

STUDIOUS No.26



STUDIOUS 通信は、
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

Aグループの皆さんに 聞いてみました。



最近自分が頑張ったなと思うこと

- 「家庭環境の変化があり、
兄弟や親の食事の準備や家事をこなしている。」
- 「普段は他人に声をかけられないが、
この前エレベーターの階を教えてあげられた。」
- 「断捨離をしたら爽快感があった。」
- 「先延ばしにしていたマイナンバーの申請ができた。」
- 「家の庭の草刈りができた。」



不安な時の対処法

- 「もう一人の自分を作って、勇気を
奮い立たせている。応援団みたいな感じ。」
- 「思いっきり泣いたり、物語を想像したり、
計算問題を解いて気を紛らわせたりする。」
- 「星や運命などなにか大きなものに香ねる。
宗教ではないが祈ったりもする。」
- 「なかなか対処できないことが多い。
皆の話が参考になる。」



10年後の自分に一言!

「先はあまり想像できないけど、10年後の自分にはそんなに悩まなくていいよと言いたい。」

「今よりも前進していったらいいなと思う。」

「今は働けていないけど、10年後には働いて両親に親孝行したい。」

「お金は大切にしろよ、と言いたい。」



自分にとってAグループはどんな場所?

「家を出る理由になっている。助かっている。」

「自由に話せて気持ちが楽になる場所。」

「毎週あるので、

その日に生活リズムがリセットされる。」

「まだ緊張するけど、いろんな人の話が聞けるし自分も話ができる。ありがたい。」

「人生をやり直す、

再出発の場所だと思っている。」

「お話する場所。いろんな人の話に刺激を受けて生活が変わってきた。」



そのほかにも

- ・ 家庭の節約術
 - ・ 自分を動物に例えると?
 - ・ 心に残っている風景
 - ・ なかなか治らないクセ
 - ・ 食べたしたうとまらないもの
- などなどをトークしています。



Bグループ

—集団に慣れてきた方向けのグループ—

普段はファシリテーターを交えて、フリートークやゲーム、散歩などを行っています。
2022年12月のクリスマス会、2023年1月の新年会の様子を写真でご紹介♪



クリスマス会では
絵本の読み聞かせや
サンタさんからの
お菓子のプレゼントが
ありました♪



新年会でもゲームをし
ました！手作りのおみ
くじを引き、全員が一
言ずつ新年の抱負を
発表しました♪



ピアサポーター って、知っていますか!?

Q. ピアサポーターってなに?



“ピア”＝「仲間、対等」などを意味します。
自身もひきこもりや不登校などの経験を持ち、それらの経験を活かしながら
対人援助の現場などで仲間（ピア）のために支援やサービスを提供している
方々のことを「ピアサポーター」と言います。
経験があるからこそ、分かり合えることがたくさんあるのです。

Q. ピアサポーター養成講座では、どんなことを学ぶの?



はじめに、ピアサポーターの役割やひきこもりに関する知識を学びます。
その後はアウトリーチ、基本的なカウンセリングの姿勢、利用者側の心理
などについて、事例を用いたりロールプレイを交えたりしながら少しずつ
学びを深めていきます。また、自身の性格などにも触れ、
支援に活かせるような強みを探していきます。
講座は毎月1回、全12回です（4月にスタート、3月に終了※要申込み）。

講座を受けている方々の感想

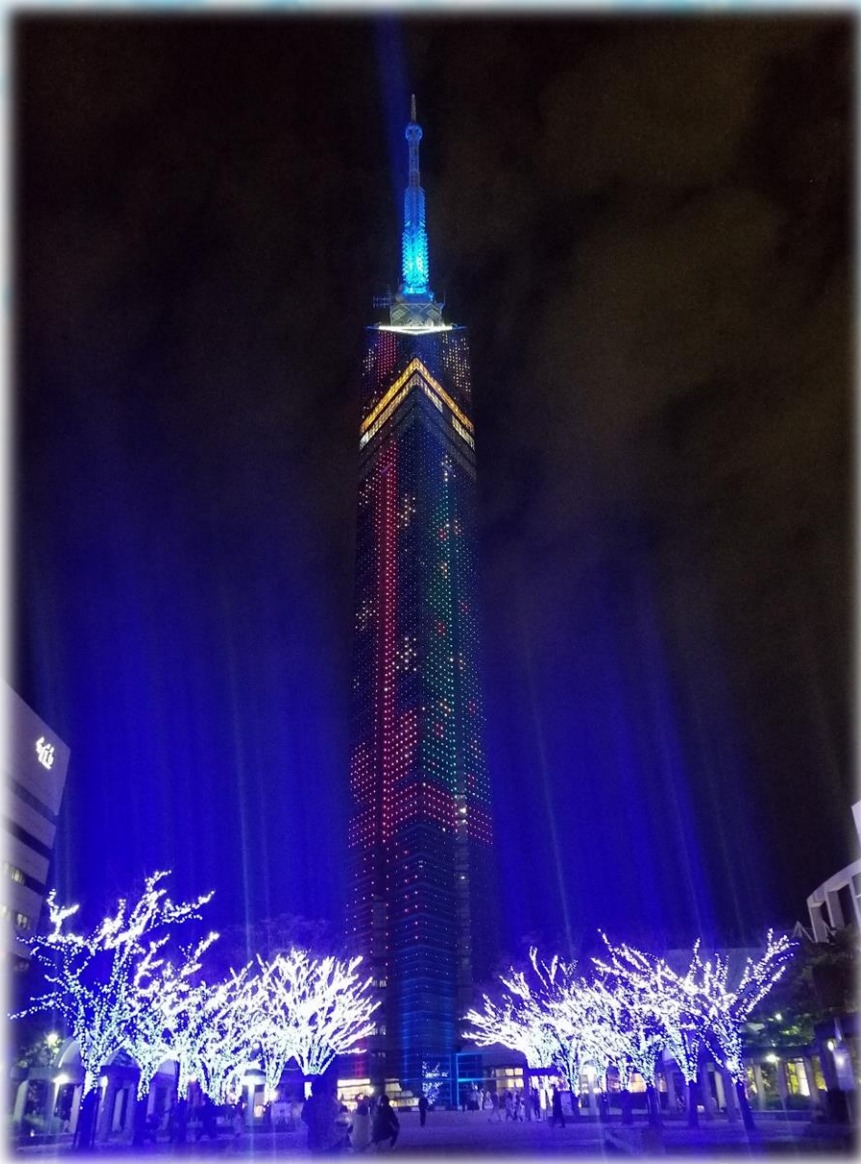


- ・「微力ながら、誰かのひきこもりからの脱却のためにサポートできたらと思う。」
- ・「講座を受けている皆さんそれぞれに特異な才能を持っていると思う。自分は人と話すのが苦手だけど、当事者の方との手紙のやりとりなどでサポートできたらいいなと思っている。」
- ・「ひきこもりの方について知りたかった。ここで面談を受けながら対処の仕方を学んできたので、自分にできることをしたいと思い受講した。サポートする立場になることで良いエネルギーが出てきていると感じる。」

スタッフから一言



ピアサポーターになったからといって、すべての活動をする必要はありません。
やってみたいと思うことを、できる範囲で少しずつやってみる。
ピアサポーターは、何かができるから認められるというものではありません。
ピアサポーターの存在そのものが、今ひきこもっている人々や家族にとって
希望の光となるのです。



利用者さんが撮影してくださいました！
クリスマスの福岡タワーです。イルミネーションが幻想的で素敵ですね♪

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：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

2023年2月発行