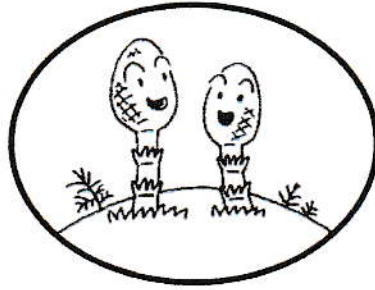


中野わの会

お知らせ

令和3年3月13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対策として緊急事態宣言が3月20日まで延長されましたが、幸いに中野区社会福祉協議会、中野ZERO西館の会議室は利用することができます。中野わの会の月例会も会場が利用できるかぎり、感染防止の3つの基本(マスクの着用、3密の回避、手洗い)を守り、続けていきたいと思っております。皆様のご協力をお願いいたします。

1. 本日のピアサポーター

楽の会リーラ 高橋 晋 氏

2. 本日のスケジュール

- ①ミニ講座
- ②報告事項
- ③懇談
- ④その他

3. ミニ講座

ひきこもりの本質～わが子をどう受け止め関るか(別紙参照)

4. 報告事項

①令和3年度中野区社会福祉協議会『障害者等団体活動助成』の申請

・申請 4/5～16 ・審査決定 5/下旬 ・交付 6/上旬

②令和3年度中野わの会活動計画(案)

- ・活動は、家族懇談会、OSD(親が死んでも大丈夫)、親の学習会の3本柱を主体にする。
- ・OSD、親の学習会の具体的内容は、助成の結果、講師の方との調整もあり今後詰めていく
- ・親の学習会の希望するテーマを別紙に5件選択してください。ご希望の多いテーマについて、楽の会リーラ 事務局長市川さんに相談し具体化したいと思います
- ・年に1回講演会を開催する(とりあえず10月に計上)。カタルーベの会との共催を考慮する

5. その他(講演会、ラジオ放送)

①楽の会リーラ3月度月例会(別紙参照)

※参加人数が、コロナの影響で申し込み先着50名になっております。参加ご希望の方は楽の会リーラにご確認ください(TEL:03-5944-5730)

②カタルーベの会ミニイベント(別紙参照)

※参加人数にまだ余裕があるようです。参加ご希望の方は今日お申し込みください

③中野区社会福祉協議会講演会(別紙参照)

④NHKラジオ第2『社会福祉セミナー ひきこもりの人を支える「ひきこもりの当事者だった私」』

・3/13(土) 19時～19時25分 ひきこもりUX会議代表 林 恭子 氏

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>

ひきこもりの本質と対応 ～我が子をどう受けとめ関わるか

高橋 晋

- 1 ひきこもりの本質(本人から見たひきこもり)
 - (1) それまでの生き方(他者優先で自分が無い)の行き詰まり
 - (2) 根底にある 理由の分からない不安・恐怖

- 2 最初に必要なのは安心感(「ゆるむ」「ゆるめる」)
 - (1) ひきこもる時点でエネルギーはマイナス
 - (2) 長期化と心身の硬直化
 - (3) 家庭を安心できる場にするために

- 3 回復の段階とつながり
 - (1) 家族の理解と関わり
 - (2) 自分自身とのつながり
 - (3) 他者との関わり
 - (4) 自分の人生を生きる

- 4 具体的な対応
 - (1) 暴力への対応
 - (2) こだわり、強迫症状、ゲーム(現実逃避)、依存(嗜癖)
 - (3) 親への追求・要求(気が済む、納得する、諦める)
 - (4) 外への動き出し

令和3年度 **中野わの会** 活動計画(案)

令和3. 3. 10
網島

- 1)開催は、毎月原則として第2土曜日とする
- 2)会場は、鷺宮区民活動センター、中野区社会福祉協議会、なかのZERO西館の会議室から予約可能な所とする
- 3)10月(予定)は講演会を行う。講師、テーマ等具体的には別途定める。カタルーベの会と共催の予定

