



## 地域のメンタルヘルスの向上を目指して

### 【事業の拡大と新規事業の受託について】

ひきこもり地域支援センターサテライト「ゆるりと浜名」(6月15日～)  
浜松市子ども若者総合相談センターわかばプラス(10月1日～)

8月に入り、立秋とは名ばかりに連日厳しい残暑が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏は、パリオリンピックで連日の熱戦からたくさんの感動をもらい、私自身も大きな刺激を受けました。

さて、今年度は2つの大きな出来事があります。1つは6月15日にひきこもり地域支援センターのサテライトを浜名区に開設、2つ目は10月1日から浜松市子ども若者総合相談センターわかばプラスの開設です。

サテライトは名称を「ゆるりと浜名」とし、浜名区の浜北地域活動・研修センター内に開設しました。8050問題への対応を軸に、週1日の拠点をもち、ご本人やご家族の相談や居場所作りを始めました。詳しくは本通信の6ページをご確認ください。

わかばプラスは、中学卒業後から39歳までを対象に、日常生活に関する様々な不安や悩みの相談、社会参加や社会的自立のためのサポートの拠点として10月1日からザシティ浜松中央館5階で開設します。令和5年12月に閣議決定された「こども大綱」では、基本的な方針の1つとして義務教育の開始、終了年齢や成年年齢である18歳、20歳といった特定の年齢で途切れることなく、自分らしく社会生活を送ることができるよう社会全体で切れ目なく支えることが打ち出されています。この事業はこども期から若者期にかけての各制度間の接続性を高めることが求められる事業と捉え、こだま、サポステ、中センター、ぷらたなす等で培った教育、保健、医療、福祉、雇用等の関係機関と横と縦のネットワークの活用と、各事業の経験から得た知見を活かして事業提案したところ採択されて受託が決まりました。

入り口を広く捉えた包括的な事業として、支援につながっていない、そもそもアクセスすることが難しい層へのアプローチも検討しながら、こども・若者全体を支えていくという観点を大切にしていくことで、将来のひきこもりや無業の長期化、メンタルヘルスの悪化を防ぎ、地域のメンタルヘルスの向上につなげていければと考えています。

引き続き、皆様からのご協力を賜りますようお願い申し上げます。

(代表理事 加藤寛盛)



# たけのこくらぶ

## 令和5年度 第6回お楽しみサロン

### 『プラ板で作ろう！好きな小物、アクセサリー』

2月25日(日)13:30~15:00

令和2年度にコロナ禍になって以降お楽しみサロン自体の開催も難しい状況が続きましたが、久しぶりにE-JANにて開催されたということがとても嬉しく感じました。参加者の中には勘違いをされ曳馬協働センターへ行かれた方もおられたくらいでした。

内容については、たけのこくらぶの部員が講師を務め、プラ板作りを行いました。参加者は見学の方を含め10名でしたが、E-JANの2階のスペースで工作をすることを考えるとちょうど良い人数だったかもしれません。プラ板作りは自分にとっては2回目、やっていくうちに徐々に思い出してきましたが不器用な自分は苦戦しました。他の参加者もマイペースで楽しんでいたように思います。準備も大変ですが、いつもの顔ぶれがE-JANにそろった喜びを感じました。徐々に日常が戻ってきているなど感じました。こんな小さな幸せを積み重ねながら、仕事など日々頑張っていたら良いなど感じる事ができた1日でした。(池谷昌彦)



## 令和6年度 第1回お楽しみサロン

### 『カレーライスを作って食べましょう』

4月7日(日)11:00~14:00



令和6年度最初のお楽しみサロンが開催されました。今回は曳馬協働センターの料理教室をお借りし、皆さんで楽しくカレーを作りました。

ここ最近の参加者はやや少なめでしたが、今回の参加者は14名と、久しぶりの方を含め多くの方が集まり楽しい会となりました。参加者14名を3グループに分け、仕込みや調理をすることにしました。

カレーは辛口、甘口、シーフードの3種類作り、お肉もビーフやチキンなど用意し、参加された皆さんが好きなカレーに好きなお肉をトッピングしていただく形にし、いろいろなカレーを楽しむことができました。

また、多くの方からの善意でお肉や野菜のご寄付もあり参加費も低めに設定できた形で今後の参考になったかなと感じました。

新年度に入り環境も変わり新しい生活がスタートした方もいらっしゃるかもしれません。今回のお楽しみサロンで、また4月から頑張ろうと感じてくだされば何よりです。(池谷昌彦)

