



ひらぽう



新年度特大号！

・ ひらぽうとは...

枚方市ひきこもり等子ども・若者相談支援センターの発行する“読み物”です。主に居場所支援事業「ひらぽ」の活動内容の紹介や参加している若者の自由な表現の場として発信しています。

紙面の作成はひらぽ利用者が行っており、編集、記事執筆、紙面デザインを担当してもらっています。

ひらぽの活動や、利用者さんの普段の生活など、興味深い情報が満載です。お楽しみください。

・ ひらぽう新年度特大号 目次

活動報告「ゲーム大会」（枚方太郎）	2
20kg減の利用者が教える！俺流！！ダイエット術！！	2
枚方公園駅周辺猫探訪	3
コラム「果て遠き丘」	3
ひらぽ座談会「皆の睡眠に関して」	4
ひらぽ一問一答「日中の過ごし方は？」	5
ひらぽ一問一答「自信がないときどう乗り切った？」	6

ゲーム大会

3月の中程にゲーム大会が行われました。月末定期開催のテーブルゲームがメインの会に対して、今回は不定期で行われるビデオゲーム会でした。

ひらぼ利用者の性質から親和性の高そうなビデオゲーム。

加えておうち時間でインドアの娯楽が注目されている今、さらに身近な存在になったのではないのでしょうか。

さて先ほど、「みんなビデオゲームが好きそう」など一括りにしましたが、そこはやはり人と人。

「趣味嗜好の相違」は学校のクラスでも体験してきたことだとは思いますが、それさえ、「同世代かつ学校生活という経験の共有」が最低限担保されています。

ひらぼの集まりは学校（出身の方が正しいかも）や世代もまるでバラバラ。「ゲーム」という共通の話題でも日々新しい発見の連続です。

今回の催しも、古くはセガサターンからニンテンドースイッチまで新旧ハードが入り乱れており、まるでバラバラな集まり。しかし、だからこそ生まれるモノもあるかもしれません。

あなたの青春（のゲーム）は何ですか？それは輝いてましたか？
機会があれば聞かせてください。

By 枚方太郎



20kg減の利用者Tが教える！ 俺流！！ダイエット術！！

問！ どうやってダイエットしましたか？

解！ 山田池公園を歩いて！！

問！ 続けるコツは？

解！ 毎日行くこと！！新しい靴を履いて歩くこと！！

問！ ダイエットして良かったことは？

解！ 体重が減った！！体力がついた！！



枚方公園駅周辺 猫探訪

枚方公園青少年センター周辺に生息している猫を探してみました！



ドヤキャット



ダレキャット

今回のCats

～小説紹介～

果て遠き丘

人は無意識に他人と比べてしまう。

「自分はこの人よりはマシだ」と安心したり自分のほうが勝っていると感じると優越感に浸る。

これは誰もが一度は経験したことがあるだろう。

人の不幸は蜜の味という言葉がある。

他人の不幸を喜び、優越感に浸り快楽を得る。

一つ好きな小説を紹介するが、お勧めはしない。

この小説は上記の言葉がぴったりの作品だ。

「果て遠き丘」 三浦綾子

性格が正反対の美人姉妹。

妹の香也子は自分の幸せが第一で他人の迷惑を顧みないエゴイスト。

作中の登場人物を振り回そうとするが、彼らも馬鹿ではない。

一人一人個性が際立っており、香也子以外の人間も魅力的である。

香也子が他人を見て蜜を味わうように私も香也子の生き様を見て蜜の味を知るのだ。

By S



ひらば座談会

2月某日、ひらば座談会をオンラインで開催しました。
例年とは違う日々の生活の中で、どのように過ごしているのか。
普段の生活の一環として、“睡眠”について、皆に聞いてみました。

参加者 筋トレが趣味の**Aさん**・好奇心旺盛の**Bさん**
のんびり屋の**Cさん**・カフェ巡り大好き**Dさん**
コメント全てカットされたコーディネーターの**Eさん**

話題 皆の睡眠に関して

Q 皆何時ごろ寝ているの？

- A 「12時ぐらいに寝たいが2時か3時ごろになってしまうことが多い。」
「12時に寝たいとは思っているが、すっと寝るかは別。12時寝の7時起きが理想ですね。」
- D 「早いんですね。僕は細切れになっていて、朝の5時ごろに寝て、10時から12時ごろ起きる。」
「昼寝を1時間ほどとって、夜も分割でもう1時間ほどとる。そしてまた朝方に寝る。」
- A 「生活リズムずれないんですか？」
- D 「ずれないですね。夜は子供のころから遅くて、ずっとこんな感じ。」
「だから学校で眠かった思い出がある（笑）。昼寝をする時間は日によって違いますね。」
- A 「リズムがずれないのがうらやましい。寝たいときに寝れる感じがする。」
- D 「昔はずれていたんです（笑）。」
「朝型になって、昼型になって、夜が早くなってリズムを戻していく方法をとっていた。」
「ちなみに、昼寝の寝落ち直前が一番の幸せです（笑）。」
- C 「僕は寝ようと思って布団に入るのは12時台が多いです。」
「ただ、なんだかんだ眠るのは1時半を過ぎる。ひどいときは3時前になりますね。」
- A 「寝たいときに寝れないっていうね。」
- C 「寝つきに時間がかかるんですね。今日は8時40分ごろに目覚ましをかけておきました。」
「経験的に、8時から9時半の間に起きないと体調が悪い。」
「早すぎても遅すぎても調子が良くならない。」
「なるべく生活リズムを崩したくない。」
「昼寝の時は寝落ちすることはあるが、まあ目覚めはよくない。」
- D 「ご飯食べた後眠くならないですか？」
- C 「食べて数時間、3時から5時ごろが一番眠いです。」
「その時に寝るか起きたままかは日によって変わりますね。」
- D 「それぞれですねえ。」

