やいろ鳥の会事務連絡他  
★13:40~16:30 指導と質疑応答/休息を含む
- 3) 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
- 4) 講師からのメッセージ

### 「WRAP?」

「WRAP (らっぷ)」は日本語で、「元気回復行動プラン」と訳されています。「元気」というのは必ずしも「はつらつ」とか、「行動的」というわけでは無く、「自分らしく、心地よく毎日を暮らす」と、いったような意味です。

毎日の生活の中で、誰もが気分の浮き沈みがあります。時には気分の落ち込みが、このまま永遠に続くのではないかと感じることもあります。そんな時に自分のために出来そうなことをあらかじめ書き留めておき、具体的な行動に移してみることで、それがWRAPです。それぞれ自分の中にある元気の種を育ててみませんか。

ひきこもり支援センター 安藤里恵子

## やいろ鳥&いろいろの活動カレンダー

- ◆ 5月5日(木曜祝日) 大豊町歴史探訪の旅 午前10時半という出発  
という一日の日本一の杉一ひばり食堂(昼食)―立川の番所見学―大田口の薬師堂(国宝)見学―時間があれば豊永の定福寺まで行きます。というから軽四二台で行きますが、別途自分の車での参加(一部だけ参加)もOKです。質問参加希望は坂本(090-3184-8109)まで。
- ◆ 5月13日(金) お昼のランチバイキング 土佐御苑に一階ロビーに11時30分  
集合。参加費1000円。 高知市大川筋1-4-8 電話 088-822-4491
- ◆ 5月20日(金) 木工教室 午後1時半から3時半 というで開催 松岡さん指導。
- ◆ 5月22日(日) 親講座 PM1:30-4:30 高知市東部健康福祉センター2階研修室
- ◆ 6月25日(土) 親講座 石川良子松山大学准教授 二回シリーズで親講座
- ◆ 7月16日(土) 親講座 石川良子松山大学准教授 会場は東部3F和室  
注意 6月25日、7月16日は土曜日で、会場は3階の和室です。

## 年会費振込先

26 活動年度から会費は1 家族 3000 円です。平成 27 年 8 月から平成 28 年 7 月までの年会費です。よろしくお願ひします。

(家族サロンと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

## 配信リストに登録しませんか

毎月発送の印刷物に含まれないタイムリーなお知らせやKHJ本部や他県の支部の会報などを配信しています。インターネットのアドレスを知らせて下されば配信します。坂本勲までメールして下さい。アドレスは [ja5cin@arion.ocn.ne.jp](mailto:ja5cin@arion.ocn.ne.jp) です。

精神保健福祉センターの工事で駐車スペースが狭くなってご不便をお掛けしています。

家族サロンのご案内

溜まった想いを吐き出して心を軽くしましょう。

■原則的に言っぱなし、聞きっぱなしですので  
お気軽にご利用して下さい。■

◇◇◇最近のサロンには若者がたくさん参加するようになりました◇◇◇

◇◇◇若者との会話は楽しく、我が子との会話の創出に繋がります◇◇◇

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) 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。このところ耐震工事の影響で駐車が手狭になっていますが、入り口の守衛所で「精神保健福祉センターに行きたい」と言って下さい。 ひきこもり相談はどなたでも月曜~金曜に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 で受け付けてもらえます。  
(電話相談可・無料)



南国市才谷 龍馬公園