

3号

ステュディオス

STUDIOUS通信

ひきこもりの生の声が分かる!!

～もくじ～

P1: よかよか活動日記
／よかよかの活動報告
P2～3: フリートーク
／色々な意見発表の場です

予定表

《11月》

- 【11／8(木)】フリートーク&テーマトーク
- 【11／9(金)】第2金曜日はレディース・デー「パステル和(なごみ)アート」
- 【11／13(火)】★内容未定。皆さんの提案をお待ちしております。
- 【11／15(木)】フリートーク&テーマトーク
- 【11／20(火)】Afternoon Tea Meeting (menu未定です)
- 【11／22(木)】フリートーク&テーマトーク
- 【11／27(火)】あいれふ休館日でSTUDIOUSもお休み。
- 【11／29(木)】フリートーク&テーマトーク

《12月》

- 【12／4(火)】未定
- 【12／6(木)】フリートーク&テーマトーク
- 【12／11(火)】X'mas2週間前で少し早いですがケーキを食べながら1年を振り返ります。(未定)
- 【12／13(木)】フリートーク&テーマトーク
- 【12／14】第2金曜日はレディース・デー
- 【12／18(火)】Afternoon Tea Meeting X'mas1週間前です。何つくりしますか?
- 【12／20(木)】フリートーク&テーマトーク(年内最後のSTUDIOUS)

詳しくは下記参照 ※二つ折り携帯で確認可です。

★ホームページ→<http://yokayoka-room.net/>

★ブログ→<http://yokayokastudiousschedule.blogspot.jp/>

★予定表→<http://yokayokaroomstudious.blogspot.jp/>

「ステュディオス」のみなでつくりました。

所轄: 福岡市精神保健福祉センター



運営: 特定非営利活動法人JACFA

よかよか イベントニュース



○10月15日【アフタヌーン・ティー・ミーティング】

デザートの日ということで、パイ&スイートポテトを作りました。ココア味・塩味・きなこ味などなど、みんなで様々な味のパイを作りました。スイートポテトもほくほくして美味しかったですよ。

☆参加者の一言
塩味パイは辛かった！



○10月8日【カフェ体験】

博多バレーン近くの、はちみつカフェにみんなで行きました。店内は、はちみつが一杯で、試食も出来ました。終わった後は、中洲の商店街を散策しました。

☆参加者の一言
そば蜂蜜が意外な味でした！

○スタッフからの一言

・夏の終わりからサポートスタッフとして活動に参加させて頂いております！STUDIOUSに初めて参加したときに思ったのがマツタリして居心地がいいな—ということでした。それぞれの方がマイペースに参加して何かを強要されることのない自由な空間だからこそその雰囲気なのかなと感じる今日この頃です。私自身も活動の中で新発見や成長をさせて頂いております。半人前ですがよろしくお願いします！（火曜：高倉）

・9月から木曜日に参加しています。木曜はトークの日です。おしゃべり好きな方も、話すのがあまり得意ではない方も自分のペースで参加できるような時間になっています！お菓子を食べながら一緒にお話しましょう♪（木曜：杉浦）

・主にレディースデイのスタッフをしています中原です。○○してみたいなあ、△△してみたら楽しそう...、と思っではいるけどなかなかできない...なんて事ありませんか？1人では思ってるだけでも、みんなでしてみると、結構形にしていける事ってあると思うのです。よかよかルームはそんな事をしたり、考えたりするお手伝い出来る場所だと思います。まだ参加していない方も、この通信を読んで、ちょっとでも「あ、よかよかって面白そうかも」と思ったら、一度足を運んで見て下さい♪お待ちしております。（金曜：中原）

