

# 😊スマイルアップ元気会😊

～ひきこもり・不登校の親の会～

日々の生活での悩み・不安・苛立ち……。様々な感情を心の中に閉じ込めていませんか？  
気持ちをちょっとでも吐き出すことができれば、心が軽くなるかもしれません。

「スマイルアップ」で元気になれる！

みんなの願いは、この会がそんな場になることです。

あなたも、『スマイルアップ元気会』に参加してみませんか？

スマイルアップ元気会 会長の佐藤です◎

会長より

ひきこもり不登校の親の会「スマイルアップ元気会」を立ち上げて8年になります。  
当初を思いかえせば、親御さんは、本当に悩み、苦しみ、どうしたらこの状況から脱出することができるのか、この会に来て、解決方法が見つかるのか、いろんな葛藤が入り混じっていました。今でもその悩みを解決できず、不安な日々をお過ごしの方も少なくないことと思います。

でも、そんなお子さんを持った私たち親ができることは、なんだと思いますか？

希望を持って、今の現状と向き合うこと、そして、見守り、信じることです。

親にとって、今は、何もできなくても、お子さんのために学び、これからの自分の人生を楽しんでいくことで、お子さん自身も何かヒントを見つけ、前へ進める日が、必ず来ます。

私たち親に何かを気づかせてくれた、素晴らしいお子さんたちを、自慢してみませんか。

私自身、元ひきこもりの当事者であり、ひきこもりの子を持つ親です。みなさんと出会い、教えていただいたことが、たくさんあります。

これからも、この会で、みなさんが笑顔になれるように、精一杯、会長として、つとめて参ります。

あなたの勇気……が始めの一歩です。

どうぞお気軽にお声を掛けて下さい。

笑顔でお待ちしております。

会長 佐藤 久美子



## ～スマイルアップ元気会の活動～ 定例会

○いつ？ 毎月第2月曜日 13:30～16:00 ※平成30年度は12月に研修会を開催しました。

○どこで？ 茨城県土浦保健所

○どんなことを？ 自由に話せて、聞ける交流の時間を作っています。

時には、当事者初のイベントの発信もあります。

参考書籍を自由に読めるコーナーも設けています。

○何人くらい？ 毎月20名以上の家族や元当事者/当事者の方が参加しています。



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
総参加者数	22	28	24	27	25	24	24	29	54	24	23	19
内、元当事者・当事者数	1	4	3	5	4	5	6	6	4	3	4	6

# ひきこもり家族のための研修会

## ①ひきこもりの支援について ～家族にできること～ 茨城県精神保健福祉センター 主任 川崎 智佳 氏



※研修会開催

日時 平成30年12月10日(月)午後1時30分～4時  
場所 土浦保健所 2階会議室

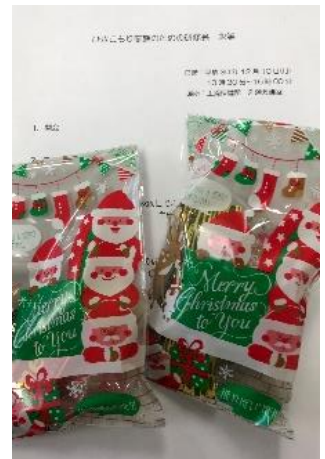


「ひきこもり」とは?から始まり、その実態がつかみ切れていない現状、家族・ひきこもり当事者への支援についての説明、コミュニケーションのとり方などのアドバイスをいただきました。人それぞれに異なるゴールに向けての心の持ちようについては、多くの参加者のうなずく姿が見られました。

## ②ひきこもりからの回復 ～実際の成功事例より～ NPO法人 アストリンク 理事長 浅井 和幸 氏



「アストリンク」というネーミングが「明日につながる(リンクする)」に由来している、不登校・ひきこもり・ニートを支援する会。その活動状況から話は始まりました。ひきこもり状態から回復する段階、「今できている」「どこまでできるか・できたか」という「程度」を知る・見ることは、次の段階に生かされると話していただきました。



☆2019年度『定例会』は次のとおり開催します



ひきこもり当事者のための  
「居場所づくり」同日・同時間開催

- 日時 毎月第2月曜日 13:30～16:00
- 場所 茨城県土浦保健所 2階 大会議室
- 内容 情報交換(グループミーティング)、ミニ勉強会 等
- 申込み方法

