

STUDIOUS通信

27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（グループ活動初心者のためのグループ）
参加者一人一人がテーマを書いて、順番に話をします。

◎Bグループ（Aグループに慣れて来られた方向け）
フリートークやゲーム、ときには卒業生の方をお招きして
経験談を聴きます。季節感あるイベントも実施しています。

◎40代以上の方のためのグループ
40歳以上の方が対象です。日常生活のことや人生についての
深い話をしています。

季節のイベント

12月 クリスマス会

みんなで「きよしこの夜」♪ メリークリスマス！



1月 新年会



サンタ&トナカイのダンス！

ジェスチャーゲーム・クイズ
UNOなどで盛り上がりました。



「辰年おみくじ」

「お屠蘇(中身はジュース!)」

今年の抱負を語り合うと
自然に拍手が起こり
お互いを応援する気持ちが
あふれました！

「ito」など新しいゲームで
盛り上がりました！

2月 HAPPY CHOCOLATE DAY

「チョコレート」から連想することを話したり
チョコレートクイズで盛り上がりました！

会場のあちこちに隠された
ハッピーチョコ探しゲームも！



グループ参加者の方々の声

グループ活動に参加した きっかけは？

「誘われたから」

「話す場が欲しかった」

「相談員からの勧め」

グループ活動をして 役に立ったことや気づいたこと

「久しぶりに人と話して
昔よりしゃべれなくなっていた事」

「いろいろな人と話して、
考え方や生活様式が役に立った」

「近況をスラスラと話すみんなに驚いた」

「焦らず、マイペースで、
という気持ちになれたこと」

グループ活動に参加する 前と後でどのような変化が？

「おしゃべりになった気がします(笑)」

「行ける場所がある大切さ、その貴重さを改めて自覚した」

「人との繋がりを感じて不安が減った」

印象に残ったこと 楽しかったことは？

「久しぶりに複数の人と話せたこと」

「久しぶりに人とゲームをして楽しかった」

「参加者同士のコミュニケーションが
何とか成立した時は楽しかった」

「みんなの話が聞けて楽しかった」

「メンバーの様々な経験や考え方」

これからグループの仲間と 一緒にやってみたいことは？

「まだまだ緊張するので
少しずつでも話してみたい」

「重いテーマでトークなり
フリートークをしてみたい」

「あいれふの近くを散歩」

～みんなの趣味・関心事～

「お笑い」 「スポーツ活動」 「ゲーム」 「占星術の研究」
「ラジオを聴くこと。高校野球観戦」 「自身の健康(心理面も含めて)」
「楽しんで生きること」 「スピリチュアル全般、西洋占星術」

☆好きな本

・ファンタジー小説
・歴史関係の読み物
・軽めのエッセイ
『窓ぎわのトットちゃん』
『竜馬がゆく』

☆好きな映画

「2.26」「北京の55日」
「天空の城ラピュタ」
「逃れの街」
「博士の愛した数式」

☆好きな言葉

「がんばったね」「因果応報」
「自業自得」「対岸の火事」
「われ以外みなわが師」



この一年「チャレンジした」こと

「グループ活動以外でもずい分、同じひきこもり同志と話そうとしたこと」
「民間療法(自宅でのリハビリ)」

これから叶えたい夢

「働いて、自分のお金で一人旅をしたい」 「自分に合った仕事を見つけたい」
「ひきこもり・依存症の支援活動」 「少しやせたい」

☆ピアサポーター養成講座を実施しています。

令和5年度は2名の方が受講されました。

～現在、ピアサポーターとして活動中のHさんの声～

「メンバーの貴重な体験を聞かせて頂いただきながら、
ともに成長していきたい。」

「ピア」には仲間という意味があります。

「ひきこもり」という同じ経験を持つ仲間だからこそ
できることがあります。



～みんなの日常～

毎日どんなふうに過ごしていますか？

日常生活で大切にしていること
心がけていることは？



「だいたい、動画を見たりしています」

「読書とゲーム」

「心がけていることは昼夜逆転しないようにしていること」

「朝に太陽をなるべく浴び、少しでも祈りをささげるようにしている。
気分はすぐれずボーっと過ごす一日ばかりです」

「自宅で過ごす。夕方から食材の買い出しへ」

気持ちが安らぐのはどんなとき？

「1人でボーっとしているとき」

「コーヒーを飲んでいるとき」

「夜中に宇宙と繋がれた、とか感じるとき」

「カウンセリングやマッサージを受けているとき」

「音楽を聴いているとき」



よかよかルームの仲間たちからメッセージ

～これからグループ活動に参加されるみなさんへ～

「一緒に少しずつ頑張りましょう」

「人と繋がると不安が減るかもしれません。あるいは他の方が自分の参考になるかもしれません。試しに参加してみてもいいかがでしょうか？」
(P.N:お布団の化身より)

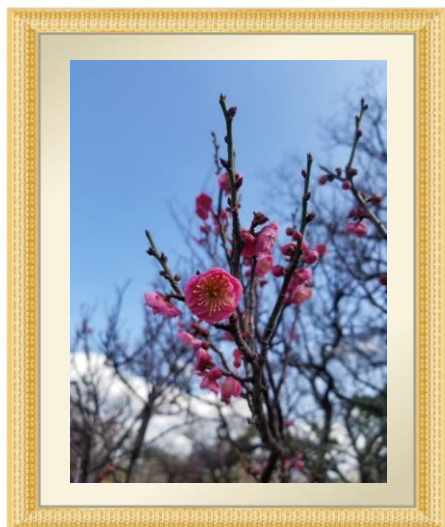
「同じひきこもりの方々が安心して集える場所だと思うので、ぜひご参加ください」
(K.Gより)

「同じ悩みを持つメンバーと接することは、決して無駄になりません。
視野を広げてくれ、心に余裕が生まれる」(P.N:トンより)

「緊張はすると思いますが、みんな優しいので、
ぜひ参加してみてください」(Y より)



～投 稿 写 真～



舞鶴公園で撮影した梅です。
梅の花を見たくて散歩に出かけました。
気分も晴れて、最高の一日でした。
(Nより)

とても美しい写真ですね！
投稿ありがとうございます！

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～

yokayokanews2011@gmail.com

