

STUDIOUS通信25号



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

みんなに読んでほしい 本や漫画は？

ワンパンマン
「ONE PUNCH MAN」
Web漫画アンテナで公式の
無料漫画が見れる。
ワンパンマンはほぼ全話
見れるのでお薦め。



「ブラックジャック」
命のことを簡単に感動的に
教えてくれる作品です。

持たない

幸福論

「園芸の本をお薦めします。」

色彩豊かな花は
気持ちを和ませるだけでなく、
目の保養にもなります。
そして、明日を精一杯
生きようという不思議なパワーを
与えてくれる存在です。



「持たない幸福論」

おすすめ映画 映画は？

「SUPER SIZE ME」



「ローマの休日」

無気力なアン王女が、
他人や世の中を見る目が
変わる様子が描かれます。

「ランボー」

困難な状況に陥っても正義を
最後まで貫き、悪と戦うという
「勧善懲悪」を題材にした作品が
自分は好きです。



「Gyaoで無料の映画を適当に観てる。
主にアクション、ホラー。」
といったご意見もございました。



よかよかルーム にきて 経験したこと 思ったこと

- ・ Aグループや面談で他の人と話しているが、あまり参考になる話、データが得られない。面談で話をまとめたひきこもりの共通点、ストレス、症状、家庭環境などが知りたい。
- ・ 本音で話せることが嬉しいです。他人との「違い」と他人との「同じ」をどちらも得られました。
- ・ Aグループでほかの人は結構テレビを見てるようで、個人的に意外に感じた。
- ・ 家族以外の第3者と会話を重ねることで、社会との接点を見出すことができましたし、何より自分の存在意義を認めてくれる場所があるということが非常に嬉しかったです。



最近ムカついたこと

- ・ 何もしていないのに肩が痛くなった。
- ・ 本当はむかっていることや、本当は不安なことを押し込めているような気がするのでしょうか。
- ・ 母親の小言
- ・ 自分は元々動作が鈍くて、集団行動についていけないところがあります。先日気づいたら1人で取り残されていることがあったので、そこは自分に対してイラッしました。

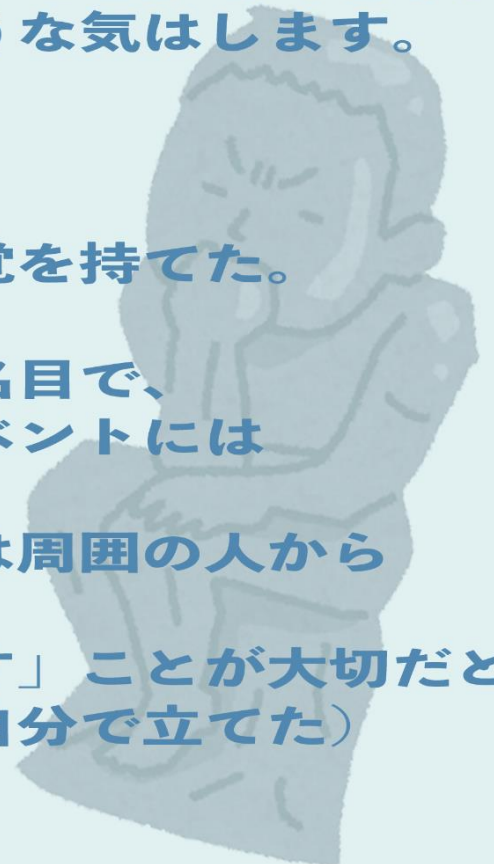
オンラインの時代だけど スマホやパソコンを 持っていますか？



- ・ スマホなし。固定回線あり、PC、タブレットでネットを見てる。
- ・ 両方所有している。
- ・ パソコンは持っていて、知らないワードがあったら頻繁に検索します。しかしながら、インターネット上でひととのつながりという点において常にリスクが伴うと考えていて、使うのは控えています。

ひきこもりの中でも、 少し前に進めたという エピソードはありますか？

- ・ アミノ酸とマルチサプリでうつが軽くなった。
- ・ 「自分はどうせひきこもりだから」と卑屈にはなりましたが、その分、人を見下すことがなくなり、どんな人とも同じ目線になれたような気はします。
- ・ 帰省したときに居心地が悪く、福岡に帰りたくて仕方なく、福岡にひきこもっているという自覚を持てた。
- ・ 「対人恐怖症」を克服するという名目で、自分にとって興味や関心のあるイベントには積極的に出かけました。
- 「ひきこもり」から脱却するためには周囲の人から促されて動くのではなく、
「勇気を持って自分から行動を起こす」ことが大切だと思っていて、無理のない程度で（自分で立てた）計画を着実に遂行してきました。



作品 情報



6月に見頃をむかえる「スカシユリ」です。
花びらはもう落ちかかっていますがとても綺麗です。

この通信は利用者の方々のアイデアで、よかよか利用者の方に作成していただきました。
手描きのイラストなどご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

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～

yokayokanews@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

2022年8月発行