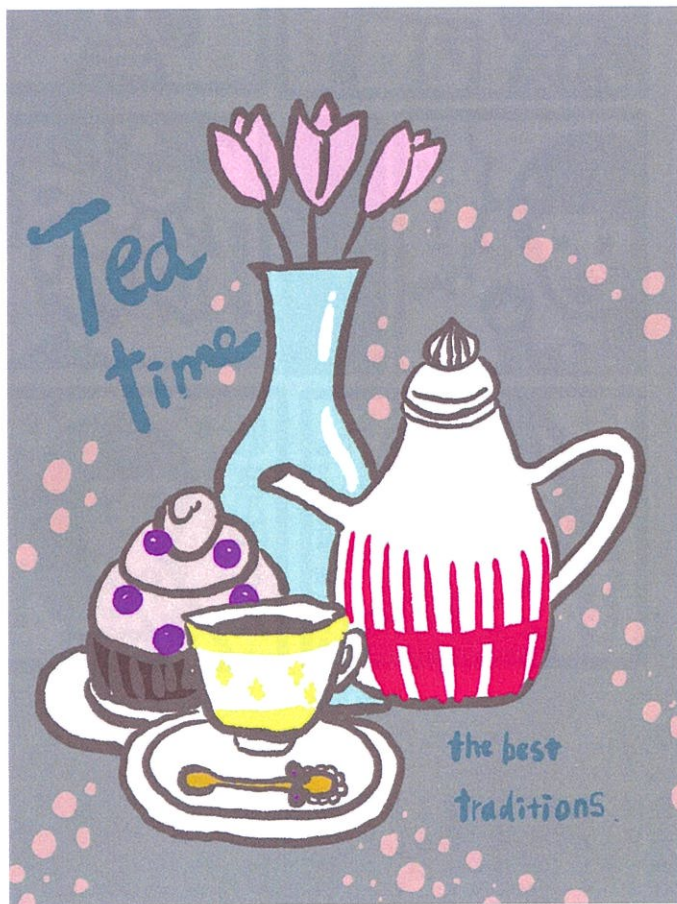


まず、お茶でもしません？

ひきこもりは一人でいても、ずっと家にいても、
こころはいつでも遠くに旅してしまう。過去と未来
の隙間に、自分と自分の関係に、自分と他人の距離
に、ずっと、ずっと旅しています。癒しの旅でもあり、
疲れる旅でもありますね。よかったら、一休み
して、お茶やコーヒーでもしませんか？



「ふらっと」

Tea Time 券

飲み物：
紅茶・コーヒー・ジ
ュースを選べる

名前：
訪問日：

図：棚田あお

光希屋(家)って、なに？

ひ（光）き（希望）こもりの家。ひきこもり経験者が運営し、当事者の目線で地域との接点を設け、偏見を減らし、こころの健康を取り戻す場所。受賞歴：第56回社会貢献者表彰、令和3年度土居健郎記念賞、令和2年度元気なふるさと秋田作り顕彰事業など。

「ふらっと」は、なに？

- ✓ 気楽によれる
- ✓ 共同「生活」
- ✓ 平等の関係
- ✓ 半音下げb

店長Rのメッセージ

**失敗しても大丈夫、
楽しくチャレンジしよう！**

目標が今なくても、いつか必ず見えてくるからね。そのとき、少しずつ目標に近づければいいんじゃない。とわたしはそう思います。

待ってます！（^^）



光希屋（家）はわたしの研究活動から発展したひきこもりの自立支援の場。スタッフは店長を始め、心の風邪を味わってきた。その経験を生かし、ひきこもりの自立支援を考えて若者育成の為に「ふらっと」との居場所を考えた。ひきこもりにいながら、何かができる。それに挑戦してみる。失敗しても大丈夫、楽しくチャレンジしてみる。居場所では、自分が何に悩んでいたのか、何につまずいていたのか、話しながら知ることができる。例えばいじめ、ハラスメント、合う合わないについて、時間が経って、立場が変わって、見方が変わることも多くある。大変な時に一人で悩まないで、まず相談して、一緒に考える。話をしながら整理し、相談員と問題に対して一つずつ、一緒に向き合っていくことが大事だ。



図：棚田あお

プロフィール：

●●から不登校、●●からひきこもり。現在、とうしつのお嫁。

趣味：絵を描くこと、料理、寝ること。

好きな食べ物：カレー、ラーメン。

Everything is fine!

いつでもどうぞ～

Valid till

いまのところは

文：棚田あお

教室に行かなくなってどのくらい経つだろう。
そんなことを考えながら
筆箱やノート、クリアファイル、
教科書を鞆ごと押し入れにしまった。

私の家の前は最悪なことに
通学路とされていて
毎朝元気な笑い声が聞こえてしまう。
カーテンの端からパジャマの私が
制服姿の同級生をそっと見つめていた。

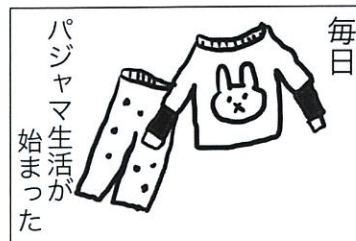
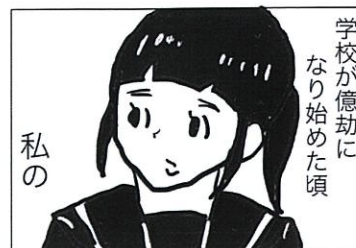
今となってはどうして
こうなったか思い出せないし、
最初はミサが誰かの悪口を言って、それに
ついて佳奈子が怒って、それからー。

