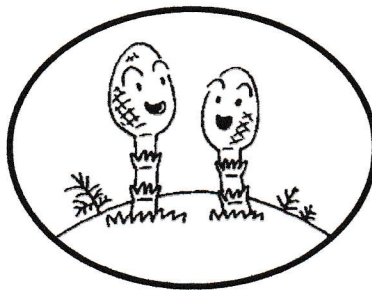


中野わの会

お知らせ

2020年10月10日号



<URL>

<https://kazokukai.tokyo/nakanoku/>

<mail>

nakanowanokai@gmail.com

<tel>

080-3088-8308(綱島)



コロナウイルスが一向に収まる気配が見えませんが、皆様にはいかがお過ごしでしょうか。お陰様で中野わの会に問い合わせが増えてきております。三密対策を具体化する時期にきておることと思います。お互いに注意しながら10月の月例会を開催したいと思います。

1. 本日のピアサポーター

楽の会リーラ 加藤和江氏

2. 本日のスケジュール

- ①報告事項
- ②講話
- ③懇談
- ④情報

3. 報告事項

①中野区『NPOパネル展』に参加(全22団体)

- ・パネル展は9/1～30、中野通りJRガード下のギャラリーに展示
- ・出展団体、パネル写真 <https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/172000/d027409.html>を参照ください。

②講演会の開催……添付別紙参照

- ・テーマ:ひきこもり経験者の話から理解を深める～子の苦しみ、親の苦しみ、そして 今～
- ・講師:大橋史信氏 (一般社団法人 IIDK 代表理事)
- ・開催日時:11月6日(金)13:30～16:00
- ・場所:なかの芸能小劇場(スマイルなかの 2F)
- ・社会福祉協議会、カタルーベの会、中野わの会の三者共催になります

4. 講話

- ・テーマ:共感する力……添付別紙参照
- ・講師:加藤和江氏

5. 情報

①楽の会リーラ10月度月例会……添付別紙参照

テーマ:ピアサポーターによるひきこもり支援について「今なぜピアサポーターの力が必要か」

講師:上田里香氏 (KHJ事務局長、カウンセラー)

日時:9/26(土) 13時～17時 場所:豊島区立産業振興プラザ 6F 参加費:1000円

※参加人数が、コロナの影響で申し込み先着50名となっております。参加ご希望の方は楽の会リーラにご確認ください(TEL03-5944-5730)

6. 月例会の予定

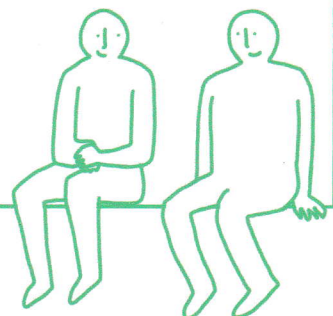
- ・11月の月例会「家族懇談会」はお休みとします
- ・12月は12日(土)に開催する予定です

以上

<この活動は、中野区社会福祉協議会から『歳末たすけあい運動の配分金』を受けて実施しています>

ひきこもり者の話を 経験者から理解を 深める

子の苦しみ
親の苦しみ
そして 今



2020 11.6 (金) 13:30-16:00

会場 なかの芸能小劇場 中野区中野 5-68-7-2F

参加費 無料

● 講演会 ●

当事者や家族の苦しみや思いを知り、ひきこもりの理解を深める

大橋史信氏 一般社団法人 IIDK 代表理事／生き難さコンシェルジュ

● 報告会 ●

カタルーベの会、地域家族会中野わの会

★新型コロナウイルス対策を実施しています。

<受講者へのお願い>

- ・マスクの着用、手指消毒、検温にご協力下さい。
- ・講座当日含め、実施前1週間以内に発熱や体調不良がある方は、参加をお控え下さい。
- ・講座の前後には、十分な換気を行います。
- ・感染状況により、予定が変更になる場合があります。予めご了承下さい。

