



# ほっとスペース流山 たより

〈生きづらさ包括支援・自主事業〉

発行：ほっとスペース流山 ☎090-3696-1589  
発行者：勝本 正實 2025年 12月 1日  
メールアドレス：cqj04465@ybb.ne.jp

No.07

## ☆ご挨拶



・ホームページ内容の一部を変更し、グーグルマップに、事務所を明示しました

ショートステイの方を受け入れている関係で、事務所の位置を明示せず、近所の待ち合わせ場所を指定していましたが、この一年心配も不要だったことや待ち合わせ場所への配慮の必要もあり、防犯カメラを設置したうえで、事務所を明示して、利用者の方が直接事務所に来れるようにしました。

また、②ホームページを見てくださる方が少しずつ増えていることは感謝なことです。今後は、Zoomでの交流参加者が、増えていくことで、家庭からでも気兼ねなく参加してくださる方を増やしたいと願っています。詳しくは「ほっとスペース流山」のホームページか、QRコードで、モア欄の「詳細説明」の部分をご覧ください。  
<http://www.nenutaruhensu.com>

(タカハシ トコエ)

## ☆現在開設中の集まり紹介



ほっとスペースを会場にする定期の交流会は以下の五グループ

です。初めての方は、上記の携帯にお問い合わせください。一回の利用料は光熱費として、一〇〇円いただいています。

## ① 発達障害の当事者の方

たちの集まり この集まりには、グレーゾーンと判断されている方たちも歓迎します。なぜなら、グレーゾーンの方たちも、発達障害の生きづらさは似通っているからです。HSP（敏感な人）とも呼ばれます。年代としては、二十代から四十代の方が多いです。定期的な集まりは、**第四日曜の午後一時から**です。

## ② 精神障害の当事者の方の集まり

この集まりもまた、グレーゾーンの方をも含みます。精神的な病と診断されていない方でも、不安やメンタル面の不調を感じておられる方の交流の場でもあります。どうぞ一度参加してみてください。普段話し相手が少ない方も試されてはどうでしょうか。毎月、**第四火曜日の午後一時から**開いています。

## ③ おやじの会の開催

障害者の家族会は、ほとんど母親の方・女性の方が参加されてい

ます。しかし、父親の方たちも家族に障害者の方がおられるとき、心配をしているのは同じです。家族会は何となく出にくいという面がありますので、「おやじの会」を始めたいです。そうすることで気兼ねなく、自分の考えを話せる場となっています。毎月の**第一土曜日、昼十二時から**、昼食持参で行います。また、アルコール持参も可能です。

## ④ 「家族にひきこもり状態の方」がいる、不安を持つ人の集まり

ひきこもりの方は、地域社会の中では目立ちませんが、実際は多くおられます。ひきこもりは悪いことではなく、病気でもありませんが、生活する上での不便さや不安が伴います。そばで見守る家族の方たちは、本人の将来を心配し、なんとかしたいと考えています。そこでそうした状況の家族が集まり、交流や学びや情報交換をする場です。集まりは、**第一水曜日の午後一時半から**です。時に変更もありますので、最初の場合は、上記に問い合わせてください。

## ⑤ 心の泉会（障害の内容も家族か否かも問わない集まり）



り

三十年以上の歴史を持つ集まりです。どんな障害であっても、また家族や当事者であっても、互いに自分のことや家族のことを分かち合うひと時です。毎月の集まりは、第二木曜の午前十時半からです。



☆今後開きたい集まり

ほっとスペース流山は、流山市民の方だけを対象としていません。柏市でも我孫子市でも野田市でも松戸市でも三郷市などでも、「生きづらさ」に悩む方を受け入れません。よって、「必要があればサークルを作る」ことを目指します。最初は一人から始まりますが、そのうちに数人となって行くことを目標とします。鍵の言葉は、「生きづらさ」を分かち合い、支え合うことです。一例を挙げると、

・年少者や児童生徒や高校生の発達障害と思われる子どもたちの家族の集まり

・LGBTQ+の方たちの集まりを始めたいと思います。当事者の方が集える場が少ないためです。必要を感じておられる方はどうぞ。

・「話し相手が欲しい」と願っておられる方たちの集まり。年齢も性別も問いません。

現在、まだスタートしてはいませんが、二人か三人でも始めたいと思います。関心を持ってくださる方は、問い合わせをお願いいたします。

☆休息の場として「ショートステイ」を提供中

ショートステイの部屋は二室あります。一泊から一か月程度まで可能です。家族からしばらく離れる休息の場として、言葉や暴力によるダメージを受けている方の避難所・休憩所として。また事情があつて住まいを失った方が次の落ち着きどころが決まるまでの間、滞在して等の利用ができます。専任の職員はいませんので、自分で食事や洗濯や買い物をしていただくことが必要です。一泊・一五〇〇円です。前もつての見学をお勧めします。

また、一階にはミーティング室がありますので、一人で過ごす場所として、数人の人が集まる交流の場として、また学習会の場として、利用が可能です。部屋が空いて

ているかを事前に問い合わせてください。

☆発達障害者家族会の「定例会」のご案内です！

※定期の集まりの紹介

・家族会 毎月第二土曜日朝十時から、初石公民館にて  
・当事者会 毎月第四日曜午後一時〜 ほっとスペース 勝本 090-3696-1589

☆精神障害者家族会「流山よつば会」の案内

・家族会 毎月第四金曜日朝十時から、初石公民館にて  
流山市が流山社協に委託されている、生きづらさを抱えている方への支援事業・「よりそいサポートセンター」も、活用されることをお勧めします。



案内・来年一月に、講演会を予定しています。

日時 一月三十一日(土曜)

昼十二時半〜二時半迄

会場 流山市南流山センター

講師 黒澤 史津乃 氏

テーマ 「80・50問題、ひきこもり、親亡き後の手前に何が起

くる」

親亡き後の問題の前に、親が高齢となり、動きにくくなった時、どんな課題が生じるでしょう。予約は不要です。お出かけください。

☆先人の言葉

・確かに自閉症の診断を受ける人が年々増加している、というのは事実です。ただ、自閉症が増えている主な原因は、環境汚染物質でもテレビゲームでもなく、「社会からの理解にある」、と考えられています。千住淳医師の言葉



・診断とは、レッテル張をするためではなく、困っている状態の原因を見つけ、有効な支援や治療の方法を探すために行われる。同医師の言葉

・マインド・マインテッドな人の特徴は、表面に現れた行動ではなく、その背後にある心に常に心を向け、そちらを重視するということである。それは、言い換えれば、結果ではなく、そこに至るプロセスを重視するということでもある。エリザベス・メインズの言葉

