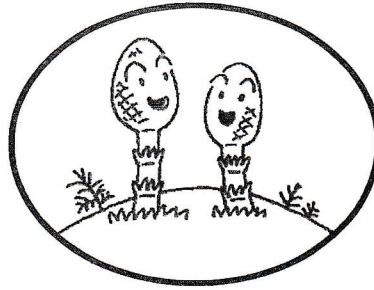


中野わの会

お知らせ

2021年1月9日号



<URL>

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



<mail>

nakanowanokai@gmail.com

<tel>

080-3088-8308(綱島)

コロナウイルスの感染拡大により12月は休会といたしました。このままではいつ再開できるか未通しがつかない。会場を替え、ソーシャルディスタンスを確保して再開いたします。

1. 本日のピアサポーター

楽の会リーラ 事務局長 市川乙允氏

2. 本日のスケジュール

- ①報告事項
- ②検討課題
- ③懇談
- ④その他

3. 報告事項

①中野わの会新型コロナ感染症対策のお願い

- ・別紙参照(2ページ)
- ・緊急事態宣言を受け、中野区および社会福祉協議会が会議室等の使用禁止の処置がとられた場合には月例会を中止とします。

②2020/10月例会でのピアサポーター加藤さんのミニ講座『コミュニケーションを楽しく、豊かに』回答例

- ・別紙参照(3ページ)

4. 検討課題

①中野わの会の課題アンケートご協力をお願い

- ・別紙参照(4ページ)
- ・回答は、1/末までに郵送でお願い致します

5. 講演会、ラジオ放送

①楽の会リーラ1月度月例会

- ・別紙参照(5ページ)
- ・テーマ『フォーカシングで自分を取り戻す』
- ・講師 高橋 晋氏 (家族相談士、カウンセラー)
- ・日時 1/30(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)

②NHKラジオ(第1)『みんなでひきこもりラジオ』

- ・別紙参照(6ページ)

以上

<この活度は、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>

中野わの会新型コロナウイルス感染症対策のお願い 令和2. 12. 17 中野わの会 綱島

令和2年度は4回ほど新型コロナウイルス感染症対策のため開催を中止いたしました。

このままでは、来年1月からの開催も危ぶまわれますが、皆様のご協力をいただき開催を続けていきたいと思っております。ご協力のほどよろしくお願い致します。

1. 会場

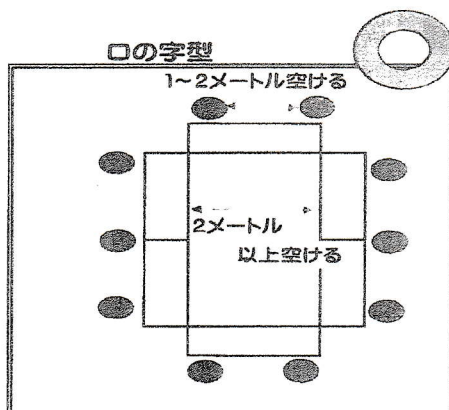
・定員40名以上の会議室、学習室を利用する。具体的には下記のところを利用する。

- ①中野区鷺宮区民活動センター
- ②中野区社会福祉協議会
- ③ゼロホール西館

注)それぞれ抽選があり、毎月会場が変わる可能性があります。

2. 席の配置

・下図を基本とし、人と人の距離を1～2メートル空けましょう



3. 朝の検温、体調チェック

・当日朝の検温をお願いします。

注)会場入り口に置いてある参加者名簿に体温を記入願います。

・37. 5度以上ならお休み願います。

・咳、のどの痛みなど体調がすぐれない場合はお休み願います。

4. 手指を消毒

・会場入り口に置いてあるアルコールで消毒をお願いします。

5. 室内を消毒

・テーブル、椅子など手が触れやすいところを除菌ウエットシートで拭きとってください。

6. マスクの着用

・家を出てから帰るまで、マスクの着用をお願いします。

7. 室内の換気

・可能なら窓、ドア等を開けてしっかり空気が流れるようにする。

・閉め切る必要がある場合は、時間を決めて定期的に換気する。(休憩時間の時など)

