

20号

STUDIOUS 通信

福岡市ひきこもり成年地域支援センター
あかあかルーム

グループ活動紹介♪

◎水曜グループ（レディースデイ）[月 1 回]

◎木曜グループ（A グループ/グループ利用期間が 1 年目の方）
（B グループ/グループ利用期間が 2 年目以上の方）

（現在は、あいにふ 8 階の和室で開催しています♪）

※グループ活動ご利用の際は、登録および事前面談が必要です。（要予約）



◎料理教室 [月 1 回]

（材料費 200 円程度が必要です）

（現在は、あいにふ 9 階の調理実習室で開催しています♪）

※グループ活動ご利用の際は、登録および事前面談が必要です。（要予約）

グループ活動に参加されている方への Q&A

レディースデイ

Q1 参加しようと思ったきっかけは？

- 同じような境遇の人たちと関わってみたかった。
- 人と話すキッカケが欲しかった。
- コミュニケーションや居場所が欲しかった。

Q2 参加してみて、どうでしたか？

- 気分転換になった。
- 日によって違う雰囲気を楽しめる。
- グループで話すことの練習になる。

Q3 レディースデイの良いところは？

- 女性だけなのと少人数な所が参加しやすくて良かった。
- 女性だけで集まれる場があるのは良いと思う。
- 女性だけなので、リラックスできる。

Q4 レディースデイへの参加を考えている方へメッセージをお願いします。

- リラックスした環境で過ごせるので、オススメ。
- 女性だけの居場所があるというのは貴重だと思います。

Q1 初めてグループに参加した時、どんな気持ちでしたか？

- ・前に進めるかもという気持ちが大きくて不安な気持ちは少なかった。
- ・グループ活動の内容のイメージがつかず緊張した。
- ・グループのことを考えると、不安な気持ちでいっぱいでした。
- ・何をするのか、どういう人がいるのか分からず、不安しかありませんでした。

Q2 実際にグループに参加してみて、どうでしたか？

- ・“自分でも人前でこんなに話すことができるんだ”と新しい発見があった。
- ・担当スタッフの方がいて、スムーズに話の輪に参加できた。
- ・何回か参加していると、少しずつ馴れてきた。
- ・いろいろな人の話や、考え方が聞けるので楽しい。
- ・皆さんが優しく接してくれたので、心配するようなことはなくなった。

Q3 グループ活動への参加を考えている方へメッセージをお願いします。

- ・“一歩前に進める。自分のためになる”と少しでも前向きな気持ちで参加してみてもいい？
- ・今では話のネタを探しに外出したりしています。
- ・新しい自分を発見するために新しい扉を開いてみませんか？少しずつ。
- ・気負わず、楽な気持ちで参加してほしい。
- ・これからの事について悩んでいる人には、外に出るキッカケになると思います。
- ・通い始めると、だんだん楽しくなってくると思います。
- ・最初は不安や緊張があると思いますが、ぜひ参加してみてください。楽しいですよ。
- ・とりあえず顔だけでも出したら良いと思う。

スタッフから皆さんへ



K相談員

いつもグループ活動に参加している方も、これから参加してみようかなあという方も、このSTUDIOUS 通信を読んでくださってありがとうございます。

グループ活動に参加中の方々!!初めて参加したときの「あの緊張」を覚えていますか? “はじめの一步” ととても不安で怖かったですよね。でも、いつのまにかリラックスして話せるようになったり。皆さんの成長とても嬉しいです。そして、これから参加するかもしれない方々!!新しいことを始める時の不安や緊張は自然な事です(^)

「その気持ちわかるわ～」という方々と一緒にぜひ心がホッとする時間を過ごしましょう♪



O相談員

レディースデイを担当しています。月1回少人数で集まり色々なことを、一緒に楽しんできました。参加者がユックリ変わり、いつの間にか社会に関わっていく姿を見守っています。女子会ならではのティータイムトークで気持ちの分かち合いができれば嬉しいのですが、“ゆるやかに人とつながる場所”として利用いただけると幸いです。



