



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.11

発行：ほっとスペース流山 ☎090-3696-1589
 発行者：勝本 正實 2026年 8月 1日
 メールアドレス：cqj04465@ybb.ne.jp

☆ご挨拶



・ほっとスペースを開設して、「良かった点」と「困った点」について

〈良かった点〉 まず、良かった

点・嬉しいことについて述べます。

・ショートステイを利用される方は、最初予測していたよりも、多くの方が利用されています。流山市だけでなく、隣接市にもこうした「場」が少ないのだと思います。避難目的や休息の形で利用されて後、新しい生活の場へと移られるのを見てみると、これからの生活の場で、自分の人生を作り直されるきっかけの時間的な準備を提供出来ているのは嬉しいことです。又休息の機会ともなっています。

・宿泊されている方たちとは、顔を合わせる機会が自然と生まれます。困りごと・悩みごとの相談をも何度も受ける機会もあって、これまでの生活に区切りをつけて、新たな生活に不安はあるものの歩みだす決意に励まされる思いです。
 ・五つの小グループの集まりや、個別相談を通じて、集まりが参加者の方の居場所の一部となりつつあるのもまた感謝なことです。

〈困った点〉 困った点は、小さい

ことは色々起こりますが、二つほど述べます。

・ショートステイの利用者の方からは、一泊一五〇〇円をいただいています。退去されるときに支払ってくださるのですが、中には、後日振り込みを希望される方もあります。ところが後日の振り込みが実行されず、携帯電話もつながらないため、ほとんどの場合に未収入となつて終わります。

・ショートステイを希望される場合には、ほとんどが行政や支援機関などを通じて、利用につながります。その場合、ショートステイされている方へのフォローアップがほとんど無い場合があり、結果私が対応することが生じ、行政や支援機関でまちまちです。残念なことに担当職員の支援姿勢のバラツキがはつきり表れます。

☆「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。隔月ごとに発行している「たより」も掲載しています。
<http://www.mentaruseru.com>

(メンタルヘルス・トップ・ユア)

☆現在開設中の集まり紹介

ほっとスペース流山を会場にする定期の交流会は、左記の五グループです。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水費として、百円いただいています。

① 発達障害の当事者の集まり

日時・第四日曜の午後一時半から、互いの生きづらさや、会社や福祉事業所の利用上の人間関係の悩みの話を分かち合っています。

② 精神障害を抱える当事者の集まり

日時・第四日曜の午後一時から、病気の症状からくる悩みや、日中活動の人間関係について互いに話を分かち合っています。グループの方にも受け入れています。一度来てみませんか。

③ 障害者の「おやじの会」の集まり

日時・第一土曜の昼十二時から、精神や発達の家族会は、母親の方が多く、父親は遠慮がちになります。そこで、父親が自分の思いを語れる場として設けられています。昼食のお弁当を各自持参し、飲み物としてお酒・ビールも持参可能です。お出かけください。

④ 「家族にひきこもりの方がいる」悩みを持つ人たちの集まり



時・第一水曜日の午後一時半から。学校に行けなくなった、仕事ができなくなった、ストレスで外に出られなくなった：などの理由で、ひきこもりの状態にある方が自宅やアパートで暮らしておられる方があって、心配している家族の集まりです。

⑤ 「障害の内容も本人が家族からも聞かない」こころの泉会の集まりへ日時・第二木曜午前十時半から開いています。三十年以上の歴史を持つ集まりで、障害者への心配だけでなく、自分自身のことについても話題にしています。家族も本人もというのが特色です。

☆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・等の理由で、利用ができません。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。ホームページに写真は載せていませんので、心配な方は前もつての見学をお勧めします。それが安心でしょう。

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。



※ 講演・テーマ「障害者家族のメンタルヘルス」

日時 九月二十六日(土曜)午前九時半～十一時半まで

会場 流山市江戸川台福祉会館(江戸川台駅東口から徒歩五分)

講師 丁野 雪子さん(元ひだくりニック・訪問看護センター長)

家族に障害者の方がおられるとき、本人同様家族もまたストレスを抱えます。そこで、家族の方のメンタルヘルス(こころの健康)の実践を学びます。予約不要

☆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半～ 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」のご案内

・家族会 毎月第四金曜日朝十時から、初石公民館にて

二時間ほどの集まりです。前半は、家族に必要な学びや情報の提供、後半は、小グループに分かれての交流のひと時を持っています。

☆野田市の家族会「さくら友の会」の紹介

定期的な集まりは、第三土曜日の午後一時から、野田市総合福祉会館の一階会議室です。目標物は、野田市役所の隣の建物です。

☆先人の言葉



・人間は、自身が全く意識せずに、自死行為としか思われないことをやっていることがあります。自己処罰や自己防衛の形で、気づかずに自死へと歩みゆくことがあります。思想家・吉本隆明氏のことば
・マーティン・セリグマンは、幸せを三つの計測可能な要素に分けて考えた。一つは、喜ぶこと。二

つは、夢中になること。三つは、意味を見出すこと。

・患者は病苦に加え、「なぜこの私に不幸が降りかかるのか」という、答えのない問いにも苦しむ。

それを素手で、ガッツと受け止める看護師は、悲観的な情報を明るく言うとか、事実を伝えつつも元気を失わせないとか、結果、矛盾した話し方になる。白石正明医師の言葉より

・現代に生きる私たちは、過去の過ちに対して直接的な責任はありませんが、その過ちが生んだ社会に生きている以上は、無関心ではありえません。現代における様々な差別や生きづらさは、ポツと突然現れたのではなく、歴史の中で構造化され、制度化されて構築されたものです。それに、真摯に向き合つて是正してこなかった産物として、現在の社会は存立していますので、そこに生きる誰もが関わっているのです。モウリス・スズキ氏の言葉

・その人が生きてきた人生のある時期を、大切な時間として覚えていてくれる誰かの存在が、人を支えるのだと思います。八木淳子氏の言葉