8. 終わったら室内消毒

・テーブル、椅子等を利用する前の状態に戻し、除菌ウエットシートで拭きとってください

・その後、必ず手指を消毒してお帰り下さい。

以上

(参考)中野区区民活動団体向け新型コロナウイルス感染症対策のガイドラインより

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。

(例)

1	優柔不断	⇒	慎重、よく考えてから決める、軽率でない
2	神経質	⇒	几帳面、ぬかりない、丁寧、繊細、敏感
3	鈍い	⇒	動じない、詮索しない
4	批判的	⇒	分析的、冷静な視点を持つ、問題意識がある
5	依存的	⇒	甘え上手、我が強くない
6	理屈っぽい	⇒	論理的、知識が豊富
7	おおざっぱ	⇒	おおらか、細かいことにこだわらない
8	口下手	⇒	余計なことを言わない、聞き上手
9	せっかち	⇒	テキパキ動く、時間を無駄にしない
10	自信がない	⇒	謙虚
11	自己主張できない	⇒	他者の意見をよく聞く、相手を尊重する
12	世間体を気にする	⇒	まわりを気遣う
13	話が長い	⇒	話し好き
14	被害妄想が強い	⇒	繊細、想像力豊か
15	あきっぽい	⇒	いろいろなことに興味がある
16	意思が弱い	⇒	ひとつのことにこだわらない
17	臆病	⇒	慎重
18	頑固	⇒	信念がある、人に流されない
19	マイナス思考	⇒	思慮深い、よく考える
20	あきらめが早い	⇒	切り替えがはやい

アンケート

令和3年1月9日

令和3年度の活動計画を立てるにあたり、中野わの会に参加されたご家族の皆様アンケートを
いたします。回答希望 1/末郵送

目的	そのために何をするか
① 中野わの会に参加されているご家族のお さんが一歩進むことができるように	
② OSD(親が死んでも大丈夫)と言えるように	
③ 中野わの会に参加されているご家族の方 が、参加して楽しい思いができるように	
④ 中野区に在住する多くのひきこもりの人が、 生き生きと生活できるように(中野区はこう なってほしい)	

楽の会リーラ便り

令和2年12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3年1月30日(土)月例会のご案内

9月26日の月例会でのアンケート調査で、コロナ禍による良い影響と課題となる影響を尋ねましたが、半々でした。負の影響を少しでも緩和すべく、1月例会ではカウンセラーによる心理療法について解説していただくこととなりました。ともに学びたいと思います。又、今回オンライン配信を会員対象に試行します。遠隔地、ご高齢のかたでPC等ご利用できる方は、お申込みいただきたくお願いいたします。(詳細はHPをご覧ください: *次回からは有料)

テーマ:「フォーカシングで自分を取り戻す」

フォーカシングは「今気になっていること」「気になるからだの感覚」からイメージを通じて 意識・無意識にまたがる自分全体を取り戻していく心理療法です。

講師: 高橋 晋 (家族相談士・カウンセラー)

日時: 令和3年1月30日(土) 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)

