



地域活動支援センター 3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
				地活職員会議 10:30～ 職員不在です。		麻雀倶楽部 ～10
						カラオケ 13:30-15
7	8	9	10	11	12	13
休館				あゆみMC 10:30-11:30	絵手紙 10-12	麻雀倶楽部 ～10 音楽クラブ 10:30-12
						カラオケ 13:30-15
14	15	16	17	18	19	20
休館		手話で話そう 10:30-12				春分の日
						休館
21	22	23	24	25	26	27
休館			SST 10:30-12			麻雀倶楽部 ～10 ミーティンググループ 10:30～12
	音楽クラブ 13:30-15			手芸 13:30-15		カラオケ 13:30-15
28	29	30	31			
休館			茶話会 10:30-11:30			
休館	地活学習会 13:30～14:30 ✕切 25日					

地域活動支援センター お知らせ

<登録更新について>

令和3年度 地域活動支援センターの登録更新をお願いします。同封の用紙またはハガキ、電話のいずれかでお返事をお願いします。

～必要事項を記入して～

- 用紙・・・地活の職員へ渡す。
- ハガキ・・・ポストへ投函する。
- 電話・・・0856-31-5100
- FAX・・・0856-31-5102



4/15(木)までにお返事がない場合は、登録を削除させていただきます。

地活学習会

日時：3月29日(月) 13:30～14:30

場所：あゆみの里 交流室

内容：ストレスとの付き合い方

申し込み〆切・・・3月25日(木)

よろしく
お願いします



3月生まれの有名人

篠原 ともえ (しのはら ともえ)

1979年3月29日生まれ。女優、歌手、タレント、ファッションデザイナー、イラストレーター。1990年代後半に原色を基本とした個性的なファッションと強烈なキャラクターで、「シンラー」ブームを巻き起こした。現在は松任谷由実のステージ衣装を手掛けるなど、デザイナーとしての活動も評価されている。



2月の答え

① 伊藤 博文(いとう ひろぶみ)

解説：日本の武士、政治家。初代兵庫県知事(官選)を務め、大日本帝国憲法の起草の中心となる。

② 福澤 諭吉(ふくざわ ゆきち)

解説：西洋文明を著作、学校、新聞を通して日本に輸入した人物。代表作は「学問のすずめ」西洋事情」など。

③ 坂本龍馬(さかもと りょうま)

解説：幕府を倒すために幕府と対抗できる大きな力を持った薩摩藩と長州藩の同盟を成功させた人物。

今回のテーマは ～ひきこもっている本人の気持ち～

以下の5つの気持ちでいることが多いといわれています。

①傷つきやすさ・自信のなさ

本人の多くは、こころが傷つきやすく、自信がもてない状態にあります。自分の今の状態を人に知られたり、とがめられたりすることを避けようとし、さらに心理的・物理的にひきこもらざるを得ない状態になってしまうのです。

②自責感・焦り・苛立ち

社会や家庭で一定の役割を果たせていないことを、本人が一番気にしています。そして自分を責め、悩んでいるのです。

③周囲への不信感・敏感さ

一人でゲームやビデオに没頭していても、心底楽しんでいるわけではありません。家族の期待や不安に敏感に反応し、不信感を抱いたり、非現実的な夢を空想したりしながら、人一倍神経を使っているのです。

④助けを求めたいが、ためらう気持ち

家族に負担をかけ続けるのは心苦しいけれど、かといって自分が何をしたいのか、何ができるのかわからず、行動をおこす意欲もなかなか出てきません。それでも、こころのどこかで何とかしたい、自分を理解して欲しい、という気持ちを抱いているものなのです。

⑤精神症状による悩み

ひきこもっているうちに二次障害として、強迫症状などの精神症状に悩まされる場合もあります。(一般的な強迫症では、例えば「手が危険なウイルスで汚染されている」という考えやイメージなどの強迫観念と、強い不安を駆りたてられ、何時間も手洗いを続けたり、肌荒れするほどアルコール消毒を繰り返したりなどの強迫行為とが見られます。)

※本人の気持ちや状態を理解することも大切です。

熊本市こころの健康センター発行ブックレット
「ひきこもりってなんだろう?」より

～2019年 島根県内「ひきこもり」に関する実態調査～

推計1,089人(内)	10代	76人(前回 70人)
	20代	89人(前回 164人)
	30代	180人(前回 219人)
	40代最多	256人(前回 229人)
	50代	223人(前回 177人)
	60代	210人(前回 115人)
40代以上が63%(半数以上)を占める		
島根県ホームページより		



次回へ続く・・・

頭の体操 ～なぞなぞクイズ 編～

- ① ひっくり返ると軽くなる動物は?
- ② 食べると安心するケーキは?
- ③ 世界の真ん中にある虫は?
- ④ ばい菌をやっつけるケンって?
- ⑤ ご飯を食べる時に抱っこしているものは?

