



7号

# STUDIOUS通信

ひきこもりの生き方を豊かにするマガジン

所轄：福岡市精神保健福祉センター

おかよハルム

運営：特定非営利活動法人JACFA

# フリートーク

春が待ち遠しいですね 著：しょーへー

週毎に寒暖の繰返しは精神的にも堪えます。  
身の回りにも流感に罹った人が増えてきました。  
そういう自分も先週から罹ってしまいました。  
少しは休め、と云う事でしょうか？十分休んでますが。。。。

回復したので久々散歩しました。梅が散り初めていました。

桜より人知れず咲き、散る梅が私は好きだなあなんてことを思いながら思うように進まない就活にも悩んでますが、ここは負けないように踏ん張りどころだと思っています。

梅も咲いたし椿も咲いた いつかは咲くさ俺の花

そんなことも何れ来るだろうと希望を持っています。



脱ひきこもりに向けて 著：たいこ

今日もまた、いつもの道を歩いています。それは何もせずに家にじっとしているのが嫌だからです。

そんな状態で一息つける場所の一つがよかよかです。同世代や一回り上下など様々な方々と色んな話をするのが楽しいです。

自分の知らない世界を聞くことや、自分の体験を話したりできる相手がいるのは幸せなことだなあ、と思います。

しかしながら私は、精神的引きこもり、とでも言うのでしょうか？

外出はよくするのですが、殆ど人との接触をずっと避け続け、それを今抜け出そうとしていますがとても心の負担は大きいです。

ですが、それは自分が成長していこうとしている証だと思ってマイナスには捉えてはいません。

やって良かった、悪かった行動言動など、よかよかから帰宅する度に思い返しながら気が向けば筆を走らせています。

幸先のいいスタートです！ 著：しょーへー

今年ももう2月ですね。インフルエンザが流行っているので注意したいところです。

正月の話になりますが、実家の温泉の露天風呂の周囲に有る雑木林に「隼（はやぶさ）」が留まっているのを見つけました。

青黒い羽に、横縞のお腹の模様、鳶より小柄な体格。間違いなく隼でした。

一緒に風呂に居た爺さんたちと、「今年は幸先いいですね～」なんて話しながら、動物好きなので長風呂してしまいました。

写真は撮れなかったのが残念ですが、そこは皆様グってください（＾＾；）

まだ隼のご利益は出てませんが、躓かない様に着実に一歩ずつ進んでいこうと思います。

過去にも他の同様な場所で立ち直り働き出したのですが、色々トラブルに巻き込まれまた心が億劫な時代に逆戻りしてしまいましたが、ここからまた再スタートするつもりで頑張っています。

