



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 10月 1日
メールアドレス：cqj04465@ybb.ne.jp

No.06

☆ご挨拶



・「ほっとスペース」開設、満一周年、新たなサークルの始まりを目指します

生きづらさを抱える方たちは、流山市と隣接市にも多くおられます。その方たちの中には、公的な支援につながれず、不安と孤立の状態でご過ごされている人がいます。その方たちのために、私たちの働きがお役に立てるように、まず働きの宣伝と既存の団体との協力を進めます。現在考えているのは、①「生きづらさに関する」啓発講演会を開くことです。

また、②ホームページを随時更新し、地域を超えてズームによる集まりや相談を広げていきます。「ほっとスペース流山」のホームページのモア欄の「詳細説明」の部分をご覧ください。
<http://www.mentaruserusu.com>
(メンタルサポート)

☆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。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。定期的な集まりは、**第四日曜の午後一時から**です。

① 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。毎月、**第四火曜日の午後一時から**開いています。

② おやじの会の開催

定期的に開いている障害者の家族会は、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話せる場となります。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。

③ 「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、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。

④ 心の泉会(障害の内容も家族か否かも問わない集まり)

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、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られます。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。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こともたちの家族の集まり**

現在、発達障害のある方の家族会（ひまわりの会）を定期的に開催しています。新たに保育園・幼稚園の子どもさんから高校生までの発達障害やグレーゾーンの方の家族会を始める予定です。会場はほっとスペースで開き、ズームでの参加も可能です。関心のある方は問い合わせてください。一緒に作りましょう。

・**LGBTQ+の方たちの集まりを始めたいと思います**

性別不台とも呼ばれています。現在の医学において、男性と女性だけが性別ではなく、多様な性別

が存在していることが知られています。また、私たちの社会で、LGBTQ+の方たちが、二十人以上以上おられることも共通認識されつつあります。しかし、この方たちには偏見と差別が向けられていますので、安心して話せる場が少ないため、交流の場を築いていくことを願っています。関心のある方は、お問い合わせください。

・**「話し相手が欲しい」と願っておられる方たちの集まり**

現在、一人暮らしの方が増えています。また孤独を感じている方も増えています。変化していく社会の中で、生きづらさは私たちの心と体を弱くします。そこで、見知らぬ同士であつても、交流の機会をもつて、「優しい人間関係」を作る場を支援したいと願います。

☆**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DVを受けている方のシェルターとして、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・「よりせいサポートセンター」も、活用されることをお勧めします。

☆先人の言葉



DSMの導入により、統一的な診断、対処の方針は立てやすくなったのかもしれない。しかしこれは、症状から病気を診断し、対処すべき薬物を選択する上では便利だが、こころの治療の目的を症状の除去だけに限定してしまうという危険性がある。本来、治療の目的は、その人の生活、生き方を考慮し、過度の不安がなく、より安心して生きられるように配慮して決定すべきものであるはずだ。そのためには、人間の日常的なあり方、存在様式についての深い理解が必要とされるであろう。山竹伸二氏の言葉。

そもそも、心の病における身体症状や逸脱行動は、多くが不安への防衛反応であり、薬による症状の除去は、不安の露出につながることも少なくない。例えば、一時的に脅迫症状や被害妄想が無くなつても、強い不安によって苦しみは続いている。にもかかわらず、症状がなくなれば直ちに治療を終了したり、他の機関に回したりすれば、状況はますます悪くなる。（※治療の目標は、症状の除去ではなく、社会生活を可能とする事）