

# 元気がわら版

庄原市社協だより3月号【Vol.179】

## 「ひきこもる」を支える講演会

● 知っていても  
● 見ないふり、聞かないふり、  
● 関わろうとしない自分、地域…



● 本当に  
● このままでいいのだろうか?とっていた。  
● でも何がどうできるか、高いハードルを  
● どう超えていけるのか、  
● 何かヒントになればと思った。



アンケートより

2月15日、「ひきこもる」を支える講演会を実施しました。

その他にも、アンケートには、こんな声がありました。

「自分自身、うつやひきこもりで苦しんでいた時期に聞きたい、家族に聞かせたい内容でした。24時間365日、生きづらさを感じながら生きています。少しでも我々の心をご理解いただけたらと思います。」

生きづらさと一緒に生きている方々に、私たちができることとは一体何でしょうか?



P1……「ひきこもる」を支える講演会

P2…… //

P3……「トンネルの出口」の絵本 紹介

P4……元気報告(西城)・リレーリポート“ここで暮らしたい!”

P5……小地域サロン紹介(高野・庄原)

P6……よろず相談・おでかけ応援隊寄付者紹介・フードバンク・広告

P7……寄付者紹介

P8……地域のものがたり(比和)・広告



一般社団法人 広島県精神保健福祉協会  
 広島ひきこもり相談支援センター  
 公認心理師 前畑 龍 さん



# 「ひきこもる」を支える講演会

「ひきこもる」背景要因は人それぞれで、誰にでも起こりうることであり、明日はわが身かもしれません。

## 講師より

- ひきこもりとは？ 何が問題？
- ひきこもりのメカニズム
- 回復とは
- 家族や周囲の理解のあり方
- これからに向けて

の5つのポイントで話をさせていただきました。

## ポイントのまとめ

- ひきこもりとは？ 何が問題？  本人だけの問題ではない
- ひきこもりのメカニズム  ひきこもりの“今”がハッピーではない
- 回復とは  価値を見つけるプロセスや常識とうまく付き合うこと
- 家族や周囲の理解のあり方  思いやる姿勢を持てるよう想像する
- これからに向けて  先回りNG、押し付けずサポート役



2019年12月、  
一冊の本が  
でき上がりました。

タイトルは「トンネルの出口」。  
モグラのモックンの長い長いトンネル  
(ひきこもり)生活のお話です。

この本の制作にご協力いただいた  
お二人にお話を伺いました。



企画・制作  
総領ひきこもり支援者の会  
「てんとうむしの会」  
代表 小島 由佳利さん

「てんとうむしの会」の立ち上げから、ひきこもりについて勉強してきました。悩んでいる方々に「ひとりではないんだよ」というメッセージを伝えるためには、どのような支援が必要なのか改めて考えた時、目で見えるもので啓発していこうと、この度、絵本を作ることになりました。

内容は、支援者が関わった体験を集めたものになっていますが、あくまでも一つの例としてとらえていただき、ご本人、ご家族、地域の方にメッセージとして伝わればと思います。

今後は、絵本よみがたりの会などと協力し、地域に理解を広め、ひきこもりになっても受け入れてもらえる、あたたかい地域になることを願っています。

### イラストレーター 山田 サネノブさん

お話をいただいた時には迷いましたが、自分の得意な事で協力できればと思い、受ける事にしました。内容的にも真面目な話なので、先入観で苦手だと思ったり避ける人もいると思います、可愛いイラストにして手に取りやすくてきたらなと思いました。

同じ境遇の人には、自分だけじゃないという安心感を持ってもらいたい、それ以外でもこういう事で苦しんでいたり悩んでいる人がいるのだという事を知る機会になればいいと思います。



地域の方々に、少し関心を寄せてもらう、気にかけてもらうだけでも、生きづらさを抱えながら生きている方は気持ちが変わるのではないのでしょうか。周りの理解がないと、どんどん出られなくなり、ますます孤立してしまいます。ですが庄原市内には、てんとうむしの会や山田サネノブ氏のように、自分たちのできる事で支援をしている方たちもたくさんおられます。

庄原市社会福祉協議会は、その方達と気持ちをつなぎながら、支え合える地域づくりを当事者、ご家族、地域のみなさんと一緒に考え、悩み、そして進めていければと思っています。

## 元気報告

西城地域  
センター

# 地域で活動、地域に笑顔を

西城紫水高等学校では、地元西城町の活性化や、生徒の社会性・自己肯定感を育てることを目的に、平成29年度から「西城地域貢献活動講座」に取り組んでいます。具体的には、約1年間にわたり、町内の企業や施設(団体)を訪問して、活動しています。

社会福祉協議会西城地域センターにおいても、生徒が活動しています。認知症カフェやサロンでの様々な人との交流、福祉車両のリフト・車イスの操作や、キットを使った高齢者疑似体験など、色々な活動をしています。特に集まりの場では、生徒の元気な姿を見ることで、地域の方に自然と笑顔が浮かびます。これからも生徒が活動することで、地域に笑顔が広がることできるように、社会福祉協議会は人と人をつなぐ活動に取り組んでいきます。



