



宮崎県ひきこもり支援委託事業

2020年度ひきこもり回復プログラム

都城/11月14日(土)

宮崎/11月15日(日)

「ひきこもりの家族が 明るい希望を持てるために」



講師：伊藤 正俊さん

(NPO法人KHJ全国引きこもり家族会 共同代表)

(NPO法人から・ころセンター 代表理事)

プロフィール◆

1952年5月生まれ 山形県米沢市在住 家族六人で生活している
自分の子どもが学校にいけない時期があり(平成3年頃) 地元
に家族会を立ち上げ、家族の在り方や社会の在り方に興味を持つ。

【2020年度 職務】

NPO法人から・ころセンター代表理事

NPO法人全国ひきこもり家族会連合会共同代表

内閣官房就職氷河期世代支援室主催 就職氷河期世代支援の推進
に向けた全国プラットフォーム会議 委員 その他

【詳しいプロフィールは別紙に記載】

★ご注意：宮崎は会場が変わっています。

((都城会場))

- 日時 2020年11月14日(土)
開演13:30 終了16:30
- 会場 都城市未来創造ステーション会議室①
都城市中町16-1 ☎0986-36-5721
(都城市立図書館広場側2階)
- 参加費 無料
 - 対象者：家族、支援者、ひきこもる本人
 - お問い合わせ先
宮崎県楠の会都城事務局 090-4581-5152

((宮崎会場))

- 日時 2020年11月15日(日)
開演13:30 終了16:30
- 会場 宮崎市総合福祉保健センター2F研修室
宮崎市花山手東3丁目25-2
☎0985-52-5131
- 参加費 無料
 - 対象者：家族、支援者、ひきこもる本人
 - お問い合わせ先
宮崎県楠の会事務局 090-9603-8780

10月11日(日)例会の報告

自分を好きになり、自分らしく生きるには!! 《educolaboの話、娘さんの話、脳トレなどのワーク》

エディコラボ

講師：市園 京子 (educolabo代表)

《はじめに》

エディコラボ

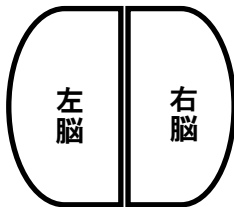
・市園先生は、子どもたちの才能を伸ばし、引き出すことを目的とした「educolabo」という塾を経営されています。その塾の空いている日を、楠の会の「居場所」として使わせていただいている関係から、常々先生のお人柄に触れることがあります。市園先生はいつも明るく、大変前向きなのですが、その先生の元気の源は何か、私たちにその元気を分けていただけないものかと今回例会においていただきました。

■夢をかなえる力をつける

右脳と左脳のお話

言語脳 イメージ脳

分 析 す る	計 算 す る	表 現 す る	考 え る	努 力 す る	几 何 学	真 実 な 世 界
------------------	------------------	------------------	-------------	------------------	-------------	-----------------------



自 分 が 好 き	マ イ ペ ー ス	楽 天 家	と き め き	楽 し む	想 像 す る	感 じ る
-----------------------	-----------------------	-------------	------------------	-------------	------------------	-------------



市園京子先生

人間は幼い頃、主に右脳を使って情報処理を行うそうです。それが、10才ころからは、少しずつ左脳へ切り替わります。感情や記憶力を司り「～したい」と思わせる右脳から、言語や計算力を司り「～すべき」と思わせる左脳へと自然に移行し、社会性を身に付けていくのだそうです。左脳は許容範囲が狭く、そのまま硬い考えにとらわれた大人になると、自己表現がうまくできなくなり、ストレスを抱えやすくなるのだそうです。そこで、右脳を鍛えるべく、能力アップのワークを色々とお話いただきました。

■お嬢さんのお話し

市園先生のお嬢さんが、高校生の時不登校になられたそうです。そのころご自身は塾をしていたので、いろいろ考えると外に出られなくなったそうです。そこで、それまでいい妻、いい母で生きてきたと思っていた自分の生き方について、見つめ直すことから始めたそうです。「教育一家で育った自分は、理想の形で生きていたと思っていました。娘とのバタバタ、ハラハラを経験したおかげで、いろいろなことを学ぶことができました。今では娘に感謝しています」とおっしゃっていました。

■夢を叶える方法

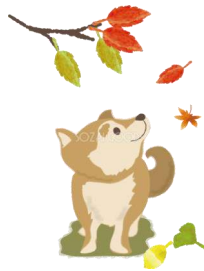
ひきこもりの子どもを持つ親の夢は、子どもが元気になってくれることですが、それを見守る私たち親がまずは元気になることが大切ではないでしょうか。それこそが、この講話のテーマ「自分を好きになり、自分らしく生きる」なのではないでしょうか。

(不安や苦しみは掌に載せて塊にして、光源に向かって投げよう)

