

NEWSLETTER Tomoni

2026
2
VOL.06

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」になりがちな季節ですが、外出する機会をつくりませんか？

寒さが本格的になり外出がおっくうになっていませんか？温まったお布団から出るときには「えい！」という勢いがある日々。「こもりびとになりたい」そんな風に思うこともあります。気分転換に外出すると、風が強い日には枯れ木の葉っぱが舞い、夜はイルミネーションが綺麗で季節の移り変わりを感じることができます。

家族のつどい



毎月開催している家族のつどいはテーマを決めてお話したり、聞いたりする時間を共有しています。

2月は茶話会を予定しています。家族以外の人と会うとおっくうな気持ちもありますが、元気をいただきたり、暮らしのヒントになったりします。参加いただく方の希望も聞かせていただければと思います。



フリースペース

1月20日(火)14時~16時

「セルフケア」のワークショップをおこないました。

・自分の中にあるエネルギーや思いを感じる時間を過ごしていただきました。

・表現することの難しさも感じる時間でしたが回を重ねるごとに自分のことがわかってくると感じます。

・自分が嫌だと感じること、心地よいと感じることを知ることができました。

<これまでの人生を振り返って見える化しましょう>

これまでの人生を振り返ることで長い人生の中でおこっていたことなど自分のリズムを客観的にとらえることができます。次の6つを振り返ってみましょう。

- ① これまでのわたし(年表づくり)
- ② 印象に残っていること
- ③ あのころのわたしの気持ち
- ④ これまで大切にしてきたこと
- ⑤ いまのわたしの気持ち
- ⑥ これからの人生



書き出すことで思考を整理する時間になりますが、最初は書けなくてもいいんです。立派なことを書くためのものでもなく、空白期間もあなたの人生の大事な一部なのです。

今後のご案内

- ・家族のつどい ※フリースペースの会場が変更になっています
⇒2/19(木)14:00~【テーマ:茶話会】いきいき情報センター201号
 - ・フリースペース
⇒2/24(火)14:00~【テーマ:茶話会】総合福祉センター3F 研修室
 - ・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:アバター体験 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れ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

