

# ひらぼう



第22報 (平成30年6月)



## 新しい相談員を 紹介します！

相談員の M です。昨年度は週1回金曜日のみ来ておりましたが、4月からは週4日こちらにおります。ひらぼでも皆さんとお会いする機会ができました。

4月までは他のところで仕事していて4月からこちらに来る日数が増えたことは私にとって大きな変化でした。この変化は私自身が望んだ変化だったので喜ばしいことであるのは間違いないのですが、仕事環境の変化は多少なりとも生活自体に影響するので、新たな生活に適応する必要が生じました。やや大げさな表現をすると、仕事の変化が私の生き方の変化をもたらしたということなのだと思います。

変化には短期間での変化もあれば長い時間をかけて緩やかに変化していくこともあるでしょう。私の仕事の変化はどちらかと言うと短期間での変化でした。3月までは別の職場に行っていて4月からこちらに来ることになり、毎朝家から向かう場所が変わりました。利用する交通機関も変わり、家を出る時間や移動にかかる時間も変わりました。

仕事の変化ほどではなくても、毎日の生活の中では大小さまざまな変化が誰にでも起こっているものだと思います。何も変化がない生活のように思っている、少なくとも身体的には歳を重ねることでの変化が起こっていますし、精神的にも毎日気分の違いがあるものです。そのような小さな変化の積み重ねによって緩やかに変化していくこともあるでしょう。

短期間での変化の場合、新しい環境に適応するためある程度ストレスがかかりやすくなることもあります。新しい環境ではそれまでのやり方ではうまくいかないこともあるため、新しいやり方を短期間で身に付ける必要がありその分ストレスがかかりやすくなります。

時間をかけた緩やかな変化の場合は、小さな変化に対する小さなストレスはあるかもしれませんが、短期間での変化のストレスよりも弱いストレスで済みそうです。

ストレスの受け止め方は人それぞれなので、早い変化を求める人であればある程度のストレスは覚悟の上で短期間での変化を考えるでしょうし、強いストレスを避けたいと考える人であれば少しずつの変化を積み重ねることで緩やかに変化していくことを目指すということもあるでしょう。私の仕事の変化の場合は前者でしたが、避けられるなら強いストレスは避けたいという気持ちも私の中にはあります。

“こういう自分になりたい”という目標を目指して、現実状況とも折り合いをつけながら、そのときの自分に合った変化の仕方を選んでいくことが大事なのだなあと思います。

## 平成 30 年度・家族の会の予定

今年度は、調理や手芸などほっこりした時間をすごしてもらうプログラムを多く予定しています。ちょっと気になるトピックについても学べる 1 年になればと思っています。

日にち(予定)	テーマ(予定)
4月20日(金)	ひきこもり等子ども・若者相談支援センターは、こんなことしています
5月18日(金)	おいしく食べよう！ 調理実習その①
6月15日(金)	みんなで手芸① ーカラフルアクリルたわし作りー
7月20日(金)	サポートステーションは、こんなことをしています
9月21日(金)	おいしく食べよう！ 調理実習その②
10月19日(金)	上手に伝えるコツ ーアサーションを学ぶー
11月16日(金)	みんなで手芸② ークリスマスリース作りー
12月21日(金)	紹介しよう！ 参考になった本
1月18日(金)	精神疾患の基礎知識【枚方保健所から講師をお招きして】
2月15日(金)	生活を支えるお金のことー年金や生活保護についてー
3月15日(金)	墨彩画にチャレンジ！

- 毎月第 3 金曜日が基本日程です（8 月は休み）。
- 時間は 14 時～16 時。場所はラポールひらかたです。
- ひきこもり等子ども・若者相談支援センターに、相談に来られているご家族を対象に、同じ立場で安心して話せる場づくりをしています。

### 最近の居場所支援ひらぼ

田植え体験しました！

市民のご協力をいただき、  
田植えに挑戦しました。

田んぼにいる虫を発見したり、苦戦しながら苗を植えたり、普段なかなか触れられない自然の中で、最後は疲労感とともに、すっきりとした気持ちになりました。



### 子ども・若者育成計画を改定しました。

社会の情勢の変化と、枚方市での 5 年間の取り組みの結果、みえてきた課題等を踏まえて、「枚方市子ども若者育成計画～ひきこもり等の子ども・若者の自立に向けて～」を改定しました。市ホームページにも掲載しています。



イラスト：MISAKI.T

～発行元・お問い合わせ先～

枚方市ひきこもり等子ども・若者相談支援センター（枚方市子ども総合相談センター **となと** 内）

電話：050-7102-3228 / 相談専用電話：072-843-2255 / FAX：072-846-7952