

## やいろ鳥の会月例通信

2024年2月

Vol.209

ピアサポートセンター Tel 088—881—6301

居場所という Tel 088—881—2350

### ●ひきこもり支援の動きが県下で加速して来ています !!

令和5年度の後半に入り県下の社協さんや市町村からのひきこもり研修会や地域家族会への応援依頼が来るようになりピアセンは大忙しです。新しくピアサポーターになってくれる人を募集しています。令和6年度は7月くらいから新規ピアサポーターの研修会(KHJ本部主催)がオンラインで開催されると思われます。ひきこもりの経験者や親御さん方の受講をお勧めします。研修終了後にピアセンに登録して活動すれば時間給や日当が支払われます。これから業務量も増えますので新規のピアサポーターが必要になっています。詳しくはピアセンに問い合わせるか話に来てください。

やいろ鳥の会は2006年7月の設立以来、一貫して松田勝先生の指導を受けてきています。先生はやっと体調も回復され1月から親講座の講師に復帰されました。ご高齢になり無理を押して高知までおいでしてくれています。私もずっと松田先生の指導を受けながら子どもとのかかわりについて考えては工夫してきました。

息子はひきこもった頃と比べて別人のように元気になり年老いた両親を叱りながら労わってくれています。いろんな話ができるようになり松田先生には本当に感謝しています。今振り返れば、人が変わるということは長い時間がかかるのだなあと思います。先生の指導を受け容れる前は不安もありましたが、やり始めたからには途中で変えないことを決意して続けたらちゃんと結果はついてきてくれました。先に結果を求めてはいけないうちかもしれません。子どもの変化は親の変化についてきているようにも思えます。

子どもを治そうとするな分かれようせよ。今では随分有名な言葉になりましたが、これを実行するのは自己流では難しいかもしれません。きちんと指導してくれる人に師事するのが良いでしょう。

講演会や研修会でピアサポーターたちが、ひきこもりから抜け出せたきっかけのようなものはありますかという質問をよく受けますが、ひきこもりはきっかけ次第で抜け出せるほど簡単ではないように思えます。まずは動こうとする心の準備が整った範囲でいろんなことをきっかけにしていくことができるのではないかと思います。大事なものは心の準備。それを達成していくために当事者の言う事をよく聴く、生きづらさを分かってやる努力を続ける、しっかり寄り添うことが大事な事だと思います。私の経験からですが、親が不安に苛まれていると変わることができません。子どものことを分かれようとするよりも不安から



©DESIGNALIKE

逃れるために子どもを変えようとしします。或いは子どもを変えるために何か良い方法は無いものかと探し回ります。

私も 20 年くらい前はそんなことをしていたものです。親が自分だけで子どもを元気にさせようとするときに何か良い方法を探したりうまくいった人の話を聞いて何とか真似をしようとするのはよくあるのではないかと思います。親が自分の価値観を見直し子どもを理解しようとする時、そこがスタートラインだと思います。

### ●ピアサポートセンターからのお知らせ

中土佐町社協さんに研修に呼んでいただきました。久礼での研修は初めてでした。支援者の他に地域の方々も含めて予想以上の 40 名の参加者がありました。ひきセンの後でピアサポーターの経験談を皆さん真剣に聞いていました。休息の後質疑応答が時間ギリギリまで続きました。

中土佐町社協様大変お世話になりました。



お昼ご飯を食べようとたどり着いたのは黒潮本陣。眺めよし味よし、ピアサポーターたちは大変癒されました。エネルギー充填して午後からの研修会に臨みました。



このような活動の先に、県下各地で地域家族会や居場所が作られて元気を回復したひきこもりの経験者がピアサポーターになり自分の経験を人のために活用するようになれば、県下で何千人いるか分からないひきこもりの人のために活用可能な支援をどけることができるようになるのではないのでしょうか。ピアセンのピアサポーターも頑張っています。

### ●KHJ ピアサポーター研修

ピアサポートセンターで活動するためには KHJ 本部が実施するピアサポーター研修を受ける必要があります。令和 6 年度には 7 月ごろには始まると思われしますので受講希望者はピアセンの島崎君か坂本会長にお知らせください。講義はオンラインで、受講費用はピアセンが負担します。受講するにはやいろ鳥の会の会員になることと KHJ 高知県支部長(坂本会長)の推薦が必要です。受講のための手続きについては来年度講義予定が決まりましたらお知らせします。

### ●日曜家族サロンについて (担当者から)

新しく日曜家族サロンが始まります。お父さんお母さんどなたでも同じ境遇の方とお話

して肩の荷を下ろしませんか。月一回 13 時から 16 時までの間ならいつでも構いませんのでおいでください。

●日曜家族サロン(男性も参加できます。)

2 月の日曜家族サロンは 25 日日曜日午後 1 時から 4 時まで。

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。参加は女性自認の方のみとします。

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ー !!

