

STUDIOUS通信

ひきこもりの生き方を豊かにするマガジン

8号



フリートーク

風のドレス

君は
果てなき大地を
黄昏へと染める
夕陽に照らされ
風のドレスを纏い
地平線のかなたで踊る
誰よりも空へと高く



趣味のページ



「ドラえもん」
TOMA 作

素材は紙粘土です。色がもともとついているのを使っています。私は趣味で3Dのデザインなどもやりますが、そういう時に紙粘土を使うと出来上がりがイメージしやすいです。
ドラえもんは曲線が多いデザインなので作りやすかったです。ただ少し見た目はスリムな感じになってしまいましたが(^_^)



「とある歩道の花」

By まな

趣味のページ

おすすめの本 By ゆらら

とりあえずおすすめの一冊

「死にたくなったら、これを読め！」島田洋七
まあまあ、面白かった。
けど、もう少し真面目な資料もあるといいな。
死にたいは、生きていたい、裏返し。



よかよか イベントニュース



☆6月10日火曜 室内でまったり～☆

今号は通常の活動の中からご紹介します。調理やスポーツ等の所外に出ることは実は少なく、写真のようにあいれふ内で楽しむことが最も多いです。室内という意味では自宅と同じですが、人が集まると喜怒哀楽の体験の他、写真のような予期せぬ「！」といった体験に出会うことも出来ます。写真は偶然撮られたジェンガの倒壊時の写真です。よ～く口元をご覧ください！家にいるだけだと、このような些細な体験も出来ないでしょ？皆さんも一緒に豊かな情動体験をしに来ませんか？



←STUDIOUSの様子①や予定表②をブログに掲載しています。

②予定表→



また、通信のバックナンバー③もHPから見られますので是非ご覧ください！ →

(<http://yokayoka-room.net/studious.html>)



★よかよかルームからのお知らせ★

スタジオ (STUDIOUS) は8階の改装工事の為12月末まで利用が出来ないため場所が変更になります。今までは来れる時間に来て居れる間だけ居る形でしたが、13:15にとろっこに集まって頂き全員で部屋に入室し15:00～15:15の休憩時に途中参加の方が入室できる形になります。また、室内の飲食は不可になります。来年1月～どのような形式で再開出来るかの見通しもまだ立っておりませんが、わかり次第ブログやSTUDIOUS内でお知らせしていきますので何卒ご理解のほど宜しくお願い致します。

○スタッフからの一言○

・STUDIOUS も3年を超え20代~40代の社会的ひきこもりの方々にご利用を頂いております。人と話すことは誰でも出来ると思いの方もおられますが、いざ話すとなると「何を話したら良いか」とか「人にどう思われるか」が気になったりして上手く話せていない気がしたりしますよね。でも、実は「上手く話せていなくても良いんだ」と気付ける体験って一人で考えているだけでは出来ませんよね。それが出来るだけで自分の世界が広がったり、考え方が良い方に変わったりすることが出来ることをSTUDIOUSのメンバーを見ていると実感します。これを読まれている皆さんも女性フタツが増えたSTUDIOUSで、自分で良い方向に変えてみませんか？(火曜・木曜；H)

・木曜のSTUDIOUSはトークを通して交流を楽しむ時間です。具体的にどんなことを話しているかという興味について、気になるニュースや日常での小さな発見からなかなか人には言えない悩みごとまで様々です。(詳しい内容はブログをチェックしてください♪)上手く話せなくても大丈夫です！人前で話す経験を少しずつ積み重ねていけばだんだん慣れていき、自然とお喋りを楽しめるようになっていくはず。初めは緊張して何を話しているかわからないと言っていたメンバーさんも気付けば率先して話題を提供しています。人と話すのが難しいと感じている方にこそ参加してほしいと思います！(木曜；M)

・これからレディスデイはできるだけ外に出かけましょうと、先日舞鶴公園に行きました。八重桜を見るつもりでしたが気持ちよい体験ができたように思います。皆さん意外に健脚で2時間以上歩けました。自然の息吹が木や花や水面にあふれ、そこからお互いにいろんな発見をしてわくわくしました。また古城の址の石垣の階段で人から話しかけられたり、資料館の案内人とやり取りしたり、家にひとりこもっていても経験できないことばかり、しかも結構刺激的で楽しかった。今は色とりどりのアジサイの季節です。花や虫と遊び、一緒に街角のカフェでお茶しませんか。(金曜；N)

・STUDIOUSでは他の人と同じ空気を共有し、その中で自分の話を聞いてもらったり、皆さんの話を聞かせてもらったりすることで、自分ひとりでは出会えない気持ちに出会うことができるなぁといつも感じています。そしてそれはとても素敵なことだと思います。グループでの過ごし方は人それぞれです。思い思いに過ごしていただきながら、他の人と関わる中で皆さんにも何かしら感じてもらえるのではないかと感じています。ひとりでは味わうことのできない気持ちを、これからもグループを通して他の人と一緒に体験していただくといいなぁと思っています。(木曜；K)

・梅雨ですね。じめじめした季節で気持ちも晴れないーという声もよく聞かれます。気圧や気温の変化があるので、人によっては身体やこころの調子が崩れたりもします。わたしは、どうしてもやる気が出ないときには、無理にでもどこかへ出かけてみたり、部屋を片付けたり、何かやってみるのが良いように思います。いつもと同じ過ごし方ではなく、あえて普段やらないような散歩を普段通らないコースを歩いてみたり、近所の花壇や、すれ違う犬や猫を眺めてぶらぶらするのが好きです。STUDIOUSやとろっこに来て、誰かとちょっとした言葉を交わすことも気分転換になっています。(火曜；C)

※STUDIOUS (スタジオ) 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」を表現しています。

よかよかルームのグループに参加する皆さんが、そういう状態を感じることを願って名づけました。

ご意見募集中&よかよかルームご案内

皆さんの原稿・感想・ご意見を募集しています。
あて先はこちら

◆住所◆

〒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

TEL：092-716-3344

HP：<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



表紙：山本 絵莉子
編集：よかよかルーム
2014年6月 発行