

<h1 style="text-align: center;">やいろ鳥の会</h1> <h2 style="text-align: center;">活動と例会</h2>	2022年3月	HP : <a href="http://khj-yairo.org/">http://khj-yairo.org/</a>
	第186回	E-mail : ja5cin@arion.ocn.ne.jp 居場所という TEL&FAX : 088-881-2350
<ul style="list-style-type: none"> <li>・会長のコメント他・・・・・・・・・・P1</li> <li>・お知らせ・・・・・・・・・・P2</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動カレンダー、振り返り・P3—P4</li> <li>・ひきセン・会費の振り込み他・P4-P5</li> <li>・当事者さんのアートコーナー・P5</li> </ul>

●弥生三月、会長コメント (丸山康彦氏のごかいの部屋から一部抜粋)

令和3年度も最後の月になりました。やいろ鳥の会ではこの月にひきこもり大学を実施します。1年間の活動を通して変化した自分自身を表現し人に聞いてもらう場を設けます。聞く方にも心の変化があるかもしれません。詳細は同封のチラシを御覧ください。

《ひきこもりの子どもを持つ親にとって決まった答えがあれば、或いは決まった答えに基づいて我が子を変えてくれる支援者がいたら、それは楽でしょう。

反対に、葛藤しながら答えを探すことは苦しいでしょう。でも後者の道を歩む親御さんにとっては「親子関係の改善」「わが子への深い理解」「自身の人生の掘り下げ」「人生観の進化」「社会的視野の拡大」など、数多くの果実を得られる可能性が開けているのです。》 (丸山康彦氏のごかいの部屋から一部抜粋)

私の子どもがひきこもった時、必死で答えを探してたくさんの本を読みましたがどこにも答えは書いてありませんでした。勿論たくさんの「こうしたらいいですよ」という活字は目にしましたが私の心が動くことはありませんでした。つまるところ、私はひきこもる我が子と共に生きるための人生の価値観の転換を求められていたのではないかと思います。それを探すために私の外を探しても答えは無いのでしょうか。やがて私は自分の生き方を見直す道を選びました。

たくさんの人から指導を頂き自己理解に向けた道を今も歩み続けています。確かにひきこもる子どもとの関係だけでなく、自分の家族や社会的な人間関係の好転は実感しています。親にとってのひきこもりの解決は、家族の問題だけでなくもっと広い意味合いで捉えなおす必要があるように思います。

そのためには家族会の果たす役割は大きいと思います。家族会の役割は助け合いと包摂(インクルージョン)が一番基底にあるように思います。一口にひきこもりからの回復と言っても人によっていろいろな回復の仕方があるので、それらを排除しないで認め合う事は大切な価値観だろうと思います。回復以前に居場所などでの過ごし方の違いをどう認め合うのかという事もあります。しかし、これは簡単ではないのかもしれませんが。多くの方のご指導を仰ぎたいと思います。これからもよろしくお願いします。

## ●高知ひきこもりピアサポートセンター

メール、電話、来所相談や訪問支援をしています。メールは時間制限はありません。電話、来所相談は午前9時から午後5時まで。ご予約問い合わせは☎088-881-6301にお気軽に電話してください。メール：[soudan@kochi-piacen.org](mailto:soudan@kochi-piacen.org) 休所日は日曜と火曜  
ピアサポーターと直接会って話をしてみたい方はピアセンに電話で申し込んでください。家族の方でも当事者の方でも構いません。自宅に出向いたりどこかで落ち合ったりご希望に沿うようにさせていただきます。

## ●チャレンジプロジェクト食品配布について

県内でも食品ロスを減らす取り組みが行われています。企業や団体、個人から寄付された食料の一部をといろに運び込んで必要な方に持って帰ってもらう取り組みです。前もって食品の在庫量などをといろに電話で確認して袋などを持って取りに来てくださればと思います。

- こうち食支援ネットさんから頂きました。



ミレーのビスケット



飲料物



保存米

居場所といろの開所日（開所時間は原則月、水、木、金、土の10時から16時です）

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(女子会)当番・小味和代、久保田征子、狩野裕子

土曜日 当番・西原繁幸、石川佑太、西尾真之介(輪番)

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。

## ◆◆ やいろ鳥の活動カレンダー ◆◆

◆家族サロンは3月6日まではコロナの蔓延防止のために休止しています。

◆といろの写真教室 パソコン教室も 休止しています。

### ◆3月の親講座 ひきこもり大学 3月26(日) 午後1:30~午後4:30

講 師 ひきこもり経験者数名を予定 講義と質疑応答  
ひきこもりを経験した人たちの生き方、苦悩、再起の話をお届けします。

会 場 高知市文化プラザ**かるぽーと** 11階大講義室 高知市九反田2-1

◆4月24日(日曜日) 午後1時半から4時半まで 元気回復行動プラン ラップ研修会

講師 下田亮太氏 ひきこもりピアサポーター

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)

### ラップ (元気回復行動プラン : WRAP®)とは?

ラップは、毎日を元気で豊かに生きること、また、気分を乱すような状況への気づきを高め、調子が乱れたときに元気に向かうことを促してくれる、自分で作る、自分のための行動プランです。普段の生活を意識的に営むことの、とてもシンプルなガイドです。

◆5月22日(日) 親講座 横山隆氏(はまゆう教育相談所) 講義内容は準備中です。

## ◆◆ やいろ鳥の会の活動の振り返り ◆◆

◆2月3日 高知県ひきこもりの人等に対する支援のあり方に関する検討委員会に出席。

◆2月10日 こうち食支援ネットさんから食料の提供を受けました。

◆2月16日 ピアセンから佐川のかわせみを  
訪問しました。



- ◆2月20日 松田先生の親講座 午前中の個別面談は6組が利用しました。
- ◆2月24日 中央募金会の取材班とKHJ本部事務局の上田さんが来高しました。

取材班ピアセンとといろの取材をしました。



ストーブの準備



ストーブの組み立て



ピアサポータのアート

- ◆2月24日 こうち食支援ネットさんから2月二回目の食料の提供を受けました。

★★★★★会員の皆様で携帯番号を知らせてもらっていない方はお知らせください。

090-3184-8109 会長まで電話するかショートメールしてください。インターネットのアドレスをお持ちの方は [ja5cin@arion.ocn.ne.jp](mailto:ja5cin@arion.ocn.ne.jp) にメールしてください。

KHJ 本部からの情報を配信したり緊急のお知らせに使わせてもらいます。★★★★★

## 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。

## やいろ鳥の会年会費の払い込み 年会費は一家族3000円です。

現在は令和4年3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。

## 当事者さんのアートコーナー



イラスト、絵、俳句、短歌、詩など募集しています。会長あて届けてください。

メール添付ファイル、郵送、手渡しなど。

(了)