

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、
その活動の情報発信および利用者の発信媒体として
2012年の第一号より発行しています。

STUDIOUS通信

22号



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。

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

グループ活動の紹介

Aグループ

みなさんでいろいろな話をしています。

例：最近のこと、今日の気持ち、気になるニュース、
興味のあること など。



みなさんから頂いたユニークなテーマ

- ・ バスの優先席はすわりますか
- ・ 令和に起こりそうことはなんですか
- ・ 近所にあるとうれしい施設はなんですか
- ・ はたちの自分へプレゼントするとしたらなにをしますか
- ・ 幽霊を信じますか
- ・ ひきこもりになってよかったことはなんですか
- ・ 今までで経験したケガや病気はなんですか
- ・ 食事のこだわりはありますか
- ・ 自分の限界を感じたのはどんなときですか
- ・ 行ってみたい国はどこですか
- ・ 自分に対して好感を持っていない人と関わる時どうしますか



Bグループ

最初に講師や参加者が自己紹介を行い、
そのあとセミナーの内容に入ります。

過去のテーマ

認知行動ワークショップ各種（月2回）

社会人基礎力とビッグファイブ

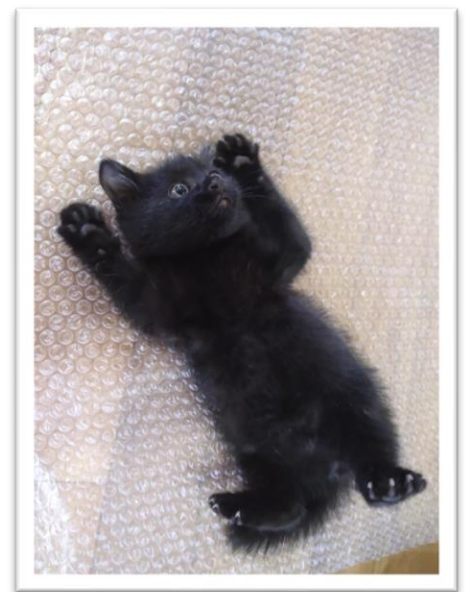
面接対策

行動計画・行き詰った時の打開対策

自分の持ち味を知る

応募書類

職場の人間関係



レディースデー

アロマハンドクリームづくり



それぞれに、いろんなことを頑張っているなかで
月に1回ですが一緒に過ごして
気持ちをホッとさせるのはいいですね。



お気に入りのものやおすすめの物を持ってきて
頂いたり、手作りの作品を見せてもらって
すごい！上手でびっくりしました！
お気に入りの絵本を持ってきてくださった方も
いてみんなで1ページずつ読み聞かせしてみま
した。絵本の内容にも感動でしたが皆さんが心
を込めて読んでくださったので心があたたか
くなって癒やされました。

クリスマスリースづくり



認知行動ワークショップに参加した感想

- 自分と仲良くなることが大きいと聞いて、意識してみようと思いました。
- 不安に思うことの95%は実現しない。あらかじめこう思えば、不安につながることは減ると思いました。
- 苦しみに会ったことは幸いでした、が心に響きました。
- 過去の苦しみに対して、いい思い出という人もいる。
- 自動思考とは人生の集大成であると思う、が印象に残りました。
- 様々な意見を振り返ることによって、自分の偏った考えが軽くなりました。
- お話を聞いて、実生活に役立てないな、と思いました。
- 辛い出来事があって負った傷のおかげで、と考える。小さな変化は大きな変化を生み出すという言葉が印象に残りました。
- 就職活動の件で、本当に嫌っていることや、そのときに現れる自動思考について明確にわかりました。
- 他人と事実ないし認識を変えられない以上はどれだけ自分を慰めたところでより周囲から奇異に映るだけでないでしょうか。
- 話を聞いて思ったのは何事も開き直ってみるのもありだな、と感じました。
- 日常でふと思うことの大半は悪いことばかりで、良いことはほとんどない。ただ、これを良いことに思えるようになれば、ストレス等を抱えがたくなれると思いました。
- 1日に1つ、いいことを書く、というのは、やってみたいな、と思いました。
- 自分を救えるのは自分自身だと意識して、悪い方へ傾いていたら、自分に手を差し伸べられるようになりたいな、と思いました。
- スキーマの話で自分の責任だと責める必要はないが、自分でなんとかするしかないというのがわかり、すっきりしました。

おいしそうな写真を送ってくれました

コミュニケーションのグループ活動



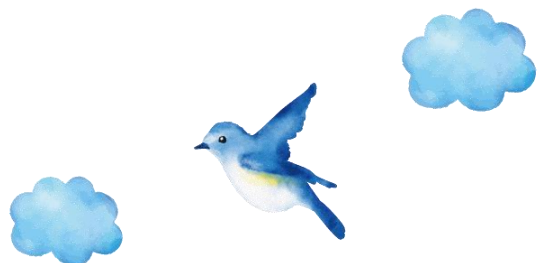
カレーライスに飽きたら、ナンはいかがでしょう。



ヨーグルトを入れた、とろふわパンケーキもおすすめです。

みなさんの声

- 季節ごとにグループの企画があれば、体力の蓄積と放出ができるのかな。
- 理解されにくい悩みをみんなで分かち合えるといいな。
- 人が多いとストレスを感じやすいので。小さな講座があったら楽しそう。人に話しかけるタイミングがよくわからない。
- 資格を取れる講座があってそれを参考に将来を考えたい。
- 興味持ったら自分で勉強するので、いろいろな資格を知りたい。
- 人によって段階が違うから。就職活動の前にその人に合ったステップをふめるほうがいい。
- 自分のペースにあわせて理解して向き合ってほしい。
- 就職活動の前に興味あることとか趣味をみつけない。
- テーマトークをしたいと思います。ゆっくりお話しする時間が欲しいです。
- 悩みを共有できる場所、たとえば、カウンセリングとか自助会があったらいいな、と思います。



◆認知の講師より

認知行動療法セミナーは、心を軽くしてくれる、
一歩踏み出す勇気をくれる、そして何より
自己肯定感を高めてくれます。

◆スタッフより

面談でお会いしたり
電話でお声を聴いたり
つながることで
安心を感じます。
グループ活動などで
楽しさもあじわってみて
くださいね。

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～

yokayokanews2011@gmail.com

〒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

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

運営：NPO法人JACFA

所轄：福岡市精神保健福祉センター