・成年地域支援センター「よかよかルーム」も早いもので丸2年を迎えました。無事に運営出来たことを関係者の皆様に心から感謝すると同時に、3回目の実りの秋を、歩みを共にしてきたSTUDIOUSのメンバーの皆さんと感じているところです。さて、この頃のグループに関してスタッフからの雑感を書かせてもらいたと思います。第一に、山笠見学や、運動会などを通し実態があり顔の見える活きたネットワークが、関係団体の中で出来てきています。STUDIOUSの参加者も、他団体の活動に参加することも出来、また、内容によって自由に選ぶことができます。よかよかルームが選ばれることもあります。第二に、グループの中や、グループから社会参加した方の中で自立した個人を多く目にするようになりました。（ここで述べている自立とは、自分で考え行動できる。時に他者に頼り、時に悩みながらも最終的に自身の課題に取り組む力のことです。）第3にグループ内の信頼感があると思います。これは、2年という長い年月を過ごしたことによってゆっくりと得られたこともあるでしょうし、また、同じような体験をしたという前提があることで、心の波長に親近感を感じるということもあるのではないのでしょうか。いずれにせよ。素直な自分自身を表現出来る場があるということは、とても貴重なことだと思います。そしてこれからも、グループの皆様と歩みを続けていくことを心から願っています。（木曜：佐保）

フリートーク

○アロマテラピーと安眠

著 癒し効果を求めて

ひきこもるようになると、どうしても生活時間がズレがちになって、思うように寝付けない起きれない・・・と悩んでいる人は多いのではないのでしょうか。

そこでラベンダー、サンダルウッド、フランキンセンスの、3つのエッセンシャルオイルをおすすめしたいと思います。

ラベンダーはリラックス効果が高く、安眠効果があるとされ、サンダルウッドとフランキンセンスは古くから寺院で薫香として用いられており、心を深く鎮める効果があるとされています。

寝る前に、これらのエッセンシャルオイルで芳香浴をすると睡眠導入として効果が期待できるそうです。

エッセンシャルオイルは高価ですが、お店によってはテスターが置いてあるので、試しに嗅いでみてはいかがでしょうか？

部屋をいい香りで満たすとぶちHAPPYになれますよ(^^)v



○ただいま、作業中！

著 うずまき

見覚えがあるかもしれませんが、2号に載せた写真と色違いです。

丸ヨークのカーディガン。今21段目。
24.5cm有れば、予定通り。
2号に載せたやつはファンシーで、自分では着られませんが、これなら着れます。



わたしと『よかよかルーム』

著 カレー好き

最近の「よかよかルーム」は、人数も8～10名前後でワイワイしている感じです。
スタッフの方とも、少し打ち解けてきた感じで、野外活動の時などにお話をしたりしてます。

最近、思うのが、引きこもりに大事なものは、

- 1 定期的に外に出る
- 2 人と話す
- 3 友達を作る

かなー、って思います

やっぱり外に出ないと、昼夜逆転をこじらせて、昼夜大逆転ぐらいまで酷くなってしまうので、お昼の13時から開催されている「よかよかルーム」はありがたいです。
でも、よく遅刻します・・・(汗



フリートーク

婚活日記

著 Aki

先日、知人の勧めでコンカツパーティーというものに初めて参加してきました！

参加者は男性8名、女性8名。

女性の方と食事をしながら一人20分ずつお話をし、最後に第一希望と第二希望の女性の名前を紙に書いてお世話役の方に提出をして、上手くマッチしたらカップリングするというシステムでした。

今回、初対面の女性の方と3時間近くおしゃべりをしてかなり疲れました…。
で、結果の方は…

残念ながらカップル不成立でした(汗)。

でも今時のコンカツ事情を垣間見ることができて、いろいろ社会勉強になりました☆

また機会があれば女性とお話をするリハビリのつもりで参加してみようかなと思います(笑)。



おすすめの漫画

byKT

引きこもりといえば、アニメ・ゲーム・インターネット！(笑)
そんな訳で、今回はオススメの漫画を紹介したいと思います。

○弱虫ペダル

主人公の、小野田坂道は、気は弱いけど、自転車漕ぐ力はかなりの力を持つ高校生。
彼が、自転車競技のチームに入ってから、

この漫画のいいところは、やはり熱いところ。

ライバルとの一騎打ちや、絶望的な状況から主人公が頑張って状況を覆すところなど、泣けるシーンや名ゼリフが沢山です。

連載がチャンピオンってのもありますが、友情・ライバル・闘いと少年漫画に必要な要素

ご意見募集中&よかよかルームご案内

皆さんの原稿・感想・ご意見を募集してます。宛先はこちら

あいいふ地図

◆住所◆

〒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

TEL:092-716-3344
運営:NPO法人JACFA



※STUDIOUS(ステュディオス)とは「人間がある状況において、生き生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、そい

表紙:ポケットティッシュ
編集「ステュディオスのみんな」
2012年11月 発行