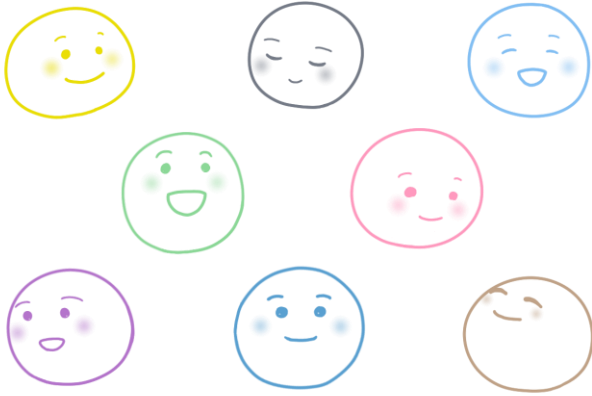


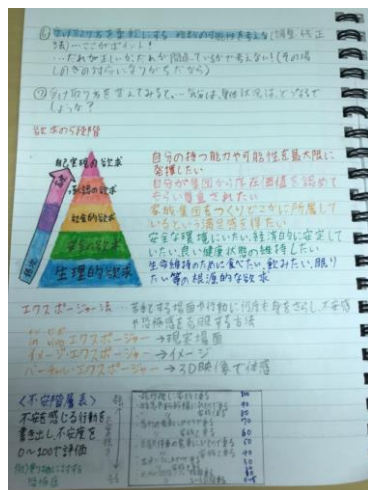
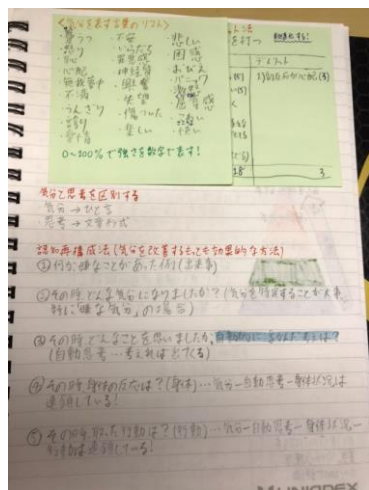
STUDIOUS通信23号



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



作品集



Kさんの認知行動ワークショップをまとめたノートです。



レティスティ参加者の作品です。



K. K. さんの折り紙

平野啓一郎 『私とは何か「個人」から「分人」へ』 講談社現代新書

「本当の私はどこ?」、「ニセモノの自分が嫌!」、「自分の個性って?」など、生きるうえで対峙せざるを得ない「私」という厄介な存在。本書では、こうした身近で切実な問題を、芥川賞作家である著者が丁寧にひも解きながら、「分人」という新しい人間観を提唱します。「本当の自分はひとつではない」との主張のもと、明晰な文章や実感に即した逸話のなかに、他者との関わり方、自らを肯定する糸口、生きるうえでのヒントが見えてきます。

Mさんの本の感想です。



スタッフの趣味の紹介

<ヒーリングのいいところ>

- ◎ヒーリングをはじめたきっかけ
ストレスの多い生活に癒しを求めて、色々なヒーリングを試してきました。
- ◎ヒーリングのよいところ
自分の状態に合わせて求めれば、心身を良いバランスに戻すことができます。
- ◎ヒーリングの効果
心身ともにリラックスできるので、素直になれて余裕が生まれる気がします。
- ◎みなさんへひとこと
自分に合ったヒーリングで元気を取り戻し、自分らしい生活をエンジョイしましょう。

<筋トレと私>

始めたきっかけ→ポティビル大会に出るためです。
筋トレのよいところ→終わった後の飲み物が美味しいです。
筋トレの効果→腹筋に筋が入るとテンションが上がります。
みなさんへのひとこと→素晴らしい筋肉は人に見せたくりますよ。

