

NEWS LETTER Tomoni



2025
9

VOL.01

発行元:太宰府市ひきこもりサポート事業
(相談窓口:090-4061-9081 ・ tomoni@docomo.ne.jp)

information

7月から相談窓口が開設されました!



太宰府市役所1階の14番窓口【ひきこもり相談窓口】が開設されました。「ひきこもりサポート事業」として機能し、ご本人やご家族からの相談を電話やメールなどでお問い合わせいただいています。火曜、木曜に専門の相談員がおり来所等で相談もできるようになりました。ご連絡お待ちしております。

家族のつどい



始めて開催した「家族のつどい」は動画視聴でした。厚生労働省が作成した“ボイス TV”よりゲームについて当事者が語られる様子を共有しました。参加者からは、「家族でゲームをする時間が楽しい時間になってる」「ネットゲームは外の人の唯一の繋がりにもなり得ることがわかった」など感想が共有されました。会の感想として「よそでは話せない話を安心してすることができた」などお声いただきました。

フリースペース



社会福祉協議会の会議室で開催しました。くすっと笑えるパロディー映画を流し視聴しました。元の映画は知らなくとも何も考えずに見て笑える内容でした。空いたスペースではボードゲームを楽しみました。参加された方からは、「昔読んだ漫画の話をしたことで思い出を振り返る時間になりました」と語られました。のんびりいつ来てもいつ帰ってもよい空間です。受けつけでお名前を聞くこともありませんので安心してお越しください。

緊張や不安を和らげるおススメの方法～呼吸法～



セルフリラクゼーションとは、自分自身で心身の緊張をほぐし、リラックス状態を作り出すことです。様々な方法があり、例えば、深呼吸、瞑想、自己マッサージ、音楽鑑賞、ストレッチ、アロマセラピーなどが挙げられます。



Add another touch

香りは記憶に直接影響します。ラベンダーやカモミールなどお花やアロマオイルを活用すると効果が高まります。

今後のご案内

- ・家族のつどい⇒9/11(木)【テーマ:地域にあるサポートの話】
- ・フリースペース⇒9/18(木)【テーマ:読まない読書会】

相談員の小野です。
最後まで見ていただきありがとうございました。
7月から始まった「相談窓口」には専用電話へのご連絡が多数あり、順次お話をする日程(火・木)をお伝えしているところです。
繋がるのが怖いなどのお気持ちを大切にしながら安心する形で出逢える方法を一緒に考えたいと思っています。
携帯電話:090-4061-9081(SM可)
メール:tomoni@docomo.ne.jp