開催予定		活動内容	会場	講師	備考
4/10	土	・家族懇談会 ・OSD	なかのZERO 西館		
5/8	土	・家族懇談会 ・親の学習会	なかのZERO 西館		
6/12	土	・家族懇談会 ・OSD			
7/10	土	・家族懇談会 ・親の学習会			
8/ ~		・NPOパネル展	中野区役所		主催:中野区役所
8/14	土	・家族懇談会 ・OSD			
9/11	土	・家族懇談会 ・親の学習会			
10/未定		・講演会			
11/13	土	・家族懇談会 ・OSD			
12/11	土	・家族懇談会 ・親の学習会			
1/8	土	・家族懇談会 ・OSD			
2/12	土	・家族懇談会 ・親の学習会			
3/12	土	・家族懇談会			

令和3年度中野わの会『親の学習会』テーマアンケート用紙

※ご希望のテーマを5件選択しご記入願います

令和3年3月11日

中野わの会

2020年度《楽の会リーラ》親の学習会

親の学習会:「親御さんが、ひきこもりについて学び、我が子を理解する場です」

*定員:申し込み先着順8名です。当日受付も致しますが、申込者優先です。

回数	日時	学習テーマ	希望
1	4月14日 中止	なぜひきこもっているのか	
2	4月28日 中止	無条件の肯定的関心とは	
3	5月12日 中止	無言、沈黙しているときの関わり方	
4	5月26日 中止	子どもとの関りで知らず知らずのうちにやっていること	
5	6月9日 中止	からだからのサイン	
6	6月23日 中止	親の望み 子の思い	
7	7月14日	会話を続けるコツ	
8	7月28日	本人の思いに寄り添った聴き方	
9	9月8日	怒りの感情が出てくるとき	
10	9月22日	発達障害ってなに・・・	
11	10月13日	自分で考えて 自分で決める力	
12	10月27日	本人にとっての自立とは	
13	11月10日	発達障害傾向がみられる子へのかかわり方	
14	11月24日	ピン子はチャンス	
15	12月8日	暴言・暴力への対応の仕方	
16	2021年1月26日(中止)	無理な要求へのかかわり方	
17	2月9日	本人のこだわりに対する理解	
18	2月23日	家族以外の人とのつながりをつくる	
19	3月9日	長期化の要因と必要な対応	
20	3月23日	これからの生き方・働き方～自分らしい生き方～	

*当日は、マスク着用、検温、連絡先確認、消毒に協力願います。申し込み先着8名定員です。

【日時】 毎月第2・4火曜日 18時10分～20時40分

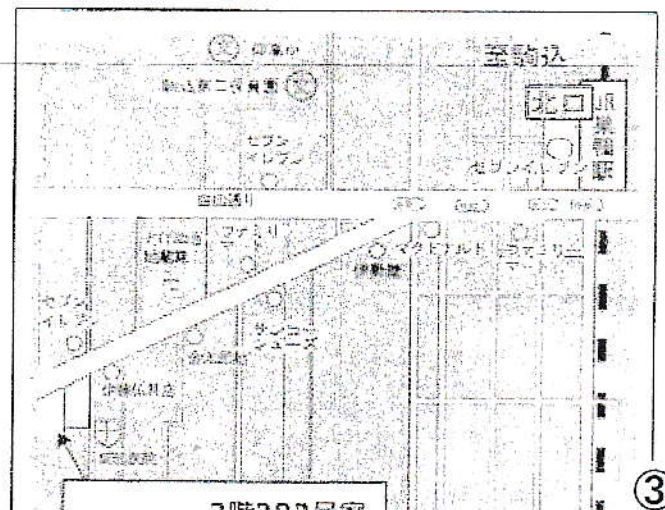
【講師】 増淵由子、高橋晋、上田理香、
三橋由江、廣井いとゑ、阿部達明

【会場】 【楽の会リーラ事務所】豊島区巣鴨3-16-12
2階 202号室

【費用】 楽の会リーラ家族会会員 1,500円/1名/1回
非会員 2,000円/1名/1回

【事務局】 NPO 法人楽の会リーラ事務局

【主催】 NPO 法人「楽の会リーラ」



楽の会リーラ便り

令和3年2月号(仮)

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3月27日(土)月例会(楽の会リーラ設立20周年講演会)のご案内