共催：中野区社会福祉協議会・ひきこもり当事者の居場所カタルーベの会・地域家族会 中野わの会

この活動は「ゆめ応援ファンド助成」の配分を受け、実施しています。
この活動は中野区社会福祉協議会から「歳末たすけあい運動の配分金」を受け実施しています。

登壇者紹介

オオハシ フミノブ

大橋史信氏 一般社団法人 IIDK 代表理事 生き難さコンシェルジュ



『いじめ・不登校、家族との確執、発達障害、ひきこもり、ワーキングプア』の生きづらさ五冠王。現在は、生きづらさ五冠王当事者としての視点を活かし、今までの社会経験を活かしながら、生きづらさ、しんどさ、さまざまな困難を抱えた児童期から壮年期のご本人とその家族に対して、教育、就労、家族関係などをテーマに全国各地で講演、支援活動を行っている。

主催者紹介

「カタルーベの会」

ひきこもり当事者やご家族が地域の中で孤立することなく、地域に一步踏み出せるきっかけとして、安心して出かけられる場所として、立ち上げた居場所です。

ひきこもりに関する情報や勉強会、他の地域の居場所情報の提供、相談ができる居場所活動をしています。

開催日時：毎月第2 金曜日 14:00-16:00
場所：スマイルなかの 4階 多目的室
中野区中野 5-68-7

お問合せ：中野区社会福祉協議会 福祉何でも相談

電話 03-5380-0776

FAX 03-5380-6027

メール nandemo@nakanoshakyo.com

地域家族会「中野わの会」

中野区で、ひきこもりのお子さんを抱えるご家族の家族会です。同じ悩みを抱えるもの同士で、支え合い、励ましあい、つながることが出来る家族の居場所として活動しています。

開催日時：毎月第2土曜日 13:30-16:00
(原則として。事前にご確認下さい)

場所：+Life 鷺宮地域センター 3階
中野区鷺宮 4-37-14

お問い合わせ：中野わの会

電話 080-3088-8308 (網島)

メール nakanowanokai@gmail.com

URL <https://kazokukai.tokyo/nakanoku/>



お申込

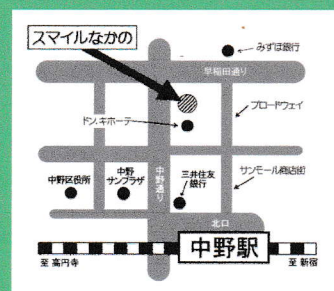
2020年度 地域活動担い手養成講座
社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター
〒164-0001 中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 3階

定員 50名 ※定員になり次第締め切り

電話 03-5380-0254 **web** <https://nakanoshakyo.com>

受付時間 月～土 9:00～17:00 (日・祝・第3月曜日休み)

お申込み締切 11月5日 午後5時まで



**お申込みは
こちらから**

共感する力

共感とは？

相手の気持ちを共に感じる事

2020.10.10
中野わの会例会
ピアサポーター 加藤和江

自分の中の先入観・偏見

- ひきこもりって悪いこと？ 隠したいこと？
- 誤った判断に繋がる可能性
- 自分のなかの先入観に気づく、自覚をもつ。
- 自分とは異なる考え方に触れる機会

無意識に先入観で見ている、物事を判断しているはずと
自覚する。

ありのままを受け入れる

受容とは？

長所も短所もすべて「その人」として
まるごと理解する。

「この人はこういう考え方をする人」

「このことに価値観を感じる人」

自分をありのままに受け入れてくれる人に心を開く
ことができる。

相手を基準において理解する

- 同情

経験や価値観から相手の感情を想像する。

自分が、相手の状況をどう思うか。

- 共感

相手の感情をそのまま受容し、共に感じる。

相手がどう思っているのか。

相手は、自分とは違う人間である意識を常に持ち、わかつたつもりにならない。

共感～こころの支え～

共感の効果

- 自分が肯定されたと感じる。
- 気持ちが楽になる、こころが癒される。
- 不快な感情が軽減し、冷静さが戻る。
- 共感してくれた人に信頼感が生まれる。
- 抱えている問題に前向きに取り組めるようになる。