<矢沢栄吉が好きです>

- ◎ファンをはじめたきっかけ
心癒される音楽を求めていた時にYOUTUBEで聴いてはまりました。
- ◎よいところ
心にしみるメロディーを作れるところと、素晴らしい声です。
- ◎効果
人生の苦しみや哀しみが癒されてエネルギーが湧いてきます。
- ◎みなさんへひとこと
みんなそれぞれに心にしみる音楽があると思います。大好きな音楽に出逢うと自分のことも周りの人のことも好きになれるような気がするから不思議です。音楽って愛に満ちてますね。

<ウクレレを弾いています>

- ◎きっかけ：若いころバンドをやっていて、年と共に機会がなくなり淋しい思いをしていた時にYOUTUBEでウクレレが手軽にできることを発見。
- ◎よいところ：バンドのころベースを担当していた。弦がベースとウクレレどちらも4弦でコードが簡単のところ。楽器も安価。簡単だけど奥も深い。
- ◎効果：休日にゆったりと良い時間が過ごせる。
- ◎みなさんへ：ハワイアンをはじめロックなどいろんなジャンルの曲をウクレレの伴奏で歌うことができます。カラオケに行けない今ウクレレで歌ってみてはいかがでしょうか。



アンケート

◎グループ活動に参加してよかったこと

- ・友だちができて、活動が増えた。
- ・人との交流があったこと。・人と話すきっかけができた。

◎認知行動ワークショップの感想

- ・自分の考えの偏りがわかり、悩んだ時に心が少し軽くなった。

◎コロナ流行の中で思うこと

- ・対面で話せないこと。不安で外に出ようとする気持ちが持ちにくい。
- ・外に出て遊ぶ機会が減ったので、元気になったら外に出てみたい。
- ・他人事じゃない。いつ自分になってもおかしくない。

◎一歩踏み出してグループ活動に参加したきっかけは？

- ・自分を知ってもらいたい。
- ・面談で声をかけていただいたこと。
- ・このままじゃいけないと思った。

◎勇気をもらった言葉

- ・「誕生日おめでとう」

◎この夏に聞きたい曲

- ・「高嶺の花子さん」

◎おすすめの本、音楽

本・・・「UVERworld」「嫌われる勇気」

音楽・・・マハラージャン（歌手）

◎人生とは

- ・今を生きること　・あきらめないこと

◎これからやってみたいこと

- ・旅　・かき氷を食べること

◎ほっとするときにはどんなとき？

- ・人のいる空間で楽しく会話ができるとき
- ・お風呂　・漫画やゲームをしているとき

◎こんな世の中になったらいいなあ・・・

- ・コロナが無くなってまた元気に活動できる状態
- ・自分らしく生きられる、自分でも働ける世の中

◎これからグループ活動に参加する人へのメッセージ

- ・みんなで楽しく活動できるし、独りぼっちになることなんてないので参加してお話しましょう。
- ・一歩踏み出すのは不安だと思いますが、グループ活動失敗をしても大丈夫な場所だと私は思うので、一歩踏み出して参加すると何か見つかるかもしれません。

STUDIOUS通信について

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튜디오ス)と呼んでいます。



ひきこもり経験者より

当時は、日々、映画を見たり、本を読んだり、どうにか一人ぐらしをしていました。週に1回、同じ様な人たちとの集まりに参加するのが唯一の目標でした。途中は、くじけそうになりましたが、ずっと通って自分にも学校以外で知り合いができるとは思いませんでした。そのときの知人とは今も連絡を取っています。
半年グループに行った時、変わらないね、と知人に言われたのが、とても悔しかったです。でも、もういいや、と思って、通っていました。いろいろ話しかけてくれる人もいて、うれしかったです。
ほとんど話せなかったのが、少しずつ話せるようになって、そこでできた友人と、30分、1時間、2時間と長く話せるようになって達成感がありました。
グループでいても、何か言えるようになっていきました。
自分がとてもまじめだったから、他の人と一緒に楽しんだり、出かけていけるようになって、自分にもおもしろいところがあるんだな、と感じました。笑ってくれたり自分をおもしろがってくれたのがとてもうれしかったです。

みなさんの原稿・感想・ご意見を募集しています

宛先は 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