* 会場参加のほかに、オンライン無料配信(家族会員限定)も予定しています。

親の会(楽の会)としてスタートして20年になります。皆様の格別のご理解とご協力のおかげです。不登校からひきこもりの時代から、ひきこもりからの回復を実現でき社会で活躍する方も多くなっています。一方で長期高年齢化と相俟って80-50問題として社会的課題になりつつあり、家族会としての活動課題も青少年だけではなく成年、中高年へと変遷しています。まさにひきこもり本人、家族の生き方について考えるときに至っています。

今回は設立20周年を記念しまして、ひきこもりについて大変造詣の深い、また支援等を実践しておられる、長谷川先生のご講演をお願いすることとなりました。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

テーマ:「ひきこもりを生きる」を支援する ~家族にできること・できないこと~

講師: 長谷川 俊雄 氏 白梅学園大学子ども学部子ども学科・教授

社会福祉士、精神保健福祉士 NPO 法人つながる会 代表理事

認定 NPO 法人フリースペースたまりば 副理事長

日時: 日 時: 令和3年3月27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

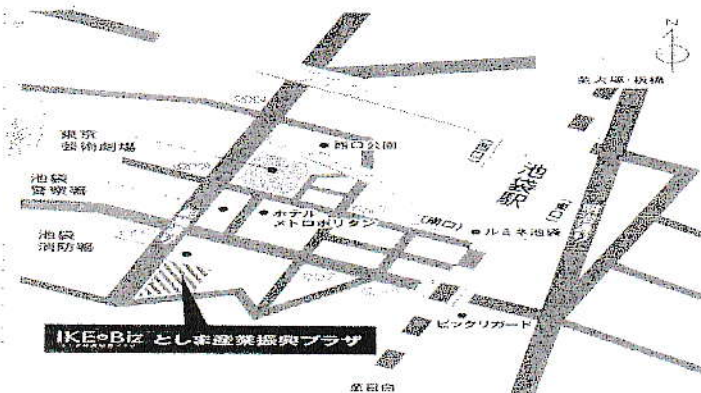
受付・開場

13時30分~14時

連絡(事務局より)

14時15分~16時30分

講演、分かち合い



お知らせ: 3月27日月例会について、家族会員限定で、オンライン配信(無料)を試行します。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。(4月から有料予定です)



楽の会リーラホームページへアクセスできます。

ひきこもり

当事者とご家族と
少しお手伝いする人
のための
ミニイベント

参加費
無料

せに喜らすために知っておきたい話

日時 3月16日(火) 13:30-16:00
(13:00受付開始)

場所 なかのZERO西館 第4学習室
(中野区中野2丁目9番7号)

定員 30名(事前申込み受け付けます。
当日参加も可能ですが、
定員に達した段階で締め切ります。)

プログラム

- ・DVDで知ろう「ひきこもりの回復」
- ・中野区社協福祉何でも相談における取組
- ・カタルーベの会がやろうとしていること
- ・講演「経済的な心配に備える」

講師：福祉分野専門ファイナンシャルプランナー
あんしんプランナー 鈴木裕二代表
(ファイナンシャルプランナーCFP認定者
中野区認知症サポートリーダー)

主催：カタルーベの会(ひきこもり
当事者とご家族の居場所)

