



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〉

No.02

発行：ほっとスペース流山 ☎090-3696-1589
 発行者：勝本 正實 2025年 2月 1日
 メールアドレス：cqj04465@ybb.ne.jp

☆ご挨拶

・ほっとスペース開設から、四か月が経過しました

様々の「生きづらさ」を抱える方の支援をしています。現在、憩いの場として、定期的に開いている集まりが四つあります。また、ショートステイの場提供も、一泊から一か月の宿泊を受け入れてきました。流山市と柏市と松戸市在住の方たちです。私たちの働きは、流山市に限定されず、隣接市だけでなく、埼玉県や茨城県の方でも、必要とされる方に宿泊の機会を提供するのが目標です。

・春四月には、ホームページを開設します

パソコンに詳しい方の協力によって、春にはほっとスペースのホームページを開設します。現在、チラシや口コミでの宣伝方法が限られているため、生きづらさを抱えている方に、また家族や支援者の方に必要な情報を提供するのが不十分です。このため、ホームページが間もなく準備できます。

☆現在開設中の集まり紹介



一月末までの段階で、すでに開設している定期的な集まりがありますので、そのことから現状を紹介します。

① 発達障害者(グレーゾーンを含む)当事者の集まり

参加メンバーは七〜八人程度です。ので、飲み物とお菓子をつまみながら、ほっとスペースを会場に交流の時を持っています。年代は二十代から四十代の方が中心です。先月に、オンラインでの参加環境(ズーム利用)を整えました。これからは、自宅からでも参加が可能となります。希望される方は、勝本のメールか携帯に事前に連絡をくだされば、携帯やパソコンからの参加も可能となります。ユーチューブにアップされている、精神科医の話を学ぶこともこれから取り入れます。集まりは、**第四日曜日の午後一時からです。**

② 精神障害を中心にした当事者の集まり

まだ初めて間もない集まりです。ので、参加者は四〜五人程度です。精神障害の方たちの中には、人間関係が苦手のため、友だち付き合いに苦労されている方が多くおられます。結果、一人でいる

ことが多く、寂しさや孤独を感じて過ごされています。言うまでもなく、この集まりには、グレーゾーンの方も歓迎します。こうした人のために、「話せる場・仲間づくり」をお手伝いします。集まりは、**第四火曜日の午後一時から**です。もちろん、オンラインでの参加も可能となりますので、ご連絡をお願いします。アクセスコードをお知らせします。

③ 憩いの場としてのスペース提供開始

喫茶店やファミレスでの話は、周囲に気を使うことがあります。またときには、一人になってぼーっとしたい、友だちを誘って話したい、そんな希望にもお応えします。また、障害についての学び会やボランティアのサークルも利用可能です。携帯に空き状況を問い合わせくださると、翌日にも利用が可能です。お菓子やお弁当持参でも大丈夫です。家や家族からしばらく離れて、気持ちを落ち着かせることで利用が可能です。利用料は、**一人百円(二時間程度)**です。すでにこうした利用が始まっています。また、障害理解・生きづらさ関連



などの貸出用の図書を三百冊ほど準備してあります。一か月の期間貸出です。

④ ショートステイ利用が始まっています

宿泊を希望される方が、予測以上に多いことに驚いています。また、必要性が高かったのだとも思っています。ショートステイ用の部屋は二室あります。一部屋は、予約による利用です。もう一部屋は、緊急利用に応えるための部屋です。予約の場合は、一日から一週間程度宿泊可能です。事情があれば、最大一か月間受け入れていきます。台所もありますので、自分で調理もできます。DVの方も受け入れることを想定していますので、住所は明記していません。携帯に連絡して下さると、最初の時に待ち合わせて案内します。一泊は一五〇〇円です。利用上のお願ひ事は、印刷物が用意されていますので、お会いした時に説明します。

⑤ 「おやじの会」が昨年十二月から始まりました

障害者の家族会は、お母さん方の参加が多く、お父さんは少ないのが現状です。しかし、決してお

父さんは無関心なわけではありません。父親は父親なりの心配をしています。そこで、父親だけの集まり「おやじの会」を昨年十月二日から始めました。現在、四五人ほどの集まりですが、これから参加者が増えることを期待し、宣伝をします。お昼時間に参加しますので、各自弁当持参、それにアルコールも持ち込み可能です。一般の家族会とは一味違ったおやじの会にしたいと願っています。日中仕事をされている方も参加できるように、第一土曜日昼十二時から始めます。

☆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す。

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。

・「家族にひきこもりの状態の方」がいる、不安を持つ人の集まり

数年前から、ひきこもりの状態にある方たちを訪問しています。長くひきこもりの状態にあり、ご本人と家族の了解のもとに、月に一度一時間程度訪問しています。その支援はこれからも続きますが、これから始めたいと願っているのは、家族の方の交流の場の開設です。家族として「どう接すればよいのか」「これから先のことが心配」と言ったことを、家族の方たちと一緒に相談するひとときです。まだ、日程が決まっていませんので、関心を持っておられる方からの問い合わせに期待しています。

☆発達障害者家族会の「定例会」のご案内です！

毎月の定例会では、家族や本人も参加しての、交流会を中心にしており、それ以外にも、情報提供や日ごろの出来事からの質問を話し合っています。参加者は毎回二十名ほどです。

※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 毎月第四日曜日午後一時から、ほっとスペース流山にて

・問い合わせ 勝本まで

090-3696-1589

☆精神障害者家族会「よつば会」のご案内

今の時代は、病気・障害のことをインターネットで検索もでき、行政の障害者福祉の窓口でも相談が出来ます。しかし顔を合わせて、それぞれの思いを分かち合うのが、家族会の良い点です。

三月八日土曜 午前九時半から、初石公民館ホールで、ひだクリニックスの肥田先生を迎えて、講演会を開きます。テーマは、「脳の機能障害について」（三つの具体的な課題）です。お出かけください。

・家族会 毎月第四金曜日朝十時から、初石公民館にて

☆ボランティア募集



・お掃除ボランティア（月に一度）を必要としています。現在二組奉仕中。

・傾聴ボランティア（PSWや社会福祉士など）都合のつく集まりに参加して下さい。