Q 寝れないときの過ごし方は？

- A 「だめだと思いながらスマホをポチポチしていますね（笑）。」
- D 「自分はスマホを見て強制的に目を疲れさせてます。そして寝る。」
- A 「昔は眠れないときにビールを3本くらい飲んで寝ていた。そうするとずっと眠れる。」
「最近では飲んでいないこともあり、ずっと眠りに入れることはなくなった。」
「とはいえ、ビールを飲むと翌日に疲れが残っているときがあり、それはそれでどうなのか。」
- 「ベッドの上で1時間ゴロゴロしているときが無駄に感じる。」
「横になったり寝がえりうったりを繰り返して、その無限ループ。」
- A 「起きとけと言われても、次の日大丈夫か不安になりますね（笑）。」

Q Bさんは睡眠どうなの？

- B 「皆とは真逆。22時から23時の間には寝る。」
「寝るためには運動が必要なので、絶対どこかで運動を行う。」
「8時前に目覚ましをかけて、そこから8時半から9時の間に起きて日光を浴びる。」
「私は昼寝ができなくて、むしろ寝ろと心配されることもあった（笑）。」
- 「今は全然違うが、昔は皆と同じような睡眠だった。」
「2時から3時の間に寝て、12時ごろに起きていた。」
「ただ、自分のやりたいことや友達と遊べなかったりしたので、1年ほどかけてリズムを直した。」
- 「寝る前にアニメの曲などを90分ほどするとだんだん眠くなる。」
「それに加えて運動をする。いっぱい動かなくてもいいので。」
「後、寝る前の30分前からは絶対ケータイを見ない。制限をスマホにかけている。」
「アプリを3時間限定にして、それを超えるとアプリが使えないようにしている。」
「そうすることで、無駄な検索などをせずに必要なものだけを調べるようにした。」
「この様な方法で徐々にリズムが治っていった。」
- 「この中では、何より適度な運動が重要と思う。」
「なので、最近はバスを使わないようにして、自転車や徒歩で移動している。」
- 「継続のためには、やりたい時にやるようにする、他人を頼るなどする。」
「記録付けるのもいい気がする。」
「現在の生活が自分に合っていればそれでいいが、自分はないので変えた。」
「要は、今の生活リズムが自分に合っているのかが重要だと思う。」
「話過ぎました。ごめんなさい（笑）。」

ひらぽー問一答！

このコーナーは、ひらぽ利用者の生態を知れるコーナーです。
皆が普段どのように生きていて、どんなことを思っているのか？
生の声を聞いてみました！

Q1 日中の好きな過ごし方は？

A1

ホワイトボードに今日やることを書き出して、
それを実行することが最近楽しい。
この努力が将来のためになっているかと思うと、
それも楽しみ。

A2

外出する機会が最近取れないので、散歩をすることが多い。
暖房の下で半そでの服装になって、日光浴をしたりしている。
散歩をする時には、喫茶店で1時間ほどかけてケーキを食べて
リフレッシュしたりもする。

A3

ヘッドフォンを付けてピアノを弾いたりしている。
最近パブリカの楽譜をもらったのでそれを練習している。

Q2 自信がないときにどう乗り切った？

A1

バイトしていた時の経験。
最初はやめようと思っていたが、続けた。
それが自信になっていた気がする。
何もないところから自信がつくことは無いので、失敗しない経験
（成功体験）が必要だと思う。

A2

昔の自分の体験。
自分は学校が苦手で、午後からしか登校できていなかった。
それで、自分が周りよりも劣っていると感じて自信を無くしていた。
最近は逆に考えている。
自分は特殊な体験をしたと思うので、その経験が役立つかなと。
少数派に共感できるかと思って、自信になった。

A3

コンプレックスを感じている部分をあえて他人に話す。
他人に話していくと、恥ずかしい気持ちも徐々に薄れていく。
なので、しんどくない範囲でコンプレックスを話していくことも
（自信を持つためには）重要だと思う。

・枚方市ひきこもり等子ども・若者相談支援センター

ひきこもり、ニート、不登校に関する相談をお受けしています。

おおむね15歳から39歳くらいのご本人さんにご家族、関係者の方が対象です。

- 少しずつ社会と関わるきっかけがほしい。
- 自立って言われても何をしたらいい？
- 学校、職場に行きにくい。
- 外に出るのがこわい。対人関係が苦手。
- これからの生活が不安。

相談内容に合わせて支援を検討させていただきます。
お気軽にご相談ください。

・居場所支援事業「ひらぽ」

「ひらぽ」は悩みをかかえた若者がスタッフと一緒にのんびりと過ごす居場所です。

集団のなかで雑談、ゲームなどの遊びや調理といったイベント行事を体験します。

経験を広げ、元気と自信をつけてもらうことが目的です。

※利用には事前の面接相談が必要です。

～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（枚方市子どもの育ち見守りセンター **となとな** 内）

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

当センターでは、相談・居場所「ひらぽ」・家族の会を行っています。