

秋田ばっけの会便り

No.107 (2024年8月号)



KHJ秋田ばっけの会
090-9539-2365
khjakitabakke@gmail.com

皆さまいかがお過ごしでしょうか。
残暑お見舞い申し上げます。

* * * * *

第97回「集い」 8月17日(土)

〔であいのこんさあと〕実行委員会の谷京子様がお訪ね下さり、会の冒頭で、12月7日に行われる『第45回であいのこんさあと～障害があってもなくても 国や地域がちがっても みんないっしょ みんなで楽しい～』のご紹介がありました。(ちらしをいただきましたので、次回にご紹介します。)



ST 代表からもご挨拶に続いて、9月8日に秋田市文化創造館で開催するイベントのご紹介がありました。ST さんは「心の遊び場」パステルアートの展示・販売・ワークショップを行います。皆さまもどうぞお出かけ下さい。

KK さんからは、10月5日に予定している、〔いわて石わりの会〕代表の佐々木様が岩手県陸前高田市で始められた「あなたの心よりどころ虹っ子の家」の「見学・交流」の企画のご案内をしていただきました。

このように、様々な形で多方面の方々との繋がりや交流ができることは、〔秋田ばっけの会〕としても個人としても社会との接点を持ついい機会だと考えます。皆さまからも情報をぜひお知らせ下さい。

今回の参加者は12名でした。それぞれ最近の身の周りのこと、旅行のこと、インスタを始めたこと、他県の方々との交流からの話題など、思い思いに語り、質問やら意見やらを伝え合いました。

その中で、コミュニケーショントレーニングによくある「アサーティブ」「アサーション」(assertion ※自他を尊重した自己表現、自己主張)のことや「雑談」の難しさなどが話題になりました。講習などでは理論や基礎は学べても、実際の人との関わりは複雑なので実地訓練が必要、などと話は尽きませんでした。定まったテーマもなく、まさに「難易度」の高い「雑談」の連続の「集い」でした。

* * * * *

本人の会「居場所」 8月11日(日)



9名の参加者でした。ST 代表からはご挨拶と新しい本の紹介や現在の心境など話され、続いてIW さんからは短大での授業や試験のこと、KK さんからは今後の企画のことや他県の方々からの情報など、KN さんは趣味のスポーツ観戦のために旅行したこと、と話題が提供され、質問も交えながらそれぞれの考えも披露されました。

2月に行った『つなぐ・つながる居場所 in あきた』に参加しておられたTS さんが、再び参加して下さいました。家族のKS さんの独特の温かい突っ込みとKK さんの質問に、個人的な状況や心境などを少しずつ話して下さいました。KS さんの「今日は踏み込んだ話をしてくれてありがとうございます。」という言葉も素敵でした。いつでも参加していただけたらと思います。きっと、いい仲間になれるのではないのでしょうか。

少人数でしたが、いい時間でした。

* * * * *

スタッフ運営ミーティング 8月17日の「集い」終了後に、今後の活動とくに岩手県の「見学・交流」について、実現に向けての意見交換を行いました。

秋田ばっけの会 2024年9月の予定

●第98回「集い」

日時；2024年 9月14日（土）13：30～15：30

会場；秋田市役所内センター3階 洋室2・3

●本人の会「居場所」

日時；2024年 9月22日（日）13：30～15：30

会場；秋田市役所内センター3階 洋室2・3

●運営ミーティング 9月14日（土）「集い」終了後に予定しています。



【 あの頃の私へ 】

S T

私がいちばんひきこもっていた頃
私は人間関係が怖かった。
私はコミュニケーションが苦手だから
他の人と上手につきあえない
コミュニケーションが上手になれば
人間関係に問題が無くなれば
私の”生きづらさ“は無くなるはず
そう思い込んで
苦手を克服しようと頑張っていた。

人に嫌われないように
人によく思われるように
良い人間関係のために
あるべき自分であることを頑張っていた。
私は駄目な存在なのだから
人の役に立たなければならぬ
人に嫌われないようないい人でいなければならない
内気で些細なことで動じやすい弱い自分ではいけない
社会的で何事にも動じない強い自分になるべきだ

生きづらく無くなるために頑張っていた
なのに

どんなに頑張っても
生きづらく無くなるどころか
ますます生きづらくなっていた
あの頃の私へ今の私が伝えたいこと

人のため頑張っている生きづらいあなた
そんなに頑張らなくてもいいんだよ
一生懸命”他人“に向けているあなたの感覚
あなた自身に向けてみようよ
あなたは本当はどう思ってる？
自分の感じていることに素直になってもいいんだよ
もう疲れた
頑張りがたくない
大丈夫じゃない自分に気付いたら
頑張るのをひとやすみして
自分が心地良いものは何だろう？
自分が好きなものは何だろう？
あなた自身に語りかけて
お疲れ様なあなたを^{ねぎら} 労ってね

※通院などで事務局不在の場合もあります。ご連絡やお問い合わせはE-mailか携帯電話のSMSで。

※ご希望があれば「便り」をメールでお届けすることも可能です。

- ♡感謝
- ・秋田市の IM 様から年会費を、秋田市の IT 様、「集い」参加の皆さまからご寄付をいただきました。
 - ・「集い」「居場所」に参加の皆さまからお菓子をたくさんいただきました。『たびだち』もお買い求めいただきました。
 - ・電話やメールなどでの連絡、お問い合わせやご相談もたくさんありました。

- ★ 年会費とカンパへのご協力をお願いします。
- * 切手やコピー用紙、封筒などの物品も大歓迎です。
 - * 送金は、北都銀行 檜山支店（名義）KHJ秋田ばっけの会 事務局長 妹尾弘
（店番）015 （口座番号）8108428