考えるのをやめた。
時計を見つめてもう10時か、と思う。
そろそろ休み時間かな、と考えたりして、
それから目を瞑った。

何回も何回も繰り返し寝ているので、
最近はよく眠れない。
右に寝返りを打って、少しだけ
ちいさくため息をついた。

いいや。
今のところは雨宿りで。と急に思った。
とりあえず、わたしは、雨宿り中。

不登校になって



反省



図：棚田あお

夢に、学校に行けた

文：あこ

わたし、学校に行けたら行きたかった。
ずっと、夢の中で見てた。
ああ、学校に行けた。
行けたんだ、と緊張して、嬉しくて・・・
そして、目が覚めた。
まだ学校に行けてないんだ、
とがっかりして。
わたしは、やっぱりだめだ。と
学校に行くことをあきらめました。

学校に行けなくて、
自分は「普通」ではないと思った。
なんで人ができたことは、
わたしができなかったんだ、
とずっと考えて、考えて、考えて。
学校に行けなくなって、
目の前が真っ暗で、
どう進めばいいのかわからなかった。

友だちは普通に高校に行って、
大学に行って、夢を持って、
その姿をみると眩しかった。
うらやましかった。

わたしは、中学校1年生から学校に行けなくて、中三の時に高校に行くことを決めました。周りの大人がびっくりして、慌てて進路を考えてくれました。高校の入学試験の点数が足りなくて、一年間留年して、高校に入りました。そして、県外の専門学校に行きました。学校に行けなくて、その感覚がずっと自分の体の中に残っていて、社会人になっても、いつも行き詰まりを感じました。「普通」とは何だろう？今は、「ふらっと」の居場所で働いていて、**たくさんのわたしがいる**ことに気づきました。わたしと言っても、またわたしとちょっと違うかなあ？普通をあきらめました。(笑)わたしはわたしです。

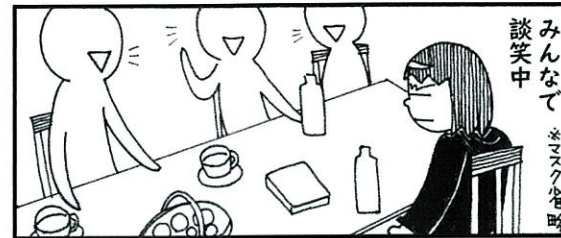
居場所

月、木、金、土、日(週五日)

11時～19時

予約が不要

おしゃべりできない



は...話せない...

言葉が喉で詰まる...



図：ワタル

自分一人ではない。居場所について初めて分かることが多いと思います。ただ、居場所についても、話さない、話せない場面が起こりうる。その時、**余計に寂しく思うこともある。** **なんで皆出来るのに、私だけが**
実は、「ふらっと」のusersは大半最初に来た時はしゃべれなかったんだ。一時間、2時間、やっと少し口を開ける感じです。いつの間に話せるようになる。そして「世間話面白い!」とひらめきな瞬間を体験する。気づかないうちに自分が考えていることをしゃべれる。**その日はきつとくると信じて**ても良いではないでしょうか。



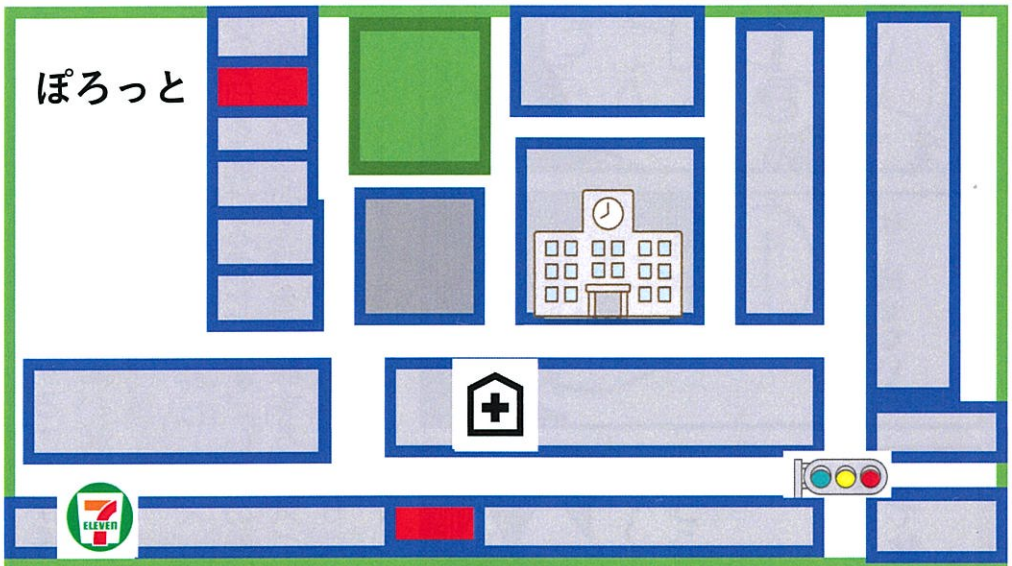
独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

1人で悩まないで～



相談窓口：火、木、土 9:00 - 17:00
大仙市大曲須和町2-1-10

ふらっときて、ぼろっと話す



大仙市子ども・若者総合相談センター

ふらっと

運営：NPO法人光希屋（家）

大仙市大曲須和町1-6-46 「ふらっと」
0187-62-5150

Email: 1coin.furatto@gmail.com

<https://h4j-hikikomori.blogspot.com/>

ブログ



面談の予約