## 令和6年度 第1回茶話会 5月19日(日)13:30~15:00

令和6年度最初の茶話会になりました。久しぶりに、E-JANの2階での開催でした。

参加者は10名でした。初めて茶話会に参加された方もいまして、まずは自己紹介から始まりました。その後、辛かったこと、楽しかったことを話し合いました。

職場でいじめにあっていた話や、いやなことを言われたことや、家族旅行での父親の対応が不愉快だったという、自分自身にもその方のお父様の言動に多少身に覚えがあるようなお話も出ました。また、楽しかったことでは、沖縄旅行のことや、これから北海道旅行に行くとか、のお話もされました。今までやっていたアルバイトを辞めて、新しい職場を探しているというお話もでした。茶話会は、普段日常では話せないようなことも、ここなら話せる、と言っていた参加者もいました。



これからも、肩ひじ張らずに、気軽に何でも話せる場になればいいなと思いました。(冨田 健)

## 令和6年度 第2回お楽しみサロン『お気に入りの本・CD・映画の紹介』

6月30日(日) 13:30~15:30

E-JAN2階にて開催されました。参加者は12名と、ここ最近にしては多くの方が参加されました。今回のお楽しみサロンはたけのこくらの精神障がいがある部員の方の提案によるもので、ご自分のお薦めの本やCDなどを持ち寄って紹介しようという集まりでした。



自己紹介から始まり最初はその名のおり本やCDの紹介から始まりましたが、2巡3巡するたびに、ご自分が推されているご当地アイドルのお話や最近開店した古本屋のお話、自助グループの資料の紹介やそのグループの代表にご自身がなろうと思っているがどうだろうかというご相談などがされました。

そして最終的には未来に向けてどんなことをしたいかというお話になり、近々2回目の富士登山に挑戦されるというお話などがありました。寺尾聰のCDを持ってこられた参加者の方もいて皆さんの意外な一面も見る事ができました。ご自身が好きなことのお話でしたので、2時間楽しいお話に花が咲き大きな笑い声でE-JANの建物は大いに盛り上がった1日となりました。(池谷昌彦)

## 令和6年度 第2回茶話会 7月21日(日)13:30~15:00

E-JANの2階にて開催されました。参加者は7名。自己紹介から始まり、続いてそれぞれの近況報告をしました。連日の暑さに皆さん、まいっている様子でした。

定年後の時間の使い方に悩まれている方、また、友人と旅行を楽しまれた方や、家族と久しぶりの再会を心待ちにしている方。

車の取り締まり問題や高齢者講習、知事選、草刈り不参加で千円取られちゃう問題、米不足、西鹿島の花火大会がなくて寂しい、など話題は多岐にわたり、話がつきませんでした。

早く秋がこないかな、秋が恋しい、と今これを書いているわたしは想うわけです。(西村美香)

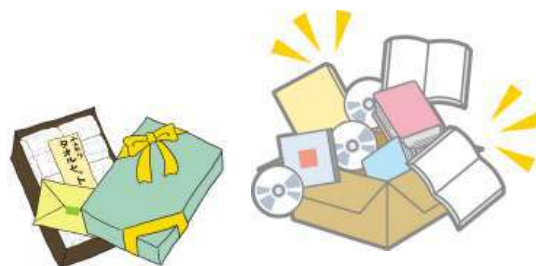
日時 令和6年11月10日(日) 9:30~14:00 雨天決行  
会場 サラグリーンアリーナ(浜北総合体育館) 浜松市浜名区平口5042-133  
当日なゆた浜北前より送迎バスあり

内容 ・E-JANの紹介コーナー(日頃の活動内容の掲示、チラシ配布)  
・バザー  
・ふせんに、思っている事、伝えたい事、夢などを書いて大きな紙に貼ってもらうコーナー  
・お子さん向けの企画を考え中です

担当 平野

## バザー出品募集中

生活雑貨、本、CD、衣類、手芸品など、  
ご家庭や事業所で、まだ使えるけれど不要に  
なっているものを募集中です。



事務局に連絡、または持ち込んで下さい。

OE-JAN 事務局 浜松市中央区曳馬 2-8-19 TEL 053-461-6045(高橋・米倉)

幸せの黄色いレシートの贈呈式がありました。  
みなさまのご協力ありがとうございました。



4月13日、2023年度の「イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン」  
の贈呈式があり、事務局(副代表と、庶務担当)が参加し、贈呈金(ギフト  
カード)をいただきました。

ボランティア活動等に使用する事務用品や日用品  
を購入しました。大切に使用させていただきます。



「イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン」は、イオン全従業員が地域への社会貢献活動  
を行う「イオン・デー」(毎月11日)に、地域で活躍している「ボランティア団体」などに対して、  
イオンがその活動に役立つよう物品をもって助成してくださるものです。

登録は「1団体・1店舗」とされており、E-JANでは、イオンモール浜松市野店を登録店舗と  
しています。

毎月11日のお買い物で発行される黄色いレシートを専用BOXに投函して  
いただくと、その合計金額の1%分が贈呈額となります。「たけのこくらぶ」の活  
動の一環として、毎月の店頭活動にも参加し、応援BOXを持ってレシートの投  
函をお願いします。運が良ければ(?)、店頭活動中の「たけのこくらぶ」の  
メンバーに会えますよ。





# E-JAN 新入職員紹介

\*似顔絵は、今流行りの写真からAI生成しました。  
本人をご存じの皆様、似ていますか?笑

## 中センター 加藤

4月から中障がい者相談支援センターに配属されました。加藤です。

パン屋さんめぐりが大好きです。全国からお取り寄せして楽しんでいます。おススメのお店があればぜひ紹介してください!



