

# こすもす通信



No.103

HPアドレスが  
変わりました

2012年12月 コスモス会

〒880-0805

宮崎市橘通東2丁目4-6 古賀ビル2F

Tel&Fax 0985-89-0336

E-Mail [cosmos-ciao@jupiter.ocn.ne.jp](mailto:cosmos-ciao@jupiter.ocn.ne.jp)

<http://miyazaki-cosmos.jimdo.com/>

## 『若者と社会をつなぐために家族ができること』



連続4回講座 第4回

講師 境 泉洋(もとひろ)さん 徳島大学大学院准教授

⑦家族自身の生活を豊かにする

⑧本人に受療を勧める

市民活動支援補助事業

9月に開講した講座も12月15日最終回を迎えました。支援者、家族の方、学生を交え、延べ200人以上の方が参加して連続講座で学びました。

親が心にゆとりを持つ事で子どもに適切な対応がとれる。親が本心から楽しいと喜べる様なこと、ときめくような体験をすることでゆとりが生まれる。そんな事を、日常の中で簡単な事から探し出し行動してみる。行動する事でやる気が起こり、気分の落ち込みの悪循環をとめることができる。また受療はプログラムの集大成の場となる。これまで学んだポジティブコミュニケーションで、受療(相談機関などにつなぐ)が自分にとってプラスになるとしっかり子どもに伝え、子どもがその気になったらすぐに対応する事がとても大切。そのために常日頃、情報を集め備えをしておく。このように今回も具体的に、また要ともなる大切な事を学ぶ事ができました。



認知行動療法に基づいたこのプログラムは実践する事に意味がありますが、ひきこもりの子どもを持つ親の多くが心身共に疲れきっています。境先生が“悲しみの時こそときめきの種をまこう”という言葉を紹介してくださいました。親が元気になる事で子どもも元気になる事ができます。親である私たちが自分の人生を豊かにするため、そして自分を生きるために、ときめく思いを大切に。また一緒に探していけたらいいですね。皆様のご参加ご協力、ありがとうございました。

### 講座を終えてのアンケートより

- \* 私と家内の子どもへの話し方が少しずつ変わり、随分と私の気持ちが楽になりました。
  - \* 今までずっと義務感で生きて来たがそれをこどもに押し付けていた。少しずつでも変わって行きたい。
  - \* 実践する事で子どもも素直に聞き入れてくれるようになりとても嬉しい。
  - \* 先生の言われた通りに事が進み本当だと実感した。資料を読み返し自分のものにしたい。
  - \* 何か変わる気がして希望が見いだせた。
  - \* 会話に荒さがなくなり、子どもとの対話に楽しささえ感じられるようになった。
- など良い結果がでているようです。また支援者の方からも大変勉強になったとの意見を多くいただきました。

## 家族教室打ち上げ&コスモス会忘年会

### 忘年会デビュー・・・若者も一緒に



何かをやり遂げたということは、意識しているいないに関わらず、人の成長につながるのかもしれない。

この夜は、何日か続いた寒さも収まり、気持ちよい夜でした。

親たちも終始和やかに。若者も、静かではあるけれど、楽しそうに。

親の会と、子ども・若者の居場所。この二つが、それぞれに、そして根っこのところで深くつながって、悩みながら揺れながら、一人の人間として、親も子も成長しているのかもしれない。

