

●いよいよ今年もひと月足らずになりました

皆さん今年を振り返ってみて如何でしたでしょうか。目標を達成した人、ゆっくり人生を楽しめた人、何かを探していた人、人生の苦悩を受け止めていた人、大きな病気やけがを負った人、何となく一年が過ぎてしまった人、頑張ったけど目標に届かなかっ人……

いずれであってもかけがえのない人生の一コマではなかったでしょうか。人生にはいろいろな状況がありますが、どんなに辛くても人生そのものが辛いということは無いのではと思います。来年も人生の状況に一喜一憂せず人生そのものをどう生きていくか考えていければと思っています。



●家族会に参加することで得られる効果

やいろ鳥の会ができて18年になります。できた頃は何をしても活気があり勉強会に集まる人も30人くらいいたように思います。年と共に活力のようなものが少なくなっているようにも感じますが、活力がなくなるのに従い余裕のようなものが出てきているようにも感じます。

では勉強会やサロンに継続して参加することでどんな効果が期待できるのでしょうか。私の経験してきたことを書きたいと思います。家族会などに参加することで……

- ① 自分子どもや家族を相対的(客観的)に見ることができるようになる。
- ② 不安定感に苛まれることが少なくなる。
- ③ 不安感に取りつかれても家族会等で人に会い話したり受け止められたりすることでいど解消できる。
- ④ 親が安定して余裕が生まれると子どもが感じるストレスやプレッシャーが少なくなり、回復によってプラスに作用する。
- ⑤ 家族会などで他の人の話を聞くことにより、自分子どもばかりに意識を集中することがなくなり子どもとの間に適度な距離感が生まれて共依存になりにくくなる。
- ⑥ 親の人間関係が豊かになり幸せを感じやすくなる。
- ⑦ 家族関係が膠着から流動化していき家族の中に変化が起こりやすい。と、思います。



ひきこもりの家族にとって一番大切なのは孤立しない事だと思いますので、家族会などに継続して参加することは大変良い事だと思っています。実際いろいろと楽しい事がたくさんあり若返ったような感じにもなれます。とは言ってもいろいろと忙しいので毎回参加はできないかもしれませんが、メンタルヘルスを維持するためにもいろいろやり繰りして参加する時間を作ってくださいと思います。

●居場所の発展形—手仕事研究クラブ

やいろ鳥の会の会が運営する居場所というでは4月から「手仕事研究クラブ」を始めました。身の回りのものを修理したり自分で作ったりして愛着をもって長く使う事に繋がります。今までにダーリング、染め物、水引きアート、ロープワーク、車にできる浅い擦り傷消し、荷造りテープを使った携帯ケースやコースター作りなどを続けています。

12月は8日(日)午前10時から16時まで開催します。講師はいろいろの初代スタッフをしてくれた楠永洋介君です。おしゃべりしながらの手仕事は楽しいです。



●金曜女子会について

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・藤原範子・西本朗子・川本由

初めての方、大歓迎です。いろんなこと話してみましょー !!

12月以降の親講座、その他のイベントご案内

●12月の日曜サロンはお休みになります。

- 12月8日(日) 手仕事研究クラブ といろ 10:00~16:00
- 12月11日(水) 自分研究 13:30 ~ 15:30 といろの二階 はまゆう横田先生担当
- 12月11日(水) 食支援 14:00~ といろの玄関
冷凍食品もありますので保冷バックか発泡スチロールの箱をご持参ください。
- 12月14日(土) やいろ鳥の会役員会 14:00~ ピアセン役員会 15:00~

●12月22日(日) 親講座 エンカウンターグループ 指導ははまゆうの横田隆先生

自分の心のあり方を理解するグループワーク。人を理解するにはまず自分のことを理解する。自分のことが理解できた範囲で他の人のことが類推できるといわれます。ひきこもる子どものことを理解するためには欠かせないグループワークになります。

会場:東部健康福祉センター(高知市葛島 4-3-3) 13:30~16:30

●12月29日(日) **居場所収めの会** 13:00 ~ 16:00 一年間お疲れさまでしたの会

という一階 喫茶 という(おしゃべりるーむ) という二階 ひきこもりの部屋

●1月22日(水) 自分研究 13:30~15:30 という二階

●1月26日(日) 親講座 松田勝先生 午前中は個別面談 概ね30分で3000円

午後はグループ相談会 13:30 ~ 16:30 ひきこもりの理解と対処について

午前中の個別面談を希望の方は直接松田先生に申し込んでください。090-8695-0904

●やいろ鳥の会役員紹介

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	田上弘子	藤原範子
会計	谷岡祥子	西本朗子	監査	楠瀬浩子	

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。坂本(090-3184-8109)まで連絡ください。

●高知ひきこもりピアサポートセンターの役員

施設長	坂本勲	事務・会計	田上弘子	島崎健一郎	石川佑太
ピアサポーター	島崎健一郎	石川佑太	下田亮太	藤澤尚樹	楠永洋介
	横山江里子	川澤岳也	坂元賢一	坂元和子	景平公彦
	柳 謙二	森 孝誠	石川 智	永井志穂	

●という当番

月曜日	西原繁幸 和田竜也	10:00 ~ 16:00	
火曜日	家族サロン 担当:坂本勲	14:00 ~ 16:00	ひきこもりの相談承ります。
水曜日	和田竜也(前半) 久保田健志(後半)	10:00 ~ 16:00	
木曜日	西原繁幸	10:00 ~ 16:00	
金曜日(女子会)	田上弘子 楠瀬浩子 西本朗子 藤原範子 川本由	10:00 ~ 16:00	

女子会にはお母さん方もたくさん来ています。

●**いろいろのゲームクラブ(テーブルトーク)**のご案内 12月は開催の予定はありません。

●**いろいろのパソコン教室**

毎月 第1 & 第2木曜日の午後1時半からいろ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 いろいろ 088-881-2350



●**いろ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 親の会高知県支部いろいろ鳥 代表 竹中あおい

●**いろ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。メールアドレスと携帯番号を登録しておくとう便利です。



いろいろ二階の
パソコンブース



いろいろの二階



いろいろの一階

募集

皆さんから頂いた投稿を月例通信に同封することができますので、**絵画・写真・文章**などございましたら会長まで送ってください。データで頂けるとありがたいです。

追伸

OSD からの田舎暮らし体験イベントのチラシを同封してあります。興味のある方は連絡しててください。OSD は KHJ 二代目理事長だった池田佳世氏が立ちあげた団体です。

(了)