## リレーレポート 東城町 帝釈自治振興区

### ここで暮らしたい!!

## 帝釈版:地域包括ケアシステム

### ここ(帝釈)で安心して暮らす研修会開催!

10・20年後、人口が減り、空き家が増え、集落がいくつ残るであろうか等現実問題となってきている今、私たちは何を考え、どう行動しなければならぬのか。

そのきっかけになったのが「東城地域では、医療と介護が地域とどうつながっているのかが気になる」という一言でした。

帝釈に住み続けるためには、まずは帝釈地域の医療・介護・福祉サービス等の利用状況、及び地域やご近所での支え合い状況等を調べようと10月23日に話し合いをしました。見えてきたのは、「広域で医療機関を受診している」「地域のかかりつけ医をもっていない」「気にかけて合いやおすそ分け等は自然にできている」「普段からご近所のつながりを大事にしていく」等でした。

そして、その意見をもとに『帝釈版 地域包括ケアシステムここ(帝釈)で安心して暮らす研修会』を1月26日に開催しました。参加された方から「今は動けているが、もうすぐ80歳になる。いざお世話になろうと思った時、どこへ相談してどうすればと心配していたが今日の話を聞いて安心した」。また「60歳で仕事をしているのでまだまだ実感がわからない。でも元気な時から、地域に関わっていかなければならないし、協力していこうと思う」等、切実な意見が聞けました。

帝釈自治振興区では、「元気なうちから、帝釈で安心して暮らしていけるシステムを作ろう」と思いをひとつに住民主体の地域づくりをめざして、地域の皆さんと一緒にできることから取り組んでいきます。



# わたしの地域の<sup>ま</sup>ちの<sup>ち</sup>小地域サロン



\* いろいろな地域のサロン活動をご紹介します \*

## おやじの会：奥様感謝デー (高野地域 高暮)



### ● 活動を始めたきっかけ

地域のサロンでは、女性は良く集まるが、男はなかなか集まらない。実際、集まりの場も少ないと感じていました。社協から「集まりの場づくり」の話を聞いて、「これではいけない」と思い、男性の集まる場“おやじサロン”を立ち上げました。

### ● サロンのイチオシ



男の集まり場“おやじサロン”を計画して、地域の男性同級生を中心に声掛けしたところ、みんなが賛同してくれました。主は畑で野菜作り。ワイワイガヤガヤ楽しく集まっています。誰もが仕事が忙しく、決まった日に集まれないときもありますが、男女参画「男もせにやあの!」の意識で集まっています。12月には、自分たちが作った野菜で“芋煮会”を催し、地域の女性(女房)を招待して、日頃の罪滅ぼしと感謝の意味を込めて、料理を振舞っています。この日だけは、女子厨房に入らず!美味しい料理と賑やかなひと時は、地域のつながりを深める時間にもなっています。なかなか好評ですよ!

## ゆめサロン大才 (峰田自治振興区 峰自治会 大才班)

### ● 活動を始めたきっかけ

社会福祉協議会よりサロンをつくってみては?と呼びかけがあり、皆で協議しました。

そこで、毎月常会をしているので、その後サロンをすればということで、みんなに呼びかけ平成20年に立ち上げました。



### ● サロンのイチオシ

サロンは毎月1回、地域の方の家を持ち回りで開催しており常会後に開催するので、班のすべての家より参加者があります。気の合う方たちなので、昔話などにも花が咲き、時の経つのも忘れ1か月間の積み重ねた話をします。地域の情報もすべて入るので、地域の困りごとなども話をし解決につなげています。

今後も、参加者全員でわきあいあいとサロンを進め、地域の情報交換をしながらお互い気に掛け合い、楽しくサロンを開催していきます。

## よろず相談のご案内



相談は無料で、24時間365日職員が対応しています。なお、夜間から早朝(緊急時等)は、下記の専用電話にご連絡いただくと担当者に取り次ぎます。

**緊急時等専用電話 ☎ 080-5239-4085**

- **司法書士相談**  
※予約制で一人の相談時間が45分以内です。
  - 日時: 4月15日(水) 13:00~16:00
  - 場所: 庄原市ふれあいセンター(庄原市西本町四丁目5-26)
  - 相談内容: 不動産の名義変更、相続登記・遺言、借金の整理、成年後見、会社の登記、簡易裁判所訴訟代理など
- **法律相談(弁護士相談)**  
※予約制で、お一人の相談時間は30分以内です。
  - 日時: 4月24日(金) 12:45~15:45
  - 場所: 庄原市ふれあいセンター(庄原市西本町四丁目5-26)
  - 相談内容: 賃貸に関するトラブル、交通事故、相続、離婚、借金問題、消費者トラブルなど

地域共生推進課または、お近くの各地域センターへお問い合わせください。

地域共生推進課 ☎ (0824) 75-0345

## 外出支援事業 おでかけ応援隊協力寄付

2月1日から2月29日までの間に、協力いただいた皆さんです。

### 庄原地域

KUSUBE建築工房(株) 様/サロンド・メイプル 様  
匿名 様

### 東城地域

石橋 和子 様(2口)/有)カーショップ東城 様  
有)吉川薬局 様/ウィー東城店 様/タナベ種苗(株) 様  
ヤマモトロックマシン(株) 様/広島ガス住設(株) 様  
アカシア薬局東城店 様/中国新聞東城販売店 様  
どいメガネ時計店 様/有)道後タクシー 様  
川村 純義 様

