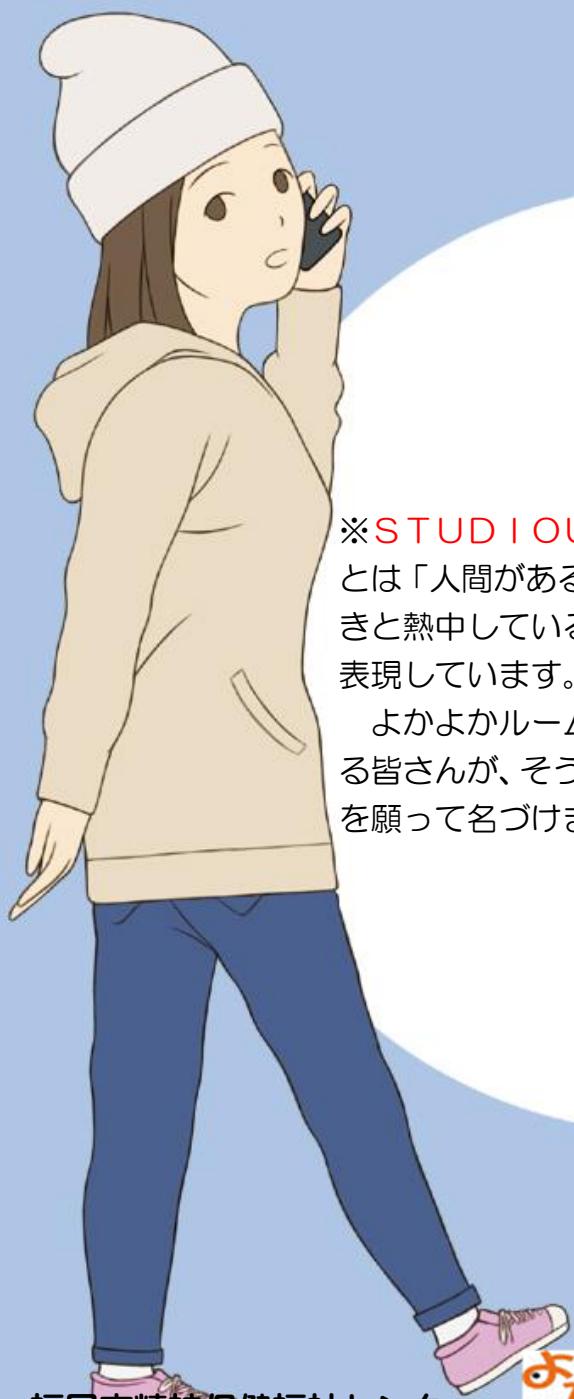


STUDIOUS通信

ひきこもりの生き方を豊かにするマガジン

5号



※STUDIOUS（ステュディオス）
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、そういう状態を感じること
を願って名づけました。



フリートーク

よかよかにおいでよ！☆

著：ミミ

外で傷ついて、また引きこもっていた。二度目の引きこもりだった。

よかよかに行く時、一体どんな人達がいるんだろうと思った。初めの一歩は何でも勇気がいる。けれど、がんばってよかったと思う。

行ってみると、素敵なスタッフの方がいたし、そこで様々な人にあえた。絵を描けたり、農園している人がいたり。初めは緊張していたし、そこへ行つても雑談も避けていた。人が嫌いだった。けれど、リハビリと思って週一行った。

話せる人も出来て、帰りにみんなでお茶したり話すこともできるようになっていった。そこで人と

関わるようになって、行動範囲も広がっていって、笑うようにもなっていった気がする。人と関わっていることは自分自身不思議だった。人間が嫌いだったし、心も開きたくなかったから。

今思えば、もっと早く外に出てたらよかったと思う。ひきこもって自分を守る時はあっていい。けれど、自分だけの世界では景色は一向に変わつていかない。

ここへ来てよかったことは、たくさんあるけれど、人と関わることがまた出来るようになって普通に外の世界に出ていくことができるようになったことと、考えが変わったこと、自分にとっての大切なことや課題が見えてきたことは大きい。そのどれも自分だけの世界ではみえなかつたかもしれない。人との関わりは鏡みたいなもの。鏡があつて初めて自分の姿はみえると思う。そうやって自分がどうしたいのか、どうなりたいのか見

えてきたりする。

そうは言っても、特に状況が変わったわけではない。現在は就活中だし、今までのツケで状況は厳しい。相変わらず、人は苦手。外に出ると、様々な人間がいて、様々なことがあって傷つくし、悔しい思いもするし、苦しかったり、辛かったりきついことたくさん…。それが嫌で、引きこもっていたし、今でも閉じこもり、逃げたいと思う時は正直ある。けれど、生きていくってそういうことと今では思う。他人がいるからこそ、人は成長するんだと思う。鏡がないと成長もないとは今は思う。

ここが、外に出ていけるきっかけをくれた。面白かったり、楽しかったり、たくさん笑った。そして外の世界に出ていけるようになって、またひとをスキにもなれた。人間は完璧じゃないから、汚かったり、信じられない思いもするけれど、全く信じられないわけではなくたかもしれない。自分もまた、完璧ではないのだから。

ここで出会った人達もそれぞれ個性的で、素晴らしいものを持っていた。私も、私にとっての何かを見つけたいと思うようになった。そして、自分にとって大切なことも少し見えてきた。それはここに来て、人にあったことがきっかけで見つけられた。それが見えたことが一番よかったことかもしれない。