T相談員

グループに参加されたことがある方も、最初は戸惑いや、ちゅうちょされたのではないのでしょうか。また、これからグループに参加しようと思っておられる方も、同じ様に感じているのではないのでしょうか?私が参加している料理教室では、レシピ通りに作って、結果、上手くできあがらなくても食べてみたら「美味しい!!」と感じてもらえたらOK!!という様な、ゆる～い雰囲気で作っていますので、お気軽に参加してくださいね。



Y相談員

グループ活動に参加頂いている方、興味をもって下さった方、ありがとうございます。グループトークや勉強会で使用している和室は、広々としていて、ゆったりお過ごしいただけるかと思えます。相談員と参加者の皆さんで共有する午後のひと時。お話したいことを、ご自身のペースでお話してもらえよう、楽しく穏やかな雰囲気づくりを心掛けています(^)ご参加お待ちしております。



T相談員

Bグループの交流会を担当しています。交流会では、参加者の緊張をほぐしながら、楽しく交流していただけるプログラムを実施しています。カードゲームでは、グループ全員参加で「1つのオリジナルストーリー」を作り上げ、“連帯感や達成感”を味わっていただけるようなことをしています。お気軽に参加してくださいね♪



N相談員

来たいと思ったら行く。疲れたら帰る。行きたくないと思ったら見送る。

各グループ活動は、そんな“皆さんの気持ち”を最優先にしています♪

緊張や不安を和らげる練習の場として、誰かとお話する場として、寄り道先の1つとしてなどなど、色々な場としてグループ活動を利用できます。

皆さんの“挑戦してみたい気持ち”を応援します(^)/

“よかよかルーム”をご利用されている方々の作品・提供画像紹介♪



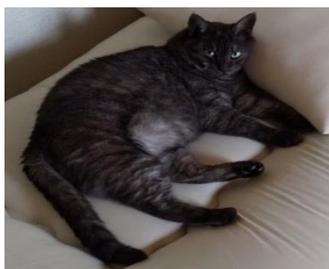
<Yさん>



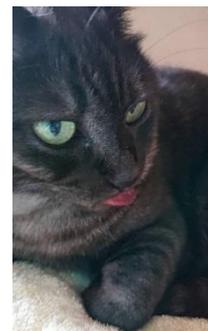
<Yさん>



<Yさん>



<ペンネーム：しましまさん>



<しましまさん>

フリースペース “とろっこ”

開所日：月曜日～金曜日 10:00～17:00

ゆっくりと、自由に過ごせる空間です。

読書したり、お話ししたり、休憩したりと
皆さんのペースでお過ごしいただけます。

色々な講座も行っております。



※ “とろっこ” をご利用いただくには「よかよかルーム」もしくは「福岡若者サポートステーション」でのご登録が必要です。
また、過去にご登録いただき一定期間面談等のご来所がないご登録者の方は、相談員との事前面談が必要です。



<入口>



<通路>



～各講座のご案内～（※詳しくは「よかよかルーム」へお問合せください）

- パソコン教室・・・第1～第4月曜日 12:00～16:00
- GCB（英会話）講座・・・第1～第4水曜日 15:20～16:50
- サポステ塾へ行こう！！・・・第1～第4火曜日 13:30～16:00
- ペン習字講座・・・第1～第4金曜日 11:00～12:30
- 認知行動療法ワークショップ・・・第1/第3木曜日 14:30～16:00
- 料理教室・・・第4木曜日 14:30～16:00



MAP

福岡市ひきこもり成年地域支援センター「よかよかルーム」

“あいれふ”の入口は全部で4つあります♪
入りやすいと思う入口から、お越しください(^^)



“よかよかルーム”はあいれふ3階にあります。
エレベーターも、ご利用いただけますし、
狭い空間が苦手な方や、運動したい方は
階段もご利用いただけます(^^)

3階に着かれたら
「精神保健福祉センター」
の扉よりお入りください。
通路右側に“よかよかルーム”
があります。(^^) /



<エレベーターホール>



<階段>



62段で3Fに到着



<面談室>

個別面談も行っています (要予約)

※状況により、スタッフが対応できない場合もございます。ご来所の際は、事前のご連絡をお願いします。