

STUDIOUS通信

ひきこもりの生き方を豊かにするマガジン

4号



所轄：福岡市精神保健福祉センター

ひきこもり支援センター
おまかせルーム

運営：特定非営利活動法人JACFA

フリートーク

～短編アニメの世界～

「或る旅人の日記」という短編アニメを紹介したいと思います。

ある一人の旅人が不思議な出来事や奇妙な人々と出会い、別れていく様を描いた作品です。

無音声でドラマ性はなく、観ていて楽しいアニメではありませんが、描かれた幻想的風景と音楽が素晴らしく、詩的な雰囲気にも包まれており、旅人が感じた不安や安らぎを無音声ながら感じ取ることができます。

著 癒し効果を求めて

ひきこもりと旅人は人生観がまったく違うように思いますが、この旅人はどこか繊細な所があり、共感を呼びやすいのではないかと考えます。

部屋を真っ暗にして、ヘッドホンをし、美味しいコーヒーを片手にこの短編を観る。

あなたに至福のひとときを与えてくれることでしょう。

レンタルショップの片隅に置いてあるかも知れませんが、ぜひ見つけたらぜひ(^)

～主題なし～副題 絶望にいたる歌。

著 うすまき



高く 高く 空に向かって
遠く 遠く 地の果てまでも
高く 高く 空を目指して。
翼は折れて、風をはらめない。

望んでも 願っても 飛ぶ事は出来ない。
夢見て、夢見て、夢見ていたのに。
夢見て、夢見て、夢見ていたのに。
高く 高く 空に向かって。

～私は輝きたい～

著 宇宙人

こわれ者の祭典の月乃光司^{つきの こうじ}さんの影響で詩を書き始め、Superflyさんの「Force(フォース)」という曲を聴いてこの詩を描きました☆☆

★★★★

神様 私に
超えてゆく力を 信じる力を
乗り越える力を 愛する力を
与えて下さい
未来を信じる力 自分を人を信じる力
ゆるす力 支えあう力 試練をのりこえる力
今を超え 未来につながる力を与えて下さい
神さま 私を輝かせて
どうしたら 輝くことができるのか

どうしたら 自分の未来を創ってゆくことができるのか 教えてください
私は 翼の折れた 墮天使^{だてんし}
もがきながら
パタパタと羽をばたつかせて
いつか大空へ飛び立てますように
いつかあの真っ青な大空を自由に自分らしく羽ばたいて
夢^{かな}が叶いますように



趣味のページ

文・写真 : PN考え中

趣味というほどのものでもないのですが、年に2個ほどペーパークラフトを作っています。ペーパークラフトというと、折り紙の延長線上というイメージをお持ちの方も多いと思いますが、実際は紙でできたプラモデルのようなものです。

一見難しそうに見えると思いますが、説明書の手順通りに組み立てていただければ、プラモデルを作った経験があれば誰でも作れると思います。

写真は、昨年の8月頃に作ったものです。のんびりと作業を進めたので、完成まで2~3週間程かかりました。

最近、新しいものを作っていませんが、時間があればまた作りたいと思います。



～がんばらない～

趣味はイラストなのですが、イラストについて書くと全くとまらなかったので今回は食べ物のお話にします。

先日「びっくり亭」に初めて連れて行ってもらいました。こってりなようでこってりでない、辛そうで辛い、なんだか不思議な味…

食べたその晩にもう一度食べたくらい病みつきになってしまいました。

高カロリー&刺激物たっぷりですが、いかにも体には悪そうですが(笑)、また近いうちに食べに行きたいです！

文・イラスト : ささみ



よかよか イベントニュース



【3月13日】カラオケは鬼門！という方も将来のため、場慣れと社会勉強のため参加してみました。初めての方、久しぶりの方あり、「ひとカラ」の常連さんも、良く行く方も、バンドの方も、カメラに写ってない方も楽しく歌って踊りました。でも、歌わない権利も尊重されます。思いは色々でも、この場は **STUDIOUS**(p3 参照)でした！

スタジオの様子や予定表をブログにアップしています。また、通信のバックナンバーも HP から見れますので是非ご覧あれ！ (<http://yokayokastudiousschedule.blogspot.jp/>)