今年もお疲れ様でした。

そして、コスモス会に関わってくださった、支えてくださった、行政、企業、NPO、多くのみなさまに感謝申し上げます。

よいお年をお迎えください。

### 第8回社会的ひきこもり支援者全国実践交流会 in 宮崎

2013年2月23日(土) 午前 JAアズムホール 午後 南九州大学  
24日(日) 午前 南九州大学

参加申し込みはお済みですか。早めの申し込みをよろしくお願いします。

#### 第8回実行委員会

とき 1月5日(土) 13時~16時 ところ 宮崎市民プラザ 4階中会議室

#### 第9回実行委員会

とき 2月日(土) 13時~16時 ところ 宮崎市民プラザ 4階学習室

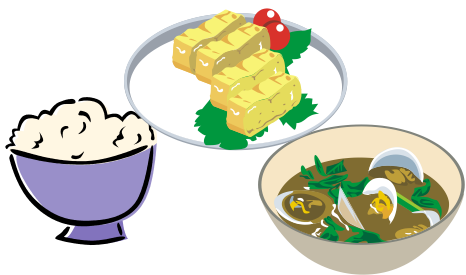
チャオだより  
子ども&若者の居場所・就労支援・  
学習サポート

よろしかったら、少し  
元気になった子どもさ  
んに紹介してくださ  
い。

## 初めて 精米に行きました

みんなで炊いていただきました

美味し  
かつ  
たあ〜



11月5日、精米に出かけました。最初はコイン精米。  
恐る恐る機械の操作。次に玄米にするために、大きな精米  
所へ。どこで取れたお米か、シッテ米なのかとかいろいろ  
聞かれながら。ここでも少し緊張。

11月7日、いよいよ試食会です。

お米を研ぎ、玄米は圧力鍋で。白米は炊飯器。出来上がったお米のふっくらつやつや。  
おにぎりにして、口にほおばると、そのおいしいこと、美味しいこと!!!  
味噌汁、卵焼き、唐揚げと豪華な屋食試食会になりました。

一粒のお米になるまでに、こんなに長い時間かかることを知ると、まさに「いのちをいただく」こ  
との尊さを感じて、胸一杯になりました。もちろんお腹もいっぱい。

## 収穫祭

日時 12月23日(日), 10:00 ~ 15:00

場所 宮崎県東諸県郡綾町北俣 2365-1 いのち塾 北条さん宅



マイ茶碗、マイ箸持参 参加費 1000円

皆で餅つきをしたり、食事をしながら一年間の垢を落としませんか。どなたでも参加できます。連絡下さい。

## にじのわ (非行と向き合う親たちの会) ハンドメイド作品即売会に参加しました 11月25日



この日、会場はアートセンター広場。Eさん、Yさん二人の若者が参加。

品物のチェック、袋入れ、お釣りを渡すこと、いくつもの作業を同時に行わなければいけないので、大変で  
したが、少し緊張しながらも、お客様に落ち着いて対応していました。立体的で使いやすいのが人気になり、  
ガーゼのマスクがよく売れました。

底冷えのする日で、お昼におうどんをいただき、体が温まりました。本当にお疲れ様でした。

1月 親の会例会 は通常通り第2土曜日に戻ります

1月12日(土) 13時~16時

宮崎市民プラザ 4階 中会議室 (市役所隣り)

今年もよろしくお願ひします。

今後の例会等日程

1/5 (土)	実行委員会 13時 市民プラザ中会議室
1/12 (土)	1月例会 13時 市民プラザ小会議室 通常の例会です。
2/2 (土)	実行委員会 13時 市民プラザ4階学習室
2/9 (土)	2月例会 13時 コスモス会事務所 (古賀ビル)
2/23 (土) 24 (日)	社会的ひきこもり支援者実践交流会 in みやざき
3/9 (土)	3月例会 13時 市民プラザ小会議室
4/13 (土)	4月例会 13時
5/11 (土)	5月例会 13時



訪問始めています。まずはご相談を。

ご希望の方は090-7458-0926 (亀田) まで。

12月・1月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21	22
		相談日	チャオ	発送作業 運営委員会	チャオ 大掃除	
23	24	25	26	27	28	29
収穫祭	冬 休 み					
30	31	1	2	3	4	5
冬 休 み						実行委員会
6	7	8	9	10	11	12
		相談日	チャオ	実行委員 会事務局	チャオ	親の会例 会
13	14	15	16	17	18	19
		相談日	チャオ	発送作業 運営委員会	ケーキ作り	
20	21	22	23	24	25	26
		相談日	チャオ		チャオ	

2012年度の会費納入ありがとうございます

年会費 2000円 おもに毎月発行のコスモス通信発行費に充てられます。今年の納入はお済みですか。