きみもよかよかに、おいでよ！
きみにとっての何かをみつけられるきっかけになるかもしれないから。



趣味のページ

文・写真：虹

私は趣味がたくさんあります。

カラオケ、音楽、観劇、絵描き、旅行 etc…

中でも特に好きなのは写真撮影です。

立派なカメラは持ってません。iPhone のカメラアプリのみ。お金があれば一眼レフ欲しいです。神様一眼レフください。

記載して頂くのは私の中で特に気に入りの写真です。

場所は楽水園。ハッキリ言ってそんなに綺麗なとこでは無かったですが、写真だけでも綺麗に撮りたいと思ってシャッターを切りました。自分の写真だから過大評価なだけかも知れません。皆様の目にはこの写真がどう映っているのでしょうか…。



文・写真：うずまき

赤ちゃん用、胴着。冬物。もう温かいし、冬糸なんか触りたくないよ。大変でした。おまけに2枚作るはめになり。どちらも、ちょっと間違っています。

よかよか イベントニュース

①ブログ→



【6月14日】美人が多いですが、健康志向の大和撫子なので普段は目立たないように生活しています。でもレディースデーで更に美しくなるお化粧教室で化粧を学んだので、この美女軍団が社会にデビューするのはもう間もなくです。素顔を見たいと思ったあなた！よかよかルームの活動を支援して1日でも早く彼女たちを街角で誰もが見れるようにしましょう！

ステュディオスの様子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から見れますので是非ご覧あれ！ ↓

(<http://yokayokastudiousschedule.blogspot.jp/>)

○ よかよかルームからのお知らせ ○

8月後半の工事終了後、現在、同じフロアで「親の交流会」を実施している精神保健福祉センターと一緒に、3階のあいれふ図書館のあった場所に移転しますのでよろしくお願ひ致します。

また、現在、面接相談、電話相談数の増加に伴い予約が取り難くなつておりご迷惑をおかけいたしておりますが、何卒ご理解とご協力のほどよろしくお願ひ致します。

○スタッフからの一言○

・4月から活動に参加し始めて、あらためて振り返ってみると・・・舞鶴公園などのいろいろなところへ出かけ、屋外でのバドミントンなどで体を動かし、レディースデーではビーズでブレスレットを作り、自分一人ではきっとしなかったようないくつも新しいことをしてきたんだなあ・・・と、感慨にふけっています。

いつも歩いてあいれふに向かいながら、今日は誰と会えるんだろう、どんなことをするんだろうと思いを巡らせています。いろんな人と出会い、話し、なにかを作ること、「誰かと一緒に」なにか出来ることを大切にしたいと思っています。

(火・金；T)

・木曜のサポートスタッフとして参加しています、Sです。おかげさまでトークの木曜日は参加者さんが二桁に達することも増えてきました。普通に生活していて10人以上の前で発言する機会はそうないかと思いますが、そんな場で話すことへの抵抗が少しずつなくなっている方も増えているのではないかでしょうか。これって結構すごいことだなあと思います！初めて参加する方はドキドキするかもしれません、その経験は皆さんお持ちですので温かく迎え入れてくれますよ♪参加する内にいつの間にか成長していた！そんな場所になればと思います！（木曜；S）

・寄稿して下さった皆さん、ありがとうございました。原稿が集まり無事編集作業が終了しほと胸をなでおろしております。毎週のSTUDIOUSに参加しておられる皆さんや原稿を寄せて頂いている皆さん、就労や就学を始められ自分の未来に向かって歩み出してよかよかへの関わりが減ると寂しく感じますが、それ以上に就労が決まったというお話を伺ったり、就労移行支援事業所に通われたり、アルバイトをされている方にお会いするととても嬉しく感じます。車やバイクで有名なHONDAを興した本田宗一郎氏は「失敗を恐れてはいけない。恐れなくてはいけないのは、何もしなくなることだ。」と言っています。これを読まれている方も、ROM（ロム；Read Only Member）のままではなく何か動き出しますか？（火曜・木曜；O）

・今年度に入りまして、よかよかルームを運営しているNPO法人JACFAが福岡若者サポートステーションも運営していくことになりました。これにより、ひきこもりから回復した当事者が就学や就労により近づきやすくなると思います。また、今年度よりあいれふ3階にひきこもり者が自由に利用出来るフリースペースが開かれ、憩いの場、学びの場として大変喜ばれています。7月からは木曜日の18：15から90分間開催している就労に関してのミーティングが毎週開催されます。今年度のよかよかは、より深く就労・就学を考える一年になるのではないでしょうか。（木曜；S）

・先日婦人会館の受付に“レディースデー”的手続きを行ったところ「これっていいですね」と言われました。「親と一緒に来ていた方が、今一人で来られますね」「顔色が悪くいつもうつむいていた人が、楽しそうに話しながら歩いていましたよ」等々、係の方たちが話してくれました。参加するメンバーを温かく見守ってくれていると知り嬉しくなりました。思い通りにならない世の中、人と関わることが苦手で不安になり、ひきこもる皆さん、外には思いがけない優しいなまなざしがあふれています。自由に利用できる“居場所”も3階にできました。来られませんか、きっと出会いがあり元気になりますよ。（金曜；O）

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

