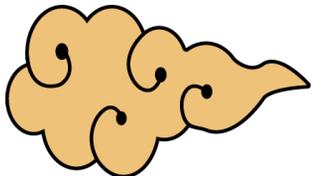
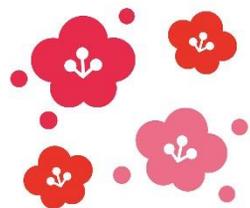
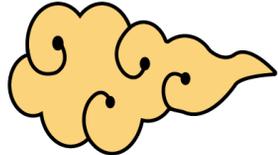


福岡市ひきこもり成年地域支援センター、
通称よかよかルームにおいて、
その活動の情報発信および利用者の発信媒体として
2012年の第一号より発行しています。



節分



Studios 24



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



よかよかルームを利用した感想

社会とのつながりを少し感じられる。

まだ慣れないことがあり疲れる。

人とのつながりが社会となりえる。

とても皆様が親切なご対応でリラックスしてお話しする事ができました。

初めは、よかよかルームに来る事に、かなり不安でしたが、カウンセリングの先生が、悩み、苦しみ等を受け入れて下さり、その後、非常に安心感が生まれました。Aグループの参加にも、それから1年かかりましたが、ここでもスタッフの先生方も、いつも楽しくトークして下さい、私もひきこもりに対する考え方や様々なテーマ等興味深く、良い時間が過ごせました。

人と話をしたり、コミュニケーションを取れるようになってきた。みなさん、それぞれ、色々な考え方があると思う。



よかよかルームに期待すること

他人と対面で話をしたり、コミュニケーションが取れる環境なのでとても助かってます。

人と寄り添えることをこのまま伝えて欲しいです。

今年は、先生方の心理学的な講義も色々と聴いてみたいなと思ってます。ひきこもりの我々が、いつでも遊びに来れるような、開放的な空間があったら幸いです。グループ分けも大切と思いますが、その垣根を取り払ったような集いもあっていいなとも思います。

体験談

自分の気持ちにフタをしたり、自他に厳しくあることが正しい事、世のため、他人のために、なる事と思い、疲れ切っていました。

こちらで、様々なお話をうかがい、また私の本音の部分に耳を傾けて頂くことで気持ちが楽になりました。

そして、ここが大事に思っていますが、「気持ちがラクになる」ことは気休めでも、なぐさめでもなく、本当に、一番重要な事だと気付かせて頂きました。

ありがとうございます。



普段思っていること、感じていること

普通に生きるのが一番難しいと思う。どれくらいからが普通なのか。

不安と付き合っていくことは特別むずかしことではないと気付くことが大切だった。

心がラクになるには？と常々考えています。

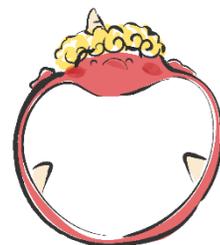
考えすぎないようにする。

正直に言いますと、私は50代のひきこもりの社会問題の該当者ですから、若い方達の前では、引け目は感じています。でも昨年、考えてみれば、色々な方達と出会えて、色々な話ができたと、いい経験ができたと思っています。

人と話しをするのがきついと感じる。

自由記載

考え方やものの見方を少し変えただけで世の中の景色も変わるし、他人のイメージも変わりました。



いつもスタッフの先生方には大変お世話になっております。ありがとうございます。50代のひきこもりからの社会復帰は、私もかなり難しいと実感していますが、昨年のある講義に参加して、「変化は絶えず起こっていて必然である」とのお話がありました。私も、こうやってよかよかルームへのこれまでの参加が、何かが自分の中で変化しているだろうと信じています。



レディースデイ

レディースデイのために、メンバーさんが作ってくれたステキな自己紹介カードにそれぞれが書き込んで、お互い披露しました。ここに来たのは外に出たい、話を聞いてほしい、友達になりたい・・・そんなことを聞かせてくれました。やりたいことは、屋外のスポーツや旅行などは意外な感じもしました。大事なものは、友人のプレゼント、家族、健康・・・など。いろいろなことを聞き合って、面白かったです♡