○スタッフからの一言○

・4月から火曜日でレディースデーのサポートスタッフとして参勤する高原です。中原さんが卒業されてその後に入ることになりました。今までは不定期でSTUDIOUSに参勤していましたが、今度から正式に入ること、また改めてスタートできるような気持ちで楽しみな今日このごろです。STUDIOUSは、参勤しているメンバーのみなさんの「やりたいこと」「思い」が大切になれる場だと思います。これを書いている今はまだ2月で冬の寒さが残る毎日ですが、少しずつ暖かい日差しも感じられるようになってきました。これから春の芽吹きのような新しい一歩をメンバーのみなさんと一緒に踏み出していけたらと思っています。(高原)

・火曜日にサポートスタッフとして参勤させていただいています(^)。この曜日は参勤者さんの「～したい!」という希望で活動内容が変わります。気になっていたお店に行ったりお菓子を作ったり盛り沢山です!また、屋外での活動が多い曜日ですので、季節を五感で感じることが多いです。「この時期はこんな花が咲いているんだ」「冬と夏で雲や空の青さが違うんだなぁ」…普段見落としていた小さな変化を見つけるのは新鮮で、なんだか少し懐かしいです。見たり聞いたり食べたりして日本の四季をみんなで感じるのもなかなか刺激的ですよ★(火曜 高倉)

・今年に入ってからテーマークがプチリニューアルされて、より深語りあえるような場になりました。これによって自分の中にあった気持ちに気付いたり他の人の意見を聞いてこんな考え方もあったんだとハッとさせられたり同ような考えの人がいてちょっと安心したり…たくさんのかたちを感じさせてもらっています。また今まで通り、ゆったりまったりお話をする時間もありますよ。楽しく過ごして、少しでも話すことが好きになったと感じていただけたら嬉しいです!(木曜 杉浦)

・今年度でレディースデイスタッフを卒業することになりました、中原です。レディースデーは、自分の想いをまったりみんなと共有し合える場所で、私にとっても居心地の良い時間だったなあと考えています。また、普段なかなか触れる機会がない事をたくさん体験できる素敵な時間でした。その時間から離れてしまうのがとても寂しいですが、これからは別の形で、皆さんと関わって新しい素敵な時間が過ごせたら良いなあと考えています。まだその時間に触れていない方はぜひ足を運んでみてください。来年度もよろしくお願ひします。(金曜 中原)

・スタジオ(STUDIOUS)は、現在または過去においてひきこもり状態を経験している方々が社会と繋がっていくためのグループです。ひきこもり状態になる理由は人それぞれ。その状態からの変化の仕方も人それぞれです。一人で難しいことでも、たとえ対人恐怖があっても、他者と緩やかに関わっていく中で不思議と自分の力が発揮できるようになります。初めから上手いかわないのは当然、皆で一緒に試行錯誤しながら自分の将来に向けて一歩を踏み出してみる場がSTUDIOUSです。自分らしい一歩を他の人と一緒に踏み出してみませんか?皆さんの勇気ある初めの一歩をお待ちしております!(火曜木曜 緒川)

・私が最良はまっていることはオリジナル名刺作りです。自分が口下手だと思っている方や、話の切り出しに困っている方などにも是非お勧めしたいのですが、名刺に、点字を打ったり、似顔絵や写真をつけたり、四つ折りにしてみたり趣味や、家族構成を裏面に書いたり、名刺の紙の素材も、フェアトレードのバナナの茎から作ったものなどを使ってみます。貰った相手は、気になって、そこから会話がききとはずんでいくことでしょう。営業職の方にもお勧めです。(木曜 佐保)

・「よかよかルーム」では、皆さんからひきこもりに関する貴重なお話を聞かせていただき、一緒に考えさせていただき深感謝しています。困難を抱えた状態も変化する可能性があります。いろいろな人と出会い、必要なことは支え合って、その人らしい生活ができるように応援したいと考えています。先日亡くなった法哲学者のロナルド・ワーカー氏が「他者を尊重し自らも善き生きるならば、我々の生を宇宙の膨大な砂粒の中の小さなダイヤモンドとすることができる」と語っています。不安も大きいけれど、心と体を鍛え善きようとする過程こそ輝きがあるのだと思います。(金曜 大住)

ご意見募集中 & よかよかルームご案内

皆さんの原稿・感想・ご意見を募集しています。あて先はこちら

◆住所◆

〒810-0073

福岡市中央区舞鶴2丁目5-1

あいれふ

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

<http://yokayoka-room.net/>

TEL:092-716-3344

運営:NPO法人JACFA

所轄:福岡市精神保健福祉センター



※STUDIOUS (スタジオ)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、そういう状態を感じることを願って名づけました。

表紙:A.K

編集:よかよかルーム

2013年3月 発行