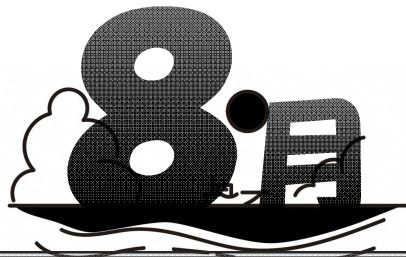




咲かそうだより



今年の梅雨はあまり雨が降らず、暑い日が続いておりますが、皆様お変わりはありませんか。6月12日の咲かそう会は、メンターをお招きし、伊豆市にある生きいきプラザにて出張家族交流会を実施しました。

【メンターさんのお話から（抜粋）】

- ・学生の頃、深夜までアルバイトをし、不規則な生活になっていたことがひきこもりのきっかけ。精神科、健康福祉センター、カウンセラーにつながり、職員の方に自分の気持ちを聞いてもらうことで、気持ちが楽になった。
- ・ひきこもりの子を持って、「なぜ?」「どうして?」と思うことが多かったが、「命があればいいじゃない。」「今は体も心も休もうってこともな」と思うと気持ちが楽になった。

<家族の対応で心掛けたこと>

- ①本人をよく観察し、本人の気持ちを聴くようにした。
- ②睡眠時間や食事量など、生活に波があっても、なるべく黙って見守っていた。
- ③小さなことでも本人に決断してもらい、本人が決めたことは尊重するよう心掛けた。
- ④自分の体験談や正論を本人に押しつけないことも注意した。
- ⑤朝と夜の挨拶は返事があってもなくても必ず行った。

参加者の感想

①メンターさんのお話、素敵でした。温かく見守りつつ支えることが素晴らしいです。改めて、自身の立ち位置を見つめ直したいです。皆さんのお話もたくさん聞けて良かったです。

②もう少し本人とコミュニケーションをとった方がいいと思いました。食事と一緒に週1回程度でもしたいと話してみます。少し勇気をもらいました。ありがとうございました。

③参考になる話をいっぱい聞けました。また、自分も「表現」することで「気づき」につながりました。

④メンターさんの文書の中で、「私の困りごとに耳を傾けてくれた」、「唯一私が泣ける場だった」という言葉に深く頷く私でした。私も同じ気持ちです。

⑤皆さんのお話の中で共感できることや参考になることがたくさんありました。悩んでいたことにもアドバイスを頂き良かったです。 など

<次回のお知らせ>

日 時 令和7年8月19日（火）
13:30 ~ 16:00

場 所 東部総合庁舎 別館4階第5会議室

次回は、父親のメンターさん(ひきこもりが解消した方の家族)を招待し、体験談を共有いただきます!!

担当 井上 ・ 多田 ・ 佐々木

場所 東部健康福祉センター福祉課
(〒410-8543 沼津市高島本町1-3)

電話 055-920-2087

- 出席の場合は、当所まで電話でご連絡お願いいたします。途中入退室可能です。
- 個別面談を希望される方は、電話等でお知らせください。