

●会長のコメント

段々と寒さが厳しくなり、街にはクリスマスのイルミネーションが飾られています。巷には新型コロナに加えてインフルエンザも仲間入りしているようですので皆様健康にはご留意ください。

お手伝いして下さる方がいらっしゃいましたらクリスマス会など再開したいと思っています。ひきこもりの回復には親が元気で楽しく暮らすことが意外と効果があるのではないかと思います。金曜の女子会と月一回の**日曜家族サロン**などでアイデアを出し合ってくれたらと思います。或いはメールで会長に意見を送ってくださるとありがたいです。

ひきこもりの回復はどのようなものでも時間がかかるということが実証済みですので、同じひきこもりの生活でも楽しく過ごせることは苦しみながら暮らすことよりも生き易いとおもいます。心を軽くしていろいろな事に縛られないようにして、ひきこもっても幸せに暮らすにはどうしたらよいのかを声に出したり文章にしたりしてみましよう。或いはこんなことしたいという想いをお知らせくだされば実行可能か検討してみます。

●高知新聞オリコミ社からの求人募集について

高知新聞オリコミ社の求人応募の資料はクリアファイルにまとめて、といろに置いてあります。今すぐの応募でなくても子どもが動きたそうにしていれば情報として知らせてあげるのには良いでしょう。

●ピアサポートセンターからのお知らせ

今年の後半になり県下の自治体や社協さんなどから訪問支援の依頼がいつもより多く来るようになりました。おなじみのオーテピア相談会に加えて、

10月 窪川親の会

12月 オーテピア相談会 + 香南市人権フェスタでの相談ブース担当 + 土佐清水市渭南病院(当事者会と家族会支援)

1月 中土佐町久礼社協さんの研修会

2月 窪川社協さんの研修会 という予定が入っています。

この他にも予定が入るかもしれません。ピアサポート活動に興味がある当事者と家族の方はピアセンに問い合わせてください。ピアサポート活動に参加する中で新しい人生が拓けるかもしれません。



## ●日曜家族サロンについて

月に一回、仕事を持っている人も肩の荷や心のわだかまりを少なくしていけるように日曜日にサロンを開設しはという事で今までボランティアで試験的に開設して来ていましたが、年間10回程度なら開催できそうだという事で定期開催することになりやいろ鳥の会からお世話してくれる方に少しですが日当も払うようにしました。

火曜サロンは相談やアドバイスに重点を置きますが日曜家族サロンは楽しく過ごせることを大切にしていきます。お気軽にご利用くださればと思います。12月の日曜サロンはお休みになります。 日曜と火曜のサロンは午後2時から4時まで開催しています

### ●日曜女子会

12月の日曜女子会はお休み。1月は追ってお知らせします。

毎回午後1時から4時まで開催しますが、途中参加退出など自由です。

### ●金曜女子会

毎週金曜日の午前10時から午後4時まで女子会を開催していますので構わない時間にご参加ください。

担当 田上弘子・楠瀬浩子・三谷愛香・藤原範子・西本朗子

初めての方、大歓迎です。いろんなこと話してみましょ !!

## ●やいろ鳥の会役員体制

会長	坂本 勲	県西部担当	坂元和子		
副会長	石川 智	役員	石川佑太	安岡和恵	藤原範子
会計	谷岡祥子	監査	西本朗子	嶋祐子	

## ●ピアセン役員体制

ピアセン役員体制		ピアセンのピアサポーター		
施設長	坂本 勲	島崎健一郎	石川佑太	楠永洋介
幡多地域	坂元和子	大川雅義	藤澤尚樹	永井志穂
総務担当	石川 智	下田亮太	西尾真之介	
事務担当	田上弘子 谷岡祥子	横山江里子	谷岡祥子	柳 謙二
	久保田健志	石川 智	坂本 勲	

## ●といろ当番

月曜日	西原繁幸 永井志穂	水曜日	堀ノ内紀行(前半)	久保田健志(後半)
木曜日	永井志穂	金曜日(女子会)	田上弘子 楠瀬浩子	三谷愛香
土曜日	西原繁幸		西本朗子 藤原範子	初めての方大歓迎です。