## わかばプラス 江牧

初めまして!浜松に来てから3年が経過しました。

まだまだ知らない浜松の素敵な場所を、ぜひ皆さんに教えてもらえたらなと思っています。

特技はマーチングバンドです。踊ったり演奏したり楽しいセンターになるよう頑張ります!



## こだま 横山

学生としてE-JANで実習をさせていただき、仲間と「ともに」という考えに感銘を受けました。そんなE-JANの仲間として働けることをとても嬉しく思っています。

元気に明るく頑張っていきます。これからよろしくお願ひします。



## サポステ 杉山

4月から主に就労支援の面談を担当しています。今まで労務や人事、転職支援、若いころはシステム運用など広く経験していますので、色々な情報を伝えていければと思います。

温泉巡りと街歩きが趣味です。よろしくお願ひします!



## こだま 森

7月から週3で交流スペースの時間に勤務しています。独学してきた心理学のおさらいをしながら、知見を深めていければと思います。

これまでの経験や知識がお役に立てればうれしく思います。



## サポステ 長田

就労を目指して来所される方々の心理検査や心理面接を担当しています。これまで一般企業で働いてきた経験を活かして、利用される方の気持ちに寄り添ったサポートをしていきたいと思っています。

釣りやジョギング、絵を描くことが趣味です。どうぞよろしくお願ひします。



## こだま 大瀬

週3回の交流スペースの時間を担当しています。参加している方と楽しい時間を共有できたらいいなと思っています。

最近、運動不足解消にはじめた「なわとび」にハマっているので、続けていきたいです。よろしくお願ひします。



## サポステ 菊池

主にIT業界に興味がある方に対する学習支援および就労支援を担当しています。現役のエンジニアでもあるため開発現場側の視点については、精度高く見ることが出来ると思います。個人的な社会活動として、若者と子どものサードプレイスを作るべく、私設図書館と駄菓子屋を木戸町にて細々と運営しています。よろしくお願ひいたします!



# こだまからお知らせ 『ゆるりと浜名』が開所しました



浜松市ひきこもり地域支援センターは、平成21年からひきこもり支援をしています。大きな面積を持つ浜松市の北部のサポート拠点として、令和6年6月に『ゆるりと浜名』（ひきこもり地域支援センター 浜名サテライト）が開所しました。

第1・3水曜日はAMに個別相談、PMに当事者の交流スペースを行います。

第2・4土曜日はNPO法人てくてく（家族会）さんと一緒に、AMに家族の茶話会、PMに個別相談を行います。場所は、遠州岩水寺駅前の『浜北地域活動・研修センター』です。

交流スペース（水曜13時～）は、ボードゲームやテレビゲーム、お出かけ、創作活動などを行います。ひきこもりの当事者の皆さんが安心して過ごせる場所です。見学依頼は、ひきこもりサポートセンターこだま（TEL 053-453-8744）へお願いします。

家族の茶話会（土曜10時～）は、ご家族の日頃のちょっとした出来事や困りごとなど、家族同士だからこそ分かり合える話をする事ができる場所です。予約不要なので、お気軽にお越しください。

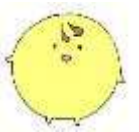
個別相談は、現在こだま（中央区中央）で行っておりますが、事情によりそちらでの相談が困難な場合は、『ゆるりと浜名』内での個別相談を行うことができます。予約は、浜松市精神保健福祉センター（TEL 053-457-2709）までお願いします。

地域の皆様と連携し、みなさんが安心して利用いただける場を目指していきます。  
これからよろしく願いいたします。

家族の茶話会



家族の茶話会の様子です。  
言いつぱなし、聞きつぱなし  
で大丈夫な場所です。



交流スペース



交流スペースの様子です。

ボードゲームは簡単なもの  
から頭を使うものまで多くの  
種類があります。



# 『サポステってどんなところ?』 イベント報告 😊

## 【サポステ利用案内会・ミニ相談会 in イオンモール浜松市野】

7月26日(金)、昨年に引き続き、今年もイオンモールでサポステの広報活動をしてきました。スタッフ総出です!夏休み期間や店舗内での他イベントもあり、人の流れが多い中でのスタート!