共催：中野区社会福祉協議会

申込み・問合せ：福祉何でも相談

担当：後藤 電話 03-5380-0776

E-mail nandemo@nakanoshakyo.com



私の困りごと(ME)を 私たちの関心ごと(WE)へ

社会的孤立を生まない人と人がつながる地域づくりを目指して

2021年4月17日(土) 14:00~16:00
なかのZERO【大ホール】中野区中野2-9-7

※オンラインでも参加できます



テーマーク 14:00~

「コロナ禍の生活困窮者支援」
~いま、私たちができること~



コーディネーター：法政大学現代福祉学部 教授 宮城 孝氏
一般社団法人つくろい東京ファンド スタッフ 小林 美穂子氏
無料塾 中野よもぎ塾 代表 大西 桃子氏



リレポートーク 15:00~

「コロナ禍を乗り越える!“なかの地域力”」

コーディネーター：東洋大学社会学部社会福祉学科
教授 加山 弾氏

コロナ禍にも負けずに活動されている方々が
登壇します！



詳細はホームページをご覧ください。 で検索！

Facebook・Twitter・Instagramも随時更新！

インターネットからの
お申込みはコチラ

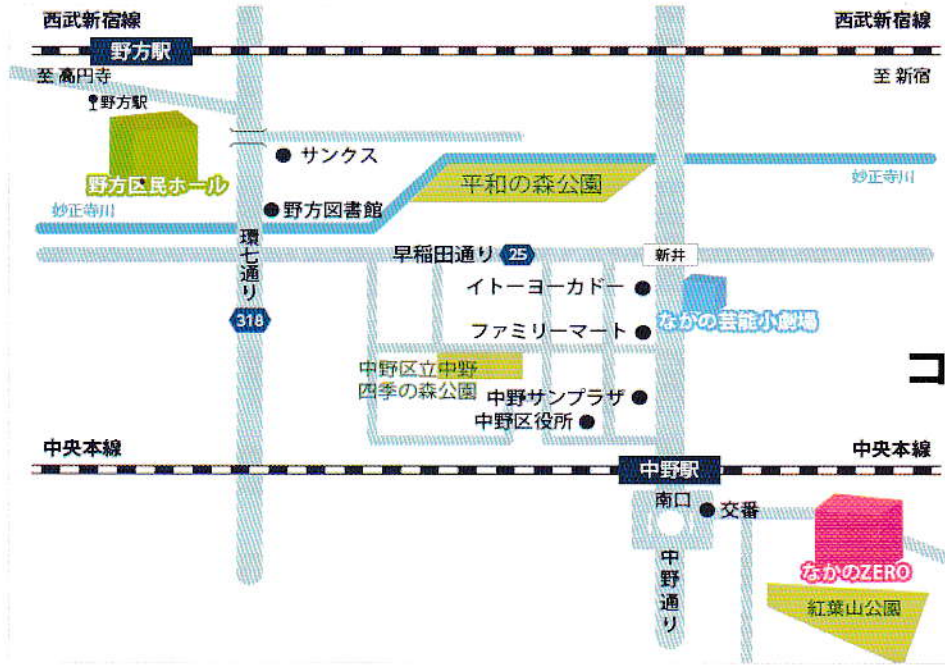
主催 社会福祉法人 中野区社会福祉協議会

問合せ・申込み TEL:5380-0751 FAX:5380-0750 Mail soumu@nakanoshakyo.com

FAXの方は裏面の申込み用紙をお使いください。

会場案内

★なかのZERO大ホール JR『中野駅』南口から徒歩8分



こちらです！



お申し込み 問い合わせ

社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 経営管理課

〒164-0001 中野区中野5-68-7 スマイルなかの4F
 電話 5380-0751 FAX 5380-0750
 メール soumu@nakanoshakyo.com

『私の困りごと(ME)を私たちの関心ごと(WE)へ』申込書

氏名	電話番号	団体名

ご記入いただいた個人情報は、当事業以外には使用いたしません。

※オンライン参加をご希望の方は表面のQRコードのフォームからお申し込みください。

締切: 4月14日(水)まで

ひきこもりの家族会

お悩みのご家族の方、

中野わの会

一緒にお話ししませんか？

★ 日時：令和 **3** 年 **4** 月 **10** 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（3階）
学習室2

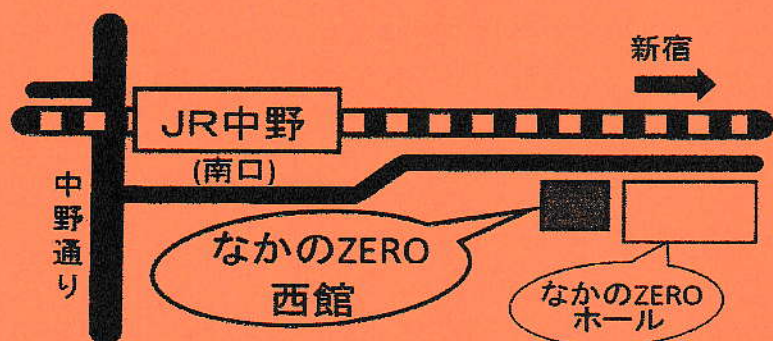
★ 定員：15名

★ 会費：100円

※毎月第2土曜日に開催しています
（今後の予定：5/8, 6/12）

《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】

- ・駐輪場があります
- ・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★