女子会にはお母さんがたくさん参加しています。

●ピアセン幡多サテライト 施設長 坂元和子 ひきこもり相談、訪問支援等  
事務所は無くなりましたが相談や訪問支援は下記の通り継続しています。

電話 080-8632-9520 開所日 土曜日 日曜日 開所時間 午後1時～5時

●家族サロン

毎週火曜日午後 2 時から 4 時までといろで開催してます。参加費無料、相談もできます。途中からの参加、途中退出も構いません。駐車場あり。無料。 担当 坂本勲

●といろのパソコン教室

毎月 第 1 & 第 2 木曜日の午後 1 時半からといろで開催しています。これ以外の時間に指導してもらいたい方は担当の西原繁幸さんに連絡をとりお願いしてください。 パソコンの修理などもしてもらえますので個別に相談してみてください。

連絡電話 といろ 088-881-2350



12 月以降の親講座、その他のイベントご案内

オーテピアひきこもり相談会 12 月 3 日 日曜日

午前 10 時から午後 4 時 一枠の相談時間は 1 時間です。相談の予約はピアセンに電話かメールで申し込んでください。 ☎ 881-6301 見晴らしの良い部屋で相談できます。

12 月 3 日(日)香南市人権フェスタでひきこもりの相談をブースを担当します。詳しくは香南市からお知らせが届き次第お知らせします。

12 月の食糧支援は 6 日(水)午後 2 時からといろで行います。冷凍食品もありますので保冷機能のある箱か袋をご持参ください。

12 月親講座 17 日(日) 親講座 東部健康福祉センター 研修室

午前 10 時から 12 時まで 池雅之先生の個別面談 2 枠 (希望者は坂本まで)

午後 1 時半から 4 時半までのグループ相談会 共に無料 090-3184-8109 坂本まで

## 1 月親講座 松田勝先生 ひきこもりの理解と対処方法、グループ相談

1 月 28 日 日曜日 午後 1 時半から 4 時半 高知市東部健康福祉センター3 階集会室

午前中は個別面談 申し込みは松田先生へ 電話 090-8695-0904 30 分で 3000

円です。

### ピアサポートセンターでの相談について

いつ相談においででも当番のピアサポーターが対応しますが、予約の電話を入れてくれると大変助かりますのでよろしくお願いします。相談時間は概ね一時間以内でお願いします。

### ピアサポートセンターの訪問支援について

一家庭あたり概ね月に一回程度の訪問をしています。訪問の日程などについては電話で相談させてもらっています。訪問時間は概ね 1 時間ですが、無理なく話せる場合は延長することもあります。

### 地域ひきこもり支援センターでの相談など

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☎ 088-821-4696 又は地域ひきこもり支援センター☎ 088-821-4508 で受け付けています。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 3 0 0 0 円です。

振込先は 四国銀行 山田支店 (普) 0602101

名 義 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振り込むか親講座・家族サロンなどで支払って住所と携帯番号、あればメールアドレスを登録すれば会員になる。退会は会長にその旨伝えれば退会になります。

●月例通信が遅れたことのお詫びとお知らせ

会長は10月25日バイクでの訪問支援の帰りに右折トラックにはねとばされて意識がなかなか戻らなかったため、救急隊の判断でドクターヘリで医療センターに運ばれました。幸い頸骨と背骨と足の骨は折れてなくて肋骨と左親指の骨折などが見つかりました。ひどい脳震盪でしたが時間とともに回復しています。

役員とピアサポーターの皆様の協力で1週間遅れの発送となりましたことをお詫びします。



## 私のお気に入りコーナー

**おいしい食パンのお店 ル・ミトロン** 高知市葛島1丁目10-75 ☎ [088-821-7736](tel:088-821-7736)

サニーマート葛島店の駐車場のテナントハウス1Fにあります。

(わたげ)

焼き上がりの時間に合わせて行くと美味しい食パンに出会えます。

(了)