■参加者の感想 (お話や能力アップワークなどについて)

- 続ければボケない気がしました。
- 頭の芯が疲れました。
- 楽しかったです。
- 自分がネガティブだったので今日来ました。心が軽くなった気がします。
- 好きなことをしたり、わくわくは自分で作り出すことができると思った。
- 自分を好きになることが大事。先生が楽しい方で良かった。
- 自分の気持ちを和らげることができた。元気とパワーを受け取りました。





詩

「けんこう」

みき・くみこ 一年

テレビで赤ちゃんのしゅじゅつをみて

おかあさんが

かわいそうにといって

なみだをだしてました

はなぺちやでも ぶすでもいい

けんこうが一ばんやといって

おかあさんはわたしをみました

★都城支部だり

■令和2年11月の「都城例会」は
《日時》 11月14日(土)

13時30分～16時30分

KHJ代表「伊藤正俊さんの講演会」

《会場》 都城市立図書館 2階

未来創造ステーション会議室①

申込み・詳細は堀江さん 090-4581-5152

★日南支部だより

■令和2年11月の「日南例会」は
《日時》 11月21日(土)

13時30分～15時30分

《会場》 まなび ピア (木山2丁目)

電話 0987-23-3777

申込み・詳細は渡辺さんまで・・・

090-1098-1403

宮崎県ひきこもり地域支援センター

(宮崎県総合保健センター 4階精神保健福祉センター内)

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1-2

専門の相談員が常駐し、親身になって相談に応じ
てくれます。楠の会会員も多数相談に訪れていま
す。みなさんも、一度足を運んで見られてはいかが
でしょうか。

■電話相談

0985-27-8133

0985-44-2411

※受付時間 8:30～17:00

■来所相談 電話相談の後、予約して来所。

■訪問支援 本人の状況や気持ちに合わせます。

■家族教室開催 各地保健所

KHJ宮崎県楠の会・居場所のお知らせ

宮崎県楠の会では居場所を開設しています。
皆さんの参加お待ちしております。

◆対象 ひきこもり、ニート、発達障害、
精神障害等生きづらさを感じている
当事者、経験者のみなさん。

◆日時 **11月21日(土)** pm 2時～5時

◆会場 南宮崎駅前アーケード内
レインボー教室内
(宮崎市大淀4丁目5-25)

◆担当者 下り藤 さん



◆問い合わせ・連絡先 090-5385-7651

一度登録すれば、親に何かあった時、必ず相談に乗ってもらえます。勇気を出して相談に行きましょう。秘密は厳守されます。



◆相談電話《無料》

面談の方はあらかじめ植田までご予約ください。

※緊急の場合はいつでもご相談ください。

◆家庭訪問《有料》(アウトリーチ)を行っています。

ご家族としっかり面談を重ねながら行います。

希望者は、お電話をください。

〒880-0944

宮崎市江南4丁目9-9 植田方

電話 090-9603-8780(植田)

ひきこもりの子を持つ親の会

KHJ全国家族会「みやざき楠の会」

ニュース会員約110名

援助会員約80名

ホームページは
宮崎県「楠の会」で

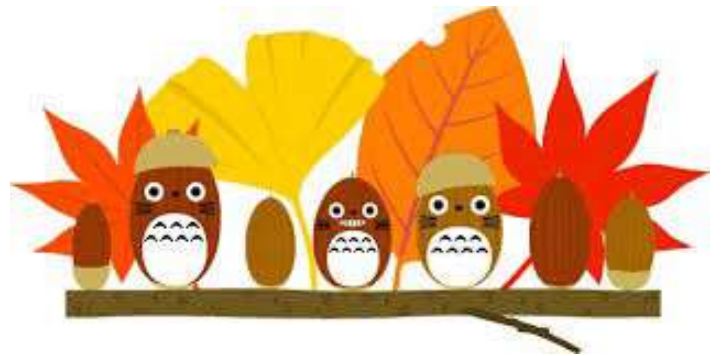
検索

クリック

◆「宮崎県楠の会」若者就労支援 (賃金あり)

- ・イオンイカルチャーの清掃
- ・郵送作業
- ・宮崎市の公園清掃

090-9573-7199 担当佐川



2020年11月の計画

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
	公園清掃			公園清掃		
8	9	10	11	12	13	14
イオン清掃	公園清掃			公園清掃		都城例会
15	16	17	18	19	20	21
宮崎例会	公園清掃			公園清掃		宮崎居場所 日南例会
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
イオン清掃	公園清掃			公園清掃	郵送作業	
29	30					

郵送作業

日程!!

11/27(金)

10時~12時

郵送作業をお手伝い
いただける方を
募集中です。

10時から宮崎市民
プラザ3階です。

コロナには気を付けてお過
ごください。
「チュウ子」より