新調したテーブルクロスは人目を惹くような鮮やかなオレンジ色で目立ちました。1階の飲食店前の広いスペースだったためか、興味を持って見てくれたり、立ち止まって話しかけたりしてくれました。ありがたいことです。



また、広報はままつや X(旧 Twitter) を見てくれ、数名の方が相談につながりました。今回は300個ほどの特製ポケットティッシュを配布!スタッフも手慣れてきました(笑)



大型店舗での広報活動は、サポステを多くの方に知ってもらう機会になっているなど実感でき、とっても嬉しいです。これからも、サポステをより認識してもらうための活動にジャンジャン取り組んでいきたいと思います!!

## 【通信制・定時制高校生のための就活フェア(利用体験会・ミニ相談)】



8月3日(土)に、初の試みとして高校生対象の就活フェアを開催しました。事前予約と当日受付を合わせて、生徒と教員、保護者7名の方が参加してくれました!

### 【内容】

- ①サポステってどんなところ?
- ②SST~コミュニケーションのコツを学ぼう~
- ③就活セミナー~働くことについて~
- ④個別相談

サポステ説明の後は、プログラムの参加へ。コミュニケーションには、「見る」「きく」「話す」があることを SST で学び、日常や社会的な距離を知るとともに、それぞれのパーソナルスペースを測ってみました。会話がしやすい距離はどのくらいかな、とお互いの距離感がわかりました。

就活セミナーでは、就活の流れや何のために働くかなど、高校生が就職をどう考えていけばいいかを講義形式で学びました。それぞれが思いつくまに働く目的を真剣に考えている様子も見えました。

引き続きこのような体験会を実施していく予定です!  
次回はもっと来てくれたらうれしいな~



スタッフも  
パーソナルスペースの  
体験をしました

地域若者サポートステーションはままつ

TEL 053-453-8743 ホームページ <https://saposute-hamamatsu.jp/>





## E-JAN9月～2月の予定



月	日	内 容	時 間	場 所
毎月11日		イオン 黄色いレシート キャンペーンの日	終日	イオン浜松市野店
9月	8日(日)	茶話会	13:30～ 15:00	曳馬協働センター
10月	13日(日)	お楽しみサロン バーベキュー	11:00～ 15:00	E-JAN 事務所前庭
11月	未定(日)	茶話会	13:30～ 15:00	曳馬協働センター 又は E-JAN 事務所
	10日(日)	第44回 浜北ふれあい広場	9:30～ 14:00	サーラグリーンアリーナ
12月	未定(日)	お楽しみサロン	13:30～ 15:00	曳馬協働センター 又は E-JAN 事務所
1月	未定(日)	茶話会	13:30～ 15:00	曳馬協働センター 又は E-JAN 事務所
2月	未定(日)	お楽しみサロン	13:30～ 15:00	曳馬協働センター 又は E-JAN 事務所

・お楽しみサロン、茶話会の日程等は、決まり次第 E-JAN ホームページ等でお知らせします。



### 事務局から



#### 会費納入ありがとうございます

本年度も会費をお納めいただきありがとうございます。会費の納入は、E-JANに対する皆さまからの応援、励ましと受け止め、皆さまの思いを大切にしていまいります。

納入期限は定めてはませんが、9月末を目途にお納めいただけますと助かります。

なお、これまで「ゆうちょ銀行」の窓口やATMにおける各種払込みを現金で利用する場合に、払込みをされるお客さまにご負担をいただいていた加算料金(110円)は廃止されていきました。当方の認識不足のため、お知らせが遅れて申し訳ありませんでした。

(編集後記)

- ・毎日、とにかく暑いです。秋は来るのでしょうか、、、四季の移り変わりを感じ難くなりました。(米倉)
- ・こだまの女子会では、夏らしく、きれいに色がついた「映え☆ドリンク」を作るそうです。どんな出来上がりになるか楽しみです。(杉浦)
- ・真夏でも冷たい飲み物は飲まなかったけど、最近冷やした麦茶がとてもおいしいと感じる。それだけ異常な暑さなんでしょうね。(高橋)
- ・編集後記を書いている現在、絶賛夏風邪拗らせ中です。先日仕事の終わりにスーパーで米を買おうと寄ったら、キレイに何もなかったです。今年の暑さによる米不足と南海トラフ地震に備えて購入された方が多かったのが理由かと思われませんが、令和のご時世に米不足を体験するとは夢にも思いませんでした。(佐藤)
- ・最近口癖のように「暑い暑い」と無意識に口走っています笑。面倒くさいと思っても、ちゃんと日焼け対策しないといけななしみじみ感じております。(大畑)