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.01

発　行：ほっとスペース流山　☎090-3696-1589
発行者：勝本　正實　２０２４年　12月　１日
メールアドレス：cqj04465@ybb.ne.jp

☆ご挨拶

・流山市が「生きづらさ包括支援事業」を十月から開始されるのに伴い、私も九月中旬から、生きづらさを抱えている方の「憩いの場・休息の場」として、**「ほっとスペース流山」を任意・自主事業として開設**しました。

・主に二つの働きがあり、一つは**「ショートステイ」**の働きです。ＤＶを受けている方や、一時避難が必要な方や、一人になって休息を取りたい方や、住まいを失くし次の住まいが決まるまでの仮住まいを必要とする方のためです。

・もう一つは、**「憩いの場」**の提供です。生きづらさを感じている方は、多くおられます。たとえ社会福祉や支援が提供されていても、不安や孤独や寂しさは十分に解消されていません。私たちには話し相手や知り合いが必要です。そこで、「必要を感じている方のサークル」を一緒に作っていきます。例えば、ＬＧＢＴＱの方や、一人暮らしで話し相手を求める方や、ひきこもりがちなご本人や家族の方、不登校の児童・生徒の親御さんなど、いろいろのサークルです。まず、一人二人から集まって、少しずつ仲間を増やしましょう。そのお手伝いをします。

☆現在開設している集まり

すでに開設している集まりがありますので、そのことから紹介します。

① 発達障害者(グレーゾーンを含む)当事者の集まり

この集まりは、二年ほど前から、初石公民館で開いていました。メンバーは七人程度ですので、ほっとスペースに会場を移し、飲み物やお菓子を食べながら、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。ユーチューブなどで、精神科医の話を学ぶこともこれから取り入れます。また今後は、携帯やパソコンを使って、ズームで参加できるようにもしたいと思います。**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

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。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。すでに三～四人の方が集まり始めています。**集まりは、第四火曜日の午後一時からです。**

③ 憩いの場としてのスペース提供開始

一人になってぼーっとしたい、友だちを誘って話をしたい、そんな希望にもお応えします。また、障害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てくださると、翌日にでも利用が可能です。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の利用が可能です。**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。

④ショートステイ利用が始まっています

ショートステイ用の部屋が二室あります。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。利用上のお願い事は、印刷物が用意されています。

☆これから開きたい集まり

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。

・「おやじの会」が、一二月七日（土曜）十二時から始まります。

普段、障害者の当事者と関わるのは、母親である場合が多く、父親は距離があります。しかし、家族として心配していないわけではありません。父親なりに心配しながら、どうしてよいか戸惑っています。

そこで、父親だけで集まって、弁当を食べながら、缶ビールなどの飲み物も持参して、交流の時を持ちます。その最初の集まりが、十二月七日です。場所などの説明がありますので、最初の時だけ携帯にお電話ください。気兼ねなく話しましょう。

・「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。また「当事者会」は数名ですが、仕事のことや人間関係のことなどを別会場で分かち合っています。

※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」の案内

よつば家族会の拠点は柏市にあり、五十年以上の歴史があります。流山市は、「流山部会」として活動しています。インターネットでも検索が可能です。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、家族としての悩みや不安は、「家族会」が受け留めることが可能です。毎月二十数名の方が参加されています。どうぞ出席してみてください。

・家族会　毎月第四金曜日朝十時から、初石公民館にて

☆先人の言葉

ひきこもりは、怒りと恐怖が表裏一体となって、身動きできないまま硬直してしまう状態のことである。上山氏「ひきこもりだった僕」より。

あんまり頭で考え過ぎて、自分を追い込んでしまわないこと。むしろ人生にはよく分からない曖昧なことがたくさんある、ということを覚えておいて、チャンスが訪れるのを辛抱強く待ち続けることが必要である。

☆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。

・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。