



# スマイルアップ元気会 ～ひきこもり・不登校の親の会～

## ▶ 本会は今年で14年目を迎えます。



本会は、土浦保健所さんが生み育てて下さった会です。

私たち、ひきこもり・不登校の子どもを持つ親は、この先どう子育てをしたらよいか分からず、途方に暮れていました。その時、土浦保健所さんが、ひきこもり・不登校についての講演会や学習会を開いて下さり、参加する中で、同じ悩みを持つ親に出会いました。親同士が日ごろから繋がり、交流する居場所が必要だということで、2011年6月に「親の会結成&総会」（56名参加）を開くことができました。

## ✓ 本会は、令和6年度、健康づくり推進事業功労者表彰の「保健医療部長賞」を受賞しました。（写真参照）

## ✓ 会長；佐藤久美子の挨拶

皆さんこんにちは。スマイルアップ元気会会長の佐藤久美子です。私は、2023年から体調を崩して休職し、入院しました。股関節手術も受け、今は松葉杖について歩いています。その間、役員の皆さんの見守りと支えがあり、回復に向かい、2024年12月から例会に復帰しています。

人間は生きていれば何があるか分かりません。皆さんも、初めはその時々「現状」に戸惑い、悩んだりしたかもしれません。でもその「現状」を受け入れ、必ず明るい未来があると信じて、前を向いてほしいと思います。諦めないで希望を持って一緒に前進していきましょう。



左；佐藤会長、右；小林副会長

## ▶ ひきこもり当事者、家族の皆さん、まずは語り合きましょう。

共に語りながら、静かに振り返ると、子どもの小さな変化に気づきます。子どもの「気持ち&コトバ」が見えてきます。親の考え方や対応の仕方に「思い込み&狭さ」があったと気づくことがあります。

★ 2025年度の例会のご案内 ★ \* 初参加者は下記役員まで事前に連絡ください。

\* 4/14 5/12 6/9 7/14 8/18 9/8 10/20 11/10 12/8 1/26 2/9 3/9  
例会は基本的に第2月曜日（祝日の場合は、第3・第4月曜日になることがあります。）

\* 時間：13:30～16:00

\* 場所：土浦四中地区公民館（土浦市国分町11-5）



## ◆ 本会の特徴

- (1) 例会には当事者が参加し、率直な意見や気持ちを語ってくれます。
- (2) 例会では「ミニ講座・体験を語る」「ミニ学習」などがあります。親御さんや当事者ご自分の体験を30分語ります。まとまった話を聞くことができ「過去・現在・未来」をつなげて人間を広く深く理解することができます。
- (3) 本の貸し出しもあります。各種研修会や学習会、会合などの情報が得られます。



## ◆ 土浦保健所からのご挨拶

ひきこもりの方のご家族は、周囲に相談ができず孤独感を感じることや、将来への不安や焦りから悩むことが多くあります。本会は、そのような思いをもつご家族同士が、安心して悩みや経験を語り合い、気づきや元気を得る貴重な場となっています。活動を通して培った皆様の力により、家族の輪が広がり、笑顔を取り戻せる居場所としてさらに発展されますことを祈念しております。

