

STUDIOUS通信

6号

ひきこもりの生き方を豊かにするマガジン

よかよかルーム開所3周年記念号!



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

祝 開所3周年記念号！

フリートーク

脱ひきこもりに向けて

著：かたつむり

初めてよかよかルームに来てから半年近くが経ちました。

ここに来る前は、ずっと家に引きこもっていて他人と会話することは全くありませんでした。

初めてSTUDIOUSに参加した日は不安と緊張で、一刻も早く帰りたい！と思ったのを今でもハッキリと覚えています(笑)

しかし家に帰って振り返ってみると、新しいことにチャレンジした満足感や達成感が確かにありました。それから通う回数を重ねるにつれて、他人と一緒に過ごす時間というものに慣れていくことが出来ました。

皆の前で話すのは今も凄く緊張します。



もともと人と話すのが苦手なので、他の人の話を聞いていることが多いです。

それでも半年前の、家に引きこも

って他人と関わろうとしなかった自分からは、ずっと成長したと感じています。

他の人に比べたら回り道で遅いスピードではありますが、この調子で進んで最終的には自立したいと思っています。

外の世界には確かに嫌なこと、傷付くこともあります。しかしそれ以上に自分を成長させてくれることが沢山あると思います。

「一つずつやろう」

これは私のモットーです。一気に全部は出来なくても一つずつやっていけば最後には全部片付いている。

やることが山積みでパニックになった時は、この言葉を呟いて心を落ち着かせています。

脱ひきこもりにおいてもこの言葉は通じると思います。

出来ることから一つずつ。



がま君とかえる君

P.N.かたつむり

添付の写真は、あまり最近のものではありませんが、引きこもっているときに作ったものです。

何セットか注文いただいて小学校でも活用いただいているみたいです。こんな手作り感満載のものを人様に欲しがってもらえるなんて思いもよらなかったで、ちょっと自信がついたような不思議な感覚でした。

1セット余ってるので、フリースペースの方にでも置いてもらえないかなあ、なんて思ってます。

(今週スタッフさんに聞いてみます。)

フリースペース・よかよかに来て間もないですが、こんなに自分の弱い所をさらけ出せる場所、受け入れてくれる場所に出会えて本当によかったなあと思っています。

みなさん、これからも末永くよろしくお願いします。

※編集部注：殺風景だった居場所 'とろっこ' に可愛い住人をどうもありがとうございました！こちらこそよろしくお願いします。



趣味のページ

心の奥のどこか遠くに、深くて、広い湖がある。
忘れてしまいたい事は、透明な器に閉じ込め、鎖を巻いて、
重しを付けて、みんな湖に沈めてしましましょう。
それでも浮かんで来る思い出は、苦い思い出。辛い思い出。
もう一度、鎖と重しを付けて、沈めてしましましょう。
そしてゆっくりと、忘却を待ちましょう。
時がすべてを流し去ってくれるまで。

忘却の湖は、ただ忘れさせてくれるだけ。

文：うずまき



母の花 撮影：まな

よかよか イベントニュース

①ブロッグ→



【10月29日】皆で動物園に行ってきました！



リニューアルして評判の福岡市動物園を訪れました。
動物園に来たのは小学校以来という方から初めて
来たという方まで様々でしたが、うさぎやヤギ、ヒョ
ウやライオンと皆さんで好みの動物を見に行きました
！UP DOWN の激しい園内を3時間も散策して、運
動不足気味のメンバーとスタッフにはとても良い運動
になりました！そんなメンバーからのご意見により、
11月から運動日を新設することになりました！



←スタジオの様子①や予定表②をブログに掲載しています。②予定表→



また、通信のバックナンバー③もHPから見られますので是非ご覧ください！ →
(<http://yokayoka-room.net/studious.htm>)



○ よかよかルームからのお知らせ ○

8月12日より3階のあいふ図書館のあった場所に移転しました。「親の交流会」を実施している精神
保健福祉センターも隣に移りましたので、併せてよろしくお願い致します。

※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。

○スタッフからの一言○

・いまこうして過ごしている間にも、就労や就学に向けて羽ばたく時を迎えた人、その時が来るまでのあいだ自分の殻の中で一生懸命がんばっている人、進んでいた道を少し後戻りしたり、迷いながら進んでいた人・・・人生には人の数だけいろんな時があると思います。グループに参加するのはみんな、多かれ少なかれ緊張します。知らない人たちのなかに行くのは勇気がいると思います。私は今まで、STUDIOUSのメンバーが初めは恐るおそるでも、少しずつがんばっていく力をつけ、そして羽ばたく時を迎えるのを何度も見てきました。これを読んでくれているあなたが参加してくれるのを待っています。(火・金；C)

・2010年、10月23日に開所したよかよかルームも、丸3年が経ち、4年目に入りました。石の上にも3年という言葉がありますが、2010年や、2011年に支援をしてきた方々がだんだんと動き出している姿を見ると、この事業は、すぐに結果は出ないけれども少しずつの積み重ねの中で、意欲の向上や緊張感の軽減を経験して、社会と接点を見出しているのを感じます。つまり、鳥瞰、俯瞰してみると、利用をした多くの方が良い結果を出しているということでしょう。よかよかルームは、3年目の節目を迎えて、次の一步に向けて歩きます。(木曜；Y)

・気が付けば開所から3年。この間に多くのひきこもりだった方々が社会参加を始めました。中学も高校も3年間ですから3年という年月はきっと一つの節目なのでしょう。中学・高校の学生は就学の義務を果たせば卒業となり、果たさねば中退ということになります。ひきこもることに義務はありませんが、その状態から自ら就労や就学といった義務を課そうと努力する方達とよかよかルームでお会いすることが出来ました。私はそういう方達を心から美しいと思い尊敬し、益々応援したくなりました。皆さんが成長するように私たちも皆さんのお蔭で成長させて頂いています。これからも皆さんの自己実現のお手伝いを続けることが出来たらと思っていますのでよろしくお願いします。(火曜・木曜；H)

・よかよかルームが開設3周年を迎え、私もグループにサポートスタッフとして参加するようになってから1年が経ちました。思えば最初の頃はどんなことを話そうかと前日くらいから考えて、緊張しながら臨んでいたりもしたなと懐かしく思います。

振り返るといろんな方と出会い、また着実に前へと進んでいく姿をたくさん見せてもらっています。それはスタッフとして嬉しいのはもちろんなのですが、自分にとって刺激になっていて私も頑張ろうという気持ちにさせてもらっているのだと感じます。

よかよかは素敵な場所です。これからも皆さんと実のある時間を過ごして、一緒に成長していけたらと思います！(木曜；M)

・振り返ってみると、ひとりひとりの変化に勇気をもらってやってきました。A君は繊細な気持ちを音楽や写真で表現し始めていましたが、約束どおり最近詩集を出版しました。プラネタリウムの冬の星を見ながら、迷惑をかけてきたから親孝行したいとつぶやいたBさんは、今月就職できました。電話で雑談し続けたC君は、乗れなかったバスでピアサポーター研修を受けに来てくれました。長いひきこもりから自分らしく変化して行く皆の姿に、相談員の役割、仕事の意味を考えさせられます。これからもしっかり応援しますので、どうぞよろしく。(金曜；N)

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 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

H P：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



表紙：綾部潤一

編集：よかよかルーム

2013年11月 発行