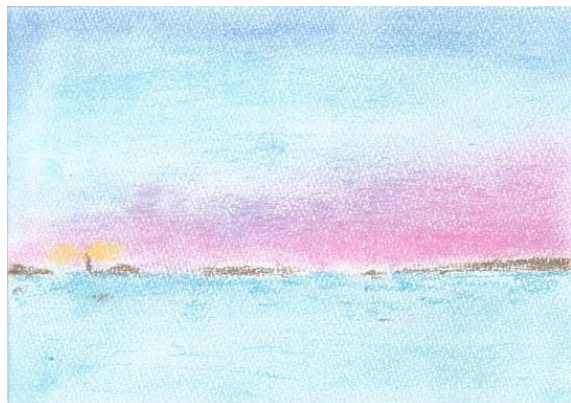
これまでお世話に なっていますが、逆に何かお力になればと思っています。

また今日も同じ道を帰ります。



隼

# 趣味のページ

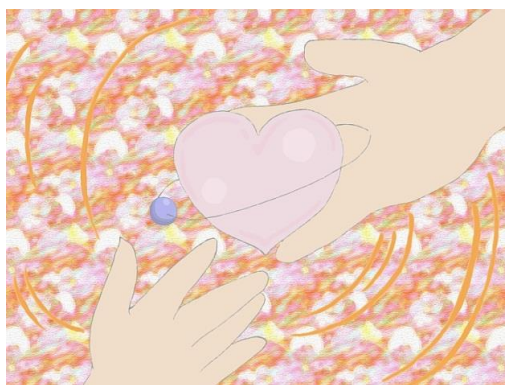


『灯台の見える夕方の海』

画：まな



ユララのアイコン。  
というか、トレードマーク。



『Hand to Hand』

## よかよか イベントニュース



### ☆スポーツの日を新設しました！☆

昨秋、皆であいりん最寄りの公園で運動をしました。参加者数の関係上、ミニサッカーに、三角ベースをしました。普段あまり体を動かさない人が多かったためか、ボールの上で転んだり空振りしたりという珍プレーも続出しましたが、やっている間はまさにSTUDIOUSでした。この他にも、体育館でバドミントンをしたりと皆でわいわいスポーツを楽しんでいます！



←①ブログ

STUDIOUS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/studios.html>)



## ○スタッフからの一言○

・梅香り春の訪れを告げています。先日ひきこもり研修会で夜暗い部屋の中、ひとりシーツをかぶってひきこもる若者の疑似体験をしました。少しの物音にも敏感に反応して不安になりました。また、ひきこもっていた若者たちが心から語る「親から言われて嫌だった言葉と親に言って欲しかった言葉」に耳を傾けました。いかに親は子を理解しない対応をしているのかと改めて思いました。親たちは、いとおしい我が子であるなら素直に現実を認めて共に希望に向かって行こうと、若者たちも親の支援を力にして成長すると話していました。皆さんの春よ来い。(金曜；N)

・よかよかルームの人と関わる様々な活動の中で、「こんな自分でも良いんだ」という経験と、「こんな自分ではいけないかもね」という経験を沢山積み重ねて欲しいと思っています。その経験の中で自分なりのバランス感覚を養っていくことが、今後折り合いをつけていこうと思っている社会への適応に繋がっていくのだと思います。よかよかのグループSTUDIOUS も小さな社会ですので、そこに繋がろうとする皆さんの試みは既に社会参加の第一歩を踏み出していると思自を持って下さいね！これからも御自分の社会参加の為に多に利用して下さい。(火曜・木曜；H)

・もうすぐ3月。STUDIOUS で外出するのもちょうど良い季節がやって来るので私は本当に嬉しいです、冬の間は寒かったですね。私はよく、節目ごとに、今までのことと、これからのことを考えるのですが、今年度を振り返ると、調理ではブラジル料理や中華料理にスイーツなどなど、さまざまなジャンルの料理に挑戦しましたよね。お出かけのときには動物園に行ったり、カフェを楽しんだり、ステンドグラスも面白かったし・・・とっても充実していたなあとと思います。みなさんはどうだったでしょうか。これからも、活動を通して、ほかの人と過ごしたり、すこし話をしてみたい、そんな小さな変化を大切にしながら過ごしていきたいなと思う今日このごろです。(火曜・金曜；C)

・最近出たデータでは、本人がよかよかルームに最初に来所してからグループなどの社会参加に繋がる期間は、だいたい4か月～5か月ぐらいらしいです。それまでは、長期間のひきこもり状態にあった方々が、ここに来てからのデータですので、私はわりと早く繋がっている印象を持ちました。ご本人には、その4か月～5か月色々な葛藤があったのではないかと思います。結果的に出て良かったと思っていただくための場づくりをStudioUSは心掛けています。是非皆様の参加をお待ちしております。(木曜；Y)

・グループや居場所は同じような経験を持つ仲間と出会えることが大きいと思います。スタジオでは楽しい時間を過ごすだけでなく、時には悩みを話し合ったりもします。これによって自分だけじゃないと思えたり、他の人の言葉に感化を受けることもあるのではないのでしょうか。進み方はそれぞれだけれど、同じ方を向いている仲間存在は安心感や刺激となるはずです。参加を迷われている方はちょっと勇気を出してみませんか？一歩目は自分で踏み出す必要がありますが、そこからは1人じゃないですよ。ここで元気を蓄えて羽ばたけるまでの準備を一緒にしていきましょう！(木曜；M)

※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。

## 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

HP：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:栗稻(くりいね)  
編集:よかよかルーム  
2014年3月 発行