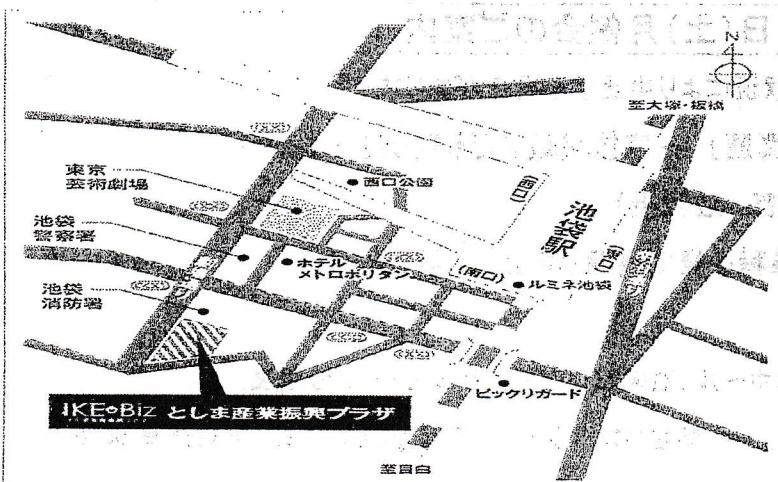
14時15分~16時30分

講演、質疑応答

お知らせ: 1月30日月例会について、家族会員限定で、YouTube配信を試行します(無料)。IKE・Biz多目的ホールでは、従来通り50名定員で月例会を行います。YouTube配信申込は楽の会リーラホームページよりお願いいたします。



楽の会リーラホームページへアクセスできます。



みんなでひきこもりラジオ

次回の放送は、1月11日（月・祝）生放送です。

第1部 午後6時05分～6時50分

第2部 午後7時20分～7時55分

第3部 午後10時05分～10時55分

あなたが今、考えていること。感じていること。つぶやきたいこと。

ぜひ教えてください。

全国の当事者のみんなと一緒に考えてみませんか？

今回のテーマは・・・

「年末年始、どうしてた？」

▼元日に親戚で集まるのが苦手だったけど、今年はコロナで無し。ホッとした！

▼今年はお年玉が少なくて、懐がさびしいです。みなさんの「お小遣い事情」はどうなんでしょうか？

▼年末に机の上だけ片付けたら、予想以上に気分がすっきりして驚いた！

・・・などなど。

年末年始のエピソード、困ったことや楽しかったこと。

あなたの気持ち、教えてください。

大切に読ませていただきますので、安心して送ってくださいね。

お待ちしております！

ひきこもりの家族会

中野わの会

お悩みのご家族の方、

一緒にお話ししませんか？

★ 日時：令和 **3** 年 **2** 月 **13** 日（土）
13:30～16:00

＜ピアサポーター（KHJ認定）が参加します＞

★ 場所：なかのZERO西館（1階）
学習室A

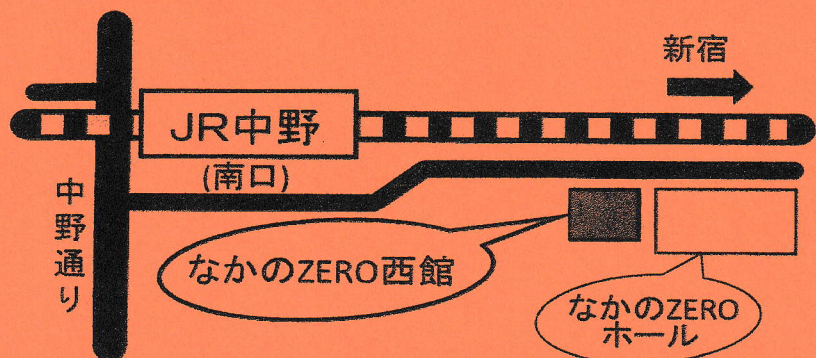
★ 定員：15名

★ 会費：100円

※毎月第2土曜日に開催しています
（今後の予定：3/13, 4/10）

《コロナ対策のお願い》

- ①朝の体温計測
- ②マスク着用
- ③手のアルコール消毒



なかのZERO西館

- ・住所：中野区中野2-9-7
- ・TEL：03-5340-5000(代)
- ・最寄駅：JR中野駅南口から
徒歩8分

【ご注意】

- ・駐車場はありません

主催：ひきこもり地域家族会《中野わの会》 URL:<https://kazokukai.tokyo/nakanoku/>

【問合せ】TEL：080-3088-8308（綱島）

E-mail：nakanowanokai@gmail.com

協力：社会福祉法人中野区社会福祉協議会 / NPO法人楽の会リーラ

★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★