### 比和地域

有)あづま自動車商会 様

協力いただいた皆様ありがとうございます。



# フードバンクへ 食料品の提供をお願いします

お中元・お歳暮などでいただいた品物でご家族で食べきれない食料品などありましたらご提供ください。

お近くの地域センターで受付しています。食料品の確保でお困りの方々の支援に活用させていただきます。



### 広告

広島弁護士会所属(弁護士登録番号47310)

## 三浦益隆法律事務所

弁護士 三浦 益隆

### 業務内容

- 離婚・相続などのご家庭の問題
- 債権回収・契約書チェックなどの企業様の法務
- 交通事故・近隣トラブルなどの事故対応
- その他法律業務全般・訴訟代理

〒727-0012

広島県庄原市中本町一丁目3-1 渡辺ビル2階  
庄原警察署隣 比婆医院棟2階

☎ 0824-74-6310

<https://www.miuramitsutaka-law-office.com/>



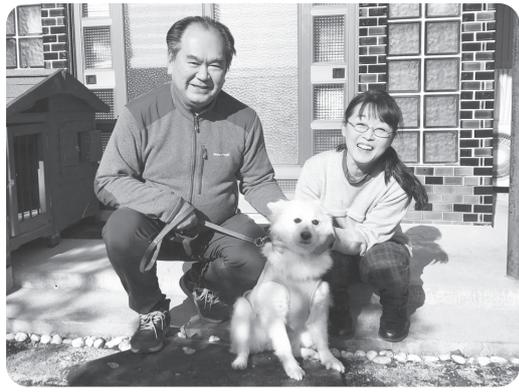
※おおむね2ヶ月以上の賞味期限のあるもの



市民レポート

地域のものがたり

うなぎ!



●レポーター名  
比和町にお住まいの 内藤 直彦さん 理加さん

10年前、11年住んでいた東京から比和へ帰ってきました。

東京は地震も頻繁で、空気の汚れやネオンで夜空は赤茶色でした。人も多く、わざわざ東京にいる価値がわからなくなり、不便でもいいから比和に住んだほうが良いと思い、帰ることに決めました。比和の夜空は真っ暗で、星も降ってきそうにきれいでした。それまでにも連休の時は比和へ帰ってきていたので、比和での暮らしの始まりに、それほど抵抗感はありませんでしたが、比和に帰ってきた日がとても暑い夜で、アイスクリームが食べたい!と思いました。でも、思い当たったコンビニが格致高校の下で、片道車で20分かかります。これは慣れるしかないな...と思いあきらめたのを思い出します。

比和で暮らし始めてまず、町内に博物館があることに驚きました。立派でこだわりがあり、また、博物館友の会の博物的な皆さんや、博物館に携わっている皆さんが、様々な活動を通して盛り上げています。そして衝撃的だったのは、うなぎや蕎麦、野菜の美味しさです。近所や地域の方からいただくことがあり、食べてみたらものすごく美味しくて、その日から、うなぎは比和だ!と思いました。蕎麦の美味しさも、東京で店を出したら大変なことになると思います。

食を育む比和川、地域で盛り上げる博物館、そして地域の素敵な人たちは、比和の宝であり、誇れる場所であると思います。



**広告** | 住まいの事なら何でもご相談下さい。

**ながか** **長岡商事株式会社**

住まいの修理、新たなご提案、施工、アフターケアまで地元ならではのネットワークで、皆さまの大切なお住まいをより快適にするお手伝いをしています。

**0120-184-268**

広島県庄原市是松町5020番地40 TEL0824-72-0561

**広告** | 相続、空き家問題、成年後見等でお困りの方、あなたの世代で解決しませんか?

**業務のご案内**

- 不動産の名義変更 ●成年後見
- 相続登記・遺言 ●会社の登記
- 借金の整理 ●簡易裁判所訴訟代理等

●詳しくはホームページに記載しています。

庄原 司法書士  検索

広島北部司法事務所 (訴訟代理権認定第524014号)(司法書士登録番号828号)  
平成29年4月1日より庄原市役所に事務所移転しました。

新住所 〒727-0012 広島県庄原市中本町一丁目8番16号 TEL0824-72-2315(要予約)

**広告** | ゴミでお困りのことなら、なんでもお気軽にご相談ください!

家の片付け・遺品整理・引越し  
等で、お困りのゴミについてお客様にピッタリのプランをご提案いたします!  
見積もり・相談無料!

詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.fukuokasangyo.co.jp>

**有限会社 福岡産業** 親切・丁寧・安心を大切に!  
広島県庄原市宮内町707-1  
一般廃棄物収集運搬業許可 庄原第101号 TEL:0824-73-1102  
産業廃棄物収集運搬許可 03418048979号 FAX:0824-73-1103