40代以上のグループ

※Aグループ、Bグループ、レディースデイ、40代以上のグループは、それぞれ異なるスタッフが担当しています。

2ヶ月に1回、第3火曜日の13時30分から2時間程度、あいれふを会場にして行われています。ファシリテーターという形でよかよかのスタッフが2名参加します。

一応、ファシリテーターが参加者の方々にテーマを相談して、利用者ファーストで進めています。今回は、生きることなどがテーマとなりました。このグループで語られることはその人の中で練られた印象があり、20代、30代の方が、語る“生きる”ことは違って聞こえます。

また、世間体というテーマを持ち出してくださり、議論は大いに盛り上がりました。1月の定例会ではこのテーマを引き継ぎました。「別に何もありません」と多くを語られなかった方も、仕事しているかどうかで、世間の目が違う、とか、責任を背負っているか、否かでも、これまた世間の目が違う、と語っていただきました。

スタッフのわたしは、育った原家族の影響もあり、長い間、周りの目を意識していました。しかし、大事な方を失う過程で私が「配慮」した世間は何の痛みも感じていないことを思わされました。当然ですが、以来、過剰に世間に気を遣うことは辞めよう、と決意しました。勿論、これで世間のプレッシャーを感じなくなった訳ではありません。しかし、かなり世間の目から自由になれたように思われます。

メタバースの世界



みなさんインターネットをしていますか？最近、メタバースという言葉聞きます。この空間では、世界中の人が自由に入出りでき、交流ができます。この空間自体も腕を上げれば自分たちで作り上げることができるそうです。音声で話したり、チャットもできます。この世界の中には、ケニアっぽい所もあり、きりんもいました。ひとつ、今までとは違った経験ができます。

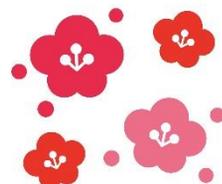


CONTENTS NAVIGATION WHAT'S NEW ABOUT

全国のひきこもり当事者・家族・支援者の声を
みんなにシェアするWEBコミュニティ

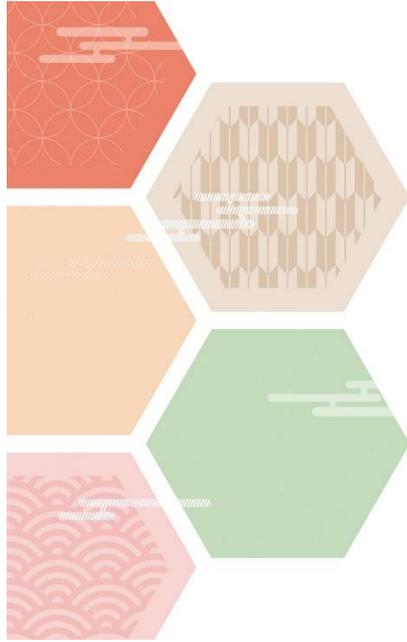


ひきこもりの方、ひきこもりの関係者が、相談したり、意見を言う機会が1月と2月にありました。シンポジウムに参加された方には長年ひきこもっていた方も含め、多彩な経験をしている方がいました。現にひきこもっている人、その家族、関係者、支援者、厚生労働省の方、いろんな方で、声（VOICE）を届け、そして、話し合う（サミット）こういうユニークな機会が生まれてきています。





好きなもの聞いてみました。



- 好きな映画 ブレードランナー
ルパン三世 カリオストロの城
- 好きなゲーム 真・女神転生II ペルソナ3
- 好きなマンガ うる星やつら めぞん一刻
- 好きなテレビ番組 古畑任三郎
平成教育委員会

- 好きな映画 かぐや様は告らせたい
- 好きなマンガ トニカクカワイイ
(畑健二郎先生)
- 好きなテレビ番組 LOVEit
- ペット トイプードルルナちゃん

- 映画 聲の形
- ゲーム ファイナルファンタジー9
- マンガ 鋼の錬金術師
- テレビ番組 (古いですが) 反町隆史主演のドラマGTO
- サプリメント 整腸剤



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あいいふ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：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



2022年2月発行