●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		

役員のお手伝いをしてくださる方を募集していますのでお声がけください。何かできることをしてもらおう事でご協力して頂けたらと思います。

●ピアセン役員体制

施設長 坂本 勲  
幡多地域 坂元和子  
総務担当 石川 智  
事務担当 田上弘子 谷岡祥子  
久保田健志

●ピアセン登録のピアサポーター

島崎健一郎	石川佑太	楠永洋介
大川雅義	藤澤尚樹	永井志穂
下田亮太	西尾真之介	森孝誠
横山江里子	谷岡祥子	柳 謙二
石川 智	坂本 勲	
坂元和子	坂元賢一	景平公彦

●といろ当番

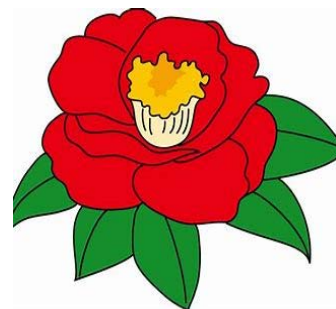
月曜日	西原繁幸 永井志穂	水曜日	堀ノ内紀行(前半) 久保田健志(後半)
木曜日	永井志穂	金曜日(女子会)	田上弘子 楠瀬浩子 三谷愛香
土曜日	西原繁幸	西本朗子 藤原範子	初めての方大歓迎です。

女子会にはお母さん方がたくさん参加しています。

●ピアセン幡多サテライト

担当 坂元和子 ひきこもり相談、訪問支援等をしています。  
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います。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



2月以降の親講座、その他のイベントご案内

2月7日(水) ほっちょけん相談会

高知市社協主催

会場 マルナカー宮インター店 2F 10:00~15:00 相談時間は1時間程度です。

2月の食糧支援は2月14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。

2月親講座 臨床心理士池先生平松先生の勉強会

午前中は個別面談2組

日時 2月18日(日) 13:30---16:30

10:00--11:00 11:00—12:00

会場 高知市東部健康福祉センター2F

高知市葛島 4-3-3

個別面談ご希望の方は坂本まで連絡ください。携帯(090-3184-8109)

テーマ オープンダイアローグの勉強会 午後の部 —新しい対話のかたち—第1回

2月の月例会では臨床心理士の池先生と平松先生の指導でオープンダイアローグの勉強会をします。対話のスタイルの幅を広げたり人間関係を改善するためにご活用ください。

注意事項 当日は龍馬マラソンがあり南国バイパスでは交通規制がありますので、規制時間を確かめておいてください。 検索<龍馬マラソン>

## オーテピアひきこもり相談会 3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。相談の予約は月木金土の

午後1時から5時の間にピアセン☎088-881-6301へ電話で予約してください。

## 3月24日(日) ひきこもり大学 出演者募集中! 希望者は下田まで

会場 高知市東部健康福祉センター3階 PM 13:30~PM 16:30 無料 申し込み不要

ひきこもりの経験者の経験、思い、希望を話します。ひきこもりから回復までの移り変わりや仲間との交流と関わり合いから何が生まれたのか、これからの人生について。

### ●ピアサポートセンターでの相談・訪問支援について

ピアセンでの相談には予約は必須では無いですが予約して頂けると助かります。電話相談はピアセンの開所時間に088-881-6301へ電話してください。メール相談は随時受け付けております。訪問支援は電話で予約してください。基本的にピアサポーター2名で訪問しますが、自宅以外での面談も可能ですので予約の時に話し合ってください。

### ●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や面談は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ので申し込みをしてください。車は駐車場があります。面談の場合は予約が必要です。

### ●やいろ鳥の会の年会費など

年会費は一家族3000円で振り込み先は四国銀行 山田支店 (普) 0602101  
口座名義 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

### ●やいろ鳥の会の入会案内

会長(090-3184-8109 又は ja5cin@arion.ocn.ne.jp)に住所氏名携帯番号、メールアドレスなどを登録して年会費3000円を納入すれば会員になれます。退会のときは会長に退会の連絡をする事で退会できます。

### ●ファミリーマートのフードドライブ始動

2024年1月から高知市から香南市のファミリーマート店舗の飲食スペースでフードドライブが始まりました。食品ロスを減らし食品が必要な団体に配布する取り組みで【こうち食支援ネ



ット】加盟団体が配布対象になります。やいろ鳥の会は南国岡豊店、東道路店が対象店舗になり、頂いた食品は随時といろの玄関に配置するようにします。

## 会員の皆様へお願い

居場所や訪問支援に利用したいので不要になった電子レンジ、ラジオ、パソコンなどありましたらといろへ寄付してください。また、といろには洗濯機と冷蔵庫が各一台ありますので欲しい方は 坂本まで問い合わせてください。

## ピアセンとといろの床の補修ができました。



2023年11月 県の担当課が

ピアセンとといろの床を張り替えてくれました。だいぶ痛んでいたのを助かりました。

家具や家電製品を移動させるために力を貸してくれたピアサポーターの皆様ありがとうございました。

これで安心して使う事ができます。

会長

(了)