

NEWSLETTER Tomoni

2025
12
VOL.04

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

こころってどこにある？

猛暑から秋…を少し感じたと思ったら冬へ。気温の変化に身体がついていかず体調をくずされていませんか？「こころ」と「身体」はつながっていると聞きますが「こころ」はどこにあるのでしょうか？「こころ」は脳が作り出していると思います。脳機能の動きや成長も「こころ」に影響していることが多いようです。

家族のつどい



11月「こころについて」のお話ができるよう筑紫保健環境事務所から保健師さんに来ていただいてこころのお話を聞く機会をつくりました。

体調不良などで参加者はいませんが、支援員のこころの話などで盛り上がりました。

「こころ」ってどこにあるか考えてみましょう。

フリースペース

11月25日(火)14時～16時

いきいき情報センターにて「コラージュ」の体験をしました。

それぞれのテーマに沿った写真を思い思いに並べてひとつの作品に仕上げました。

手を動かしながらの会話は途切れることなく穏やかな時間を過ごすことができました。



自分のことどれだけ知っていますか？

自分のことを知る方法はいろいろあります。

- ① 今の感情から自分のことを知る
- ② 自分の行動パターンから知る
- ③ 身体感覚から知る
- ④ 過去の選択から知る
- ⑤ 他者の視点から知る
- ⑥ 未来の願から知る



など自分が受け入れやすいところから自分のことを知っていくことから始めませんか？

注意点

今、とてもつらい思いをされていて、受け入れることが難しいな～と思われる時にはタイミングをはかりましょう。

今後のご案内

・家族のつどい 楠の会のご家族の方にお話しをお聞きします

⇒12/11(木)【テーマ:家族のはなし】いきいき情報センター201号

・フリースペース

⇒12/23(火)【テーマ:自分のことをしよう】いきいき情報センター209号

相談員の小野です。最後までご覧いただきありがとうございます。た。自分のことは意外とわかっていないことが多く他者からの言葉で気づくこともあります。ご自分のことどれだけ知っていますか？

日々、穏やかに笑顔で過ごせるように集いお話ししましょう。会うのが怖い、繋がるのが怖いなどのお気持ち大切にしながらお話を伺いたと思います。
携帯電話:090-4061-9081(SM可)
メール:tomoni@docomo.ne.jp

