

NEWSLETTER Tomoni



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

こもりびとは状態をさす。恥ずかしいことではないですよ

冬至を過ぎてやっと冬の季節を感じられるようになってきました。ひきこもり状態(こもりびと)ってどんな人のこと?様々な家族からの相談がありますが、みなさん「自分は(家族)の今の状態はひきこもりなのか?」という疑問からお電話をいただくこともあります。

家族のつどい



フリースペース

12月は「家族のお話」をテーマにゲストとして楠の会代表の方に来ていただき対談形式でお話を聞きすることができました。これまでたくさんのご家族からお話を聞いてこられた方で色々なご家庭で起きていることや、ご本人の気持ちなどを共有しながら家族の在り方、対応の仕方など様々な質問を通してヒントをいただくことができました。「ひきこもりは恥ずかしいことではない」という言葉に勇気をいただきました

12月23日(火)14時~16時

「自分を知ろう!」のワークショップをおこないました。

6つの質問から自分の感情や身体、考え方の癖、価値観などに気づき自分自身に対し広い視野をもって見つめなおすことができました。瞑想の時間も取り入れながらの進行で、おのの書き出すことで自分とつながり、自己表現をする時間となりました。最後に自分へのメッセージをそれぞれ記載いただき、気づきや決意、目標などが出てきました。

<こもりびとチェック>

「はい」の数をかぞえてください



- ① 夜、布団に入ってもなかなか眠れない
- ② 今、不安や恐怖を感じている
- ③ 多くの人がいるところ、人付き合いが苦手
- ④ 自分が抱える悩みを相談する人がいない
- ⑤ 自分の部屋でしかゆっくりできない
- ⑥ やる気がでない



いかがでしたか?6問中「はい」が多い方はお電話、SMでご連絡するところから始めてみませんか?

セルフネグレクトについて

「セルフネグレクト(自己放任)」とは、生活を維持するために必要な行為を行う意欲や能力を失い、自分の心身の安全や健康を損なう状態のことです。

今後のご案内

・家族のつどい ※フリースペースの日程が変更になっています

⇒1/8(木)14:00~【テーマ:セルフケアの話】いきいき情報センター203号

・フリースペース

⇒1/20(火)14:00~【テーマ:セルフケアのコツ】いきいき情報センター208号

・café de 「こもりびと」だざいふ ※詳細は太宰府市HPにて掲載予定

⇒2/13(金)14:00~16:00 いきいき情報センター205・206・207号

1部:こもりびとって? 2部:アバターライブ 3部:個別相談会

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。自分の機嫌を自分でよくするコツがわからばいつでも穏やかに笑顔で過ごせます。

携帯電話:090-4061-9081(SM可)

メール:tomoni@docomo.ne.jp

