



☁️ ステュディオス ☀️

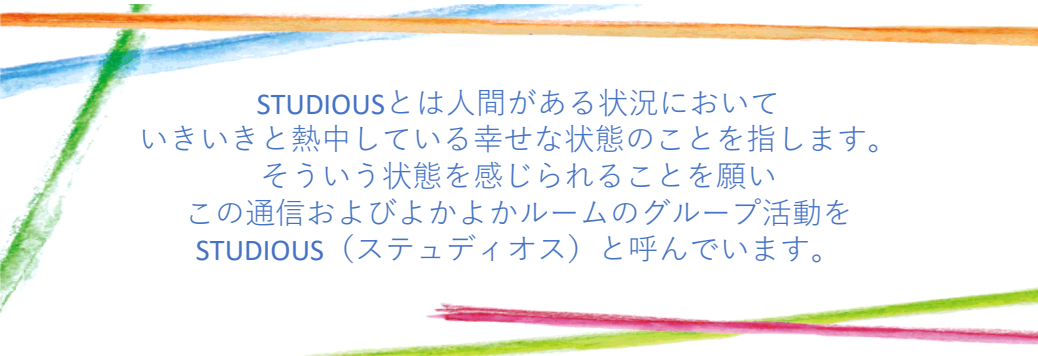
Studios 通信

ひきこもりの生活にアプローチするマガジン

福岡市ひきこもり成年地域支援センター
通称よかよかルームにおいて
その活動や利用者の情報発信媒体として
2011年の第一号より発行しています。

21号

発行：福岡市ひきこもり成年地域支援センター
運営：特定非営利活動法人JACFA
所轄：福岡市精神保健福祉センター



STUDIOUSとは人間がある状況において
いきいきと熱中している幸せな状態のことを指します。
そういう状態を感じられることを願い
この通信およびよかよかルームのグループ活動を
STUDIOUS（ステュディオス）と呼んでいます。

みなさんの声

- 私をサポートするためなら無理にやらせないで、タイミングを見ながら「こんなことあるらしいよ」ってすすめてほしい。
- 利用者は一度は嫌な反応をするかもしれないけどそのうち検討するかもしれないから色んな選択肢をあげてほしい。
- スタッフが訪問する来的时候には、自分のために来ると思うと緊張します。スタッフが“来たくて来た”みたいにしてほしい。例えば、スタッフが教える練習したいなど。
- お母さんの知り合いとして来るのはいいかな。
- 沈黙があってもいいと思う。
- 存在を認めて欲しい。
- そんなことないよって簡単には言わないで欲しい。そんなことあるから苦しんでいる。
- スタッフが聞いたうえで、共感しつつ、自分なりの意見を持って、そんなことないことを伝えて欲しい。
- 共感してほしい。

みなさんの声【卒業された方の声】

よかよかの卒業生です。
かつては私もSTUDIOUS（グループ活動）に利用者として参加していました。
最初は緊張しましたが、他の利用者とも少しずつ仲良くなることができました。

初めから人とコミュニケーションを取らなければと高い目標を設定する必要はありません。
私も最初は空回りをしていました。
少しだけ「とろっこ（フリースペース）」に顔を出して座っているだけでも人に慣れることができますよ。

当時はグループが終わったあとに、参加メンバーでとろっこへ降りて雑談をしたり、そのあと、食事に行ったりしていました。
とろっこの活用の仕方は自由です。
ゆっくり過ごしている人もいれば、お弁当をもって来て食べている人もいます。
スタッフとお話するのも楽しいですよ。



よかよかニュース

今年はコロナウイルスが流行し
よかよかルームも4月下旬から電話相談などで
対応していましたが、6月からグループ活動と
フリースペースが再開し
個室面談も少しずつ可能になってきました。



コロナウイルス関連

新しい生活様式って何？

- ・ 手洗い 消毒
- ・ マスク着用
- ・ 咳エチケット
- ・ 三つの密を避けて過ごす
- ・ 人と人との距離の確保

よかよかルーム 活用法

電話相談 面接相談（訪問支援）
グループワーク フリースペース

Aグループの活動

【実際にどんなことをしているの？】

最近はずまず自己紹介を書いていただいています。
例えば、お名前、近況、最近のニュース、夏について、一言、など記入します。それをそれぞれ話してもらい、みなさんと共有します。それをきっかけに、興味のあること、気になったこと、伝えたいこと、質問したいことなどを話します。



Bグループの活動

今年度は、主にセミナーなどを行っています。

- ・ 認知行動ワークショップ各種
- ・ コミュニケーションスキル
- ・ 就職をする際に整理しておくこと
- ・ やりぬく力 ・ 自分自身を知ろう
- ・ 求人票の見方 ・ 色々な働き方
- ・ 職業適性 ・ 求人情報活用術 など

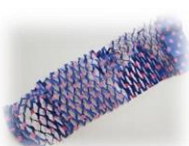
【 活動紹介 】

* レディスデー *

メンバーは女性限定です。男性に気を遣うことなく、ゆったりとした雰囲気の中で参加者同士が交流することを目的としています。

* 活動例 *

7月にはアマビエを作りました。
アマビエは日本に伝わる妖怪で海中から光を輝かせるなどの現象を起こし、豊作や疫病などに関する予言をしたと伝えられています。
レディスデーでは他にもストレッチやマインドフルネスなどもしています。



皆さんの

作品集

よかよかルームの利用者の皆様から
数々の作品、写真を頂きました。



エコバッグ (着物リメイク)



手ぬぐいで作るエコバッグの作り方
から応用。レジ袋有料化され、この
機会にマイバッグにおすすめです。



スタッフよりメッセージ

○社会福祉士の専門性を活かして、ひとりひとりの状況や個性に合わせて関わり、一緒にその人らしい社会参加を模索しています。そしてどんな人でも共に生きて行けるように、ノーマライゼーションの実現に向けて支援しています。「よかよかルーム」や「とろっこ」にお越しください。人と出会い、ここで元気を取り戻しましょう。そして希望を諦めないでチャレンジして下さい。

○グループ活動に参加したことがある方もない方もSTUDIOUS通信を読んで頂き、ありがとうございます！いろんな人と出会うことで元気になっていかれる皆さんの姿を見てうれしいなと思います。まだ参加したことがない方々とも今年ぜひお会いできたらなあと(^^) 2020年度のグループ活動、皆さんとご一緒にホッとする楽しい時間作っていきましょう。

○こんにちは。相談員Yです。皆さんのお話を伺ったり、自分のことも話したり、少し緊張することもあります。楽しく参加させてもらっています。一緒にゲームや歌や体そうなどもできたらいいな☆ご参加お待ちしております♪

いろんなスタッフがいます。面談やグループでお話ししながらみなさまに寄り添い、いろんなきっかけを一緒に探していきたいと思っています。

皆さんの原稿・感想・ご意見を募集しています。
～宛先はこちら～

〒810-0073

福岡市中央区舞鶴2丁目5-1あいれふ3階

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 092-716-3344

HP: <http://yokayoka-room.net>

運営：特定非営利活動法人JACFA

所轄：福岡市精神保健福祉センター