初めてご参加の方は、電話、FAX、Eメールで土浦保健所ひきこもり担当あてにご連絡ください。

### \* 日程

2019年 4/8, 5/13, 6/10, 7/8, 8/19, 9/9, 10/21, 11/11, 12/9  
2020年 1/20, 2/10, 3/9

※祝日、会場、事業の都合により、変更になる場合もあります。

## 参加者アンケートから

### ①ひきこもりの支援について ～家族にできること～



- ・県としての取り組み、実態について確認することができました。(50代 支援者)
- ・1メッセージの話法、チャレンジしたい。(70代以上 家族)
- ・ひきこもり＝悪ではない、ということを知り考え方が楽になりました。(60代 家族)
- ・ひきこもりだけじゃなくても言えることだなと実感しました。(40代 家族)
- ・ひきこもりの親の会出ています。内容良かったです。(50代 家族)
- ・統計、支援の具体的な内容、大切な視点をコンパクトに丁寧に説明をいただくことができました。(40代 親戚)

元当事者さんの  
力作！



- ・いろいろところで親がまずつながることが大切なのかなと思いました。(50代 家族)
- ・現状を否定しないことを学んだ。(70代以上 家族)
- ・「今できるから、次はこれもできる！」というのが正しくないことを知りました。(50代 家族)
- ・子どもへの接し方、自分の過ごし方 とても勉強になりました。ありがとうございました。(40代 家族)
- ・自分に当てはまることが多く勉強になった。具体的な例をもっと聞きたかった。(40代 当事者)
- ・私の思っていることと同じでした。(40代 家族)
- ・大変ためになりました。20年前に会いたかった。(60代 家族)

### ②ひきこもりからの回復 ～実際の成功事例より～

#### 当事者と家族へのメッセージ

- ・必ず光は見えます。(60代 支援者)
- ・みなさんの心が軽くなるような相談支援ができるよう勉強していききたいと思います。(30代 市町村職員)

## 土浦保健所1階、ひきこもり関連 コーナーにチュウモーク！

随時更新しています◎

### 相談支援情報コーナー



### 当事者からの情報発信



#### 編集後記

いよいよ平成から新元号へと時代が進んで行く。ひきこもり息子・娘たち世代の若者が活躍する時代となるだろう。「個」が認識される時代となった。ひきこもりが病気などではなく、社会現象としてきちんととらえられる日が来ることを期待し、彼らの生きる道に幸あれ！と祈る気持ちでいっぱいである。  
(スマイルアップ元気会:母その一のつぶやき)

#### 編集・発行

スマイルアップ元気会 (茨城県土浦保健所 保健指導課内)

〒300-0812 土浦市下高津2-7-46

TEL 029-821-5516 FAX 029-826-5961

URL

<http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/tsuchiho/hoken/tsuchihc/another/smileup.html>

E-mail tsuchiho05@pref.ibaraki.lg.jp

\*\*\* 2019年3月31日発行 \*\*\*



## ひきこもり大学茨城キャンパスからのお知らせ



## 「ひきこもり大学茨城キャンパス」って？

2015年8月から茨城県土浦市を中心に、  
ひきこもり経験のある方が講師になる講演会を開催しています。4つの特徴があります。

- ✓ ひきこもり経験を価値に変える
- ✓ ひきこもりの事と生の声が聞ける、話せる
- ✓ 孤立したひきこもりの役割をつくる
- ✓ 「開催したら成功」安心して挑戦できる

こんにちは。代表の大谷です。10年弱ひきこもっていた時に「ひきこもりでも仕事を作りたい」と外に出て、都内のひき大発案者の協力をもらい茨城で講演会を始めました。  
ひきこもりに引け目を感じず参加でき、似た境遇の方と知り合い、新しい事を始める人もいます。スマイルアップ元気会と共に、どうぞお気軽にお越しください。

経験者の話を  
初めて生で聞きました

当事者と家族の方同士の話が  
聞けたのは本当に良かった

開催情報は  
こちらから！



ひきこもり大学茨城キャンパス運営ブログ  
<http://hikidaiibaraki.hatenablog.com/>  
フェイスブック  
<https://www.facebook.com/hikidaiibaraki/>