コミュニケーションを楽しく、豊かに

否定的なイメージを持つ表現を、「プラスイメージ」を持つ言葉に変換して印象良い感じにしてみましょう。

1	優柔不断	⇒	
2	神経質	⇒	
3	鈍い	⇒	
4	批判的	⇒	
5	依存的	⇒	
6	理屈っぽい	⇒	
7	おおざっぱ	⇒	
8	口下手	⇒	
9	せっかち	⇒	
10	自信がない	⇒	
11	自己主張できない	⇒	
12	世間体を気にする	⇒	
13	話が長い	⇒	
14	被害妄想が強い	⇒	
15	あきっぽい	⇒	
16	意思が弱い	⇒	
17	臆病	⇒	
18	頑固	⇒	
19	マイナス思考	⇒	
20	あきらめが早い	⇒	

楽の会リーラ便り

令和2年9月号

NPO 法人楽の会リーラ

豊島区巢鴨3-16-12 202号室

HP: <http://rakukai.com/>

E-mail: info@rakukai.com

TEL/FAX 03-5944-5730

***新型コロナウイルス感染拡大状況により急遽変更する場合があります。楽の会リーラホームページでご確認をお願いいたします。**

令和2年月10月25日(日)月例会のご案内

コロナ禍感染の危険回避のため、7月、8月と月例会を中止しました。各位のご理解、ご協力ありがとうございました。9月こそは月例会が開催できることを祈念しております。

ひきこもりからの回復には、ピアサポーターと専門職との連携が必要とされています。当事者(家族・ご本人)目線でのサポートと専門家(カウンセラー、臨床心理士、社会福祉士、精神保健福祉士、保健師、医師、キャリアカウンセラー、等)の客観的目線と相俟ってより適切なサポートが実現すると考えられます。そこで KHJ 家族会で全国のピアサポーター研修の企画運営を2013年から行ってきた上田さんに、家族・当事者の発表を含めて講演頂きます。
テーマ:ピアサポーターによるひきこもり支援について 「今なぜピアサポーターの力が必要か」

講師:上田 理香 氏 NPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会 事務局長(カウンセラー)

体験発表:家族ピアサポーター、当事者経験者(ピアサポーター研修中)

日時: 令和2年10月25日(日) 13時~17時

場所: 豊島区立産業振興プラザ IKE・Biz 6階多目的ホール

参加費: 1,000円(当事者、特別会員、当事者会員無料) * (申し込みいただいた方を優先で先着50名、当日受付も致します)(熱、咳、等体調に変化のない方で、マスク着用です、会場では検温、手指の消毒、密にならない着席をお願いいたします。ご連絡先も確認いたします。尚、当分の間グループごとの対話交流会は行いません)

13時15分頃

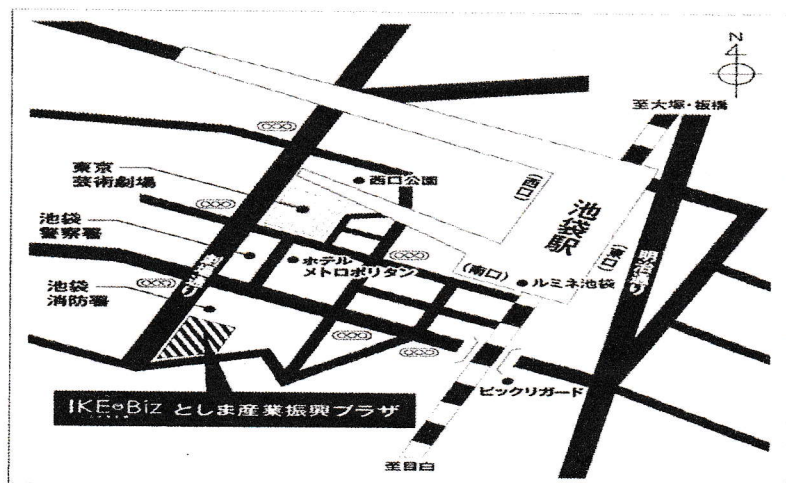
受付・開場

13時30分~14時

連絡(事務局より)

14時15分~16時30分

講演、質疑応答



楽の会リーラホームページへアクセスできます。