

# いのちのネットワーク

—支えるいのち・つながるいのちプロジェクト—

ニュースレターVOL. 13

## 「第2回ひきこもりを支援する座談会」を開催

### 第1部・高石先生の講演会

「はたらきかけはもっと」と 「何よりもみまもることがたいせつ」

2月21日(土)午後1時30分より、豊岡健康福祉センターで、6月に引き続き、第2回となる「ひきこもりを支援する座談会」を開催しました。

当日は、高石医院院長の高石俊一先生に「ひきこもりのこころ」と題して講演をして頂き、その後、参加者との座談会を開催しました。終了後、スタッフによる個別相談も行いました。

高石先生の講演はとても分かりやすく具体的に、実際の行動の指針になるものでした。

ひきこもりのこころ、そんなパターンがあり、見極めて対処するようが必要である、そしてひきこもりの働きかけはゆるい、2年ひきこもれば、2年かかると言われたことが印象的でした。家族は我慢できなが、見かねるようが重要である。」「少くとも進歩した瞬間はな

復「である」との言葉は、小さな変化を見極め、評価できる細やかさが、求められているのには感じました。



## 第2部…座談会

具体的なケースでの高石先生への質問や、それぞれの家族のこれまでの苦闘、そして長い経過を経て希望が見えてきたことなど、ききわけの多い内容でした。

スタッフから多くのドーナツやお菓子の持参の状況など、お話をさせていただきました。

当日は多くの参加があり、はじめてドーナツの行事に参加していただいた家族の方もいました。これを機に、気軽にドーナツにおいて頂き、「コーヒーを飲みながらゆるい話し合いの場としても使ってもらいたいと思っております。



♡参加してくださった皆さん、どうもありがとうございます。

行ってきました！ ドーナツの会

## 「出前講座」

3月1日 香美町にて開催

本年度はドーナツの活動場所を豊岡健康福祉センターの3階に移したのと期を同じくして、県の新規事業としての「兵庫ひきこもり相談支援センター但馬地域フランチ」の委託を受けた。「これは『ひきこもり支援』を、豊岡の地だけでなく、但馬全体で行ってほしいという要請としてドーナツの会はしっかりと受け止めた。

その一環として、3月1日に美方郡香美町で「出前講座」として「ひきこもり支援講座と個別相談」を行った。

参加者は6名ではあったが、田中臨床心理士の講話、そのあと3名の方の個別相談と濃度の高い出前講座になった。

27年度は南但地区でも講座を設け、ひきこもりで悩んでいる本人や家族の人たちの力になっていきたいと考えている。

ドーナツ代表 上坂 充



## いのちネットコラム



ドーナツ代表の上坂先生はスタッフみんなから頼られる頼もしい存在です。今年82歳になられます。現役バリバリ、多方面で活躍されるその若さの秘訣をお聞きしました。

それは、「ウコン」だそうです！！ 何と数年前から自宅で栽培し、収穫した後は、よく洗う⇒乾燥⇒スライスする⇒乾燥⇒粉砕して粉にする⇒飲みやすいようにカプセルに詰める⇒できあがりという、手間のかかる行程を経て、飲んでおられます。何事にも熱中し、極めなれば気が済まないという先生。昔からの話を聞くと面白い逸話が次々と。びっくりすること請け合いです。また次の機会にお教えしましょう。



### ♪本日のメニュー

- ・黒豆ごはん
- ・竜田揚げびりのおろしかけ
- ・温野菜サラダ
- ・あじのみそ汁

公民館にて行いました！

2月20日、豊岡市出石町梅住  
毎回大好評の料理教室、今回のテーマは「地場産の旬の素材を使う」です。

食育の会 ゆめポケット  
「お手軽地場産  
ごはんの会」



【参加者のみなさんより…】

◎とてもおいしかったです。地物の野菜や魚を使って、調味料も少なく美味しくできるんだとわかりました。見習いたいです。

◎バターせず、ゆったりと料理ができたのが、とても良かったです。内容も家で作ってみようと思えるものばかりでした。

◎豆ご飯、とてもうれしかったです。サラダも、色彩もよくドレッシングのちりめん、Gometsu・目新しかったです。ブリも大根おろしで油けが少なく、良かったです。

◎簡単に、料理が手早くできて良かったです。材料も豊富に使用して、見た目にもきれいで、栄養もあり、毎日の生活に参考になりました。

◎黒豆ご飯、歯応えがあって良かったです。

## 但東町佐々木いのちの学校 収穫祭

10月25日、佐々木いのちの学校の収穫祭！子どもと大人約35人でサツマイモを掘り、かまどでご飯を炊き、カレーライスを作りました。追加メニューとして豚汁、鮎の塩焼き、焼き芋、焼き栗も。昨年に引き続き、楽しい村の一大イベントになりました。里帰りの人も参加され、賑やかな一日に。取れた芋は参加者がお土産に持ち帰り、大半は被災地宮城県七ヶ浜町の仮設住宅にいのちの宅配便として送りました。参加した子どもたちは芋掘りだけでなく、料理づくり、そして川遊びの主役で頑張っていました！



「にんじん、たくさん切れたよ。」  
「おいしくできたらいいね！」



## 宮城の仮設住宅へ送りました いのちの宅配便

11月17日、宮城県七ヶ浜町の仮設住宅へいのちの宅配便を送りました。河谷、佐々木などのいのちの学校で、子どもたちと地区の人たちで収穫したサツマイモと里芋など10箱です！22日土曜日に行われる仮設住宅の芋煮会用に発送。今年で4年目の取り組みです。白菜や大根も150人分送りました。

「仮設住宅の芋煮会はおかげさまで大変盛り上がりました」と仮設住宅からお礼の便りが届きました。



「芋煮会、みなさんで楽しんでくださいね！」

## 但馬まるいじ感動市

11月8、9日は但馬まるいじ感動市でした。いのちのネットは復興支援フェアで参加しました。

B-1グループ福島県産の浪江町焼きそば、日本3大ラーメンの喜多方ラーメンなどを販売しました。今年も輪投げコーナーはにぎわい、次々にお客様が立ち寄ってくださいました。2日間とも大盛況で、大量にあった東北の物産はすべて売り切れ、産業の復興のささやかな支援となりました。

また、ドーナツが支援する若者の作品を展示即売。ブースを通りかかった方は温かみのある手織の敷物、愛犬の服、塗り絵などを購入されていました。2名の若者が店先で販売しました。

のべ25名ほどの中学生、高校生を含むボランティアスタッフが活躍しました。お疲れ様でした。





「谷五郎のこころにきくラジオ」(ラジオ関西)で「いのちネットワーク」が紹介されました。

谷五郎のこころに聞くラジオ、「ハートフル・フィリングのコーナー」で、2月16日、23日の2回にわたり「NPO法人コウノトリ豊岡・いのちのネットワーク」の活動が紹介されました。

発足から今日までの4年間の歩み、そして「ドーナツの会・復興支援ボランティア・いのちの学校・食育ゆめポケット」の4本柱の取り組みが報告されました。次世代を担う中高生や若者から年配者までが集まり、多彩な活動を行っていることが生の声で放送されました。

私たちは忙しさのあまり自分の事だけを考えがちですが、何歳になっても自分のできる範囲で人のために、地域のためにボランティアをし、どのいのちも輝く支援の輪を広げる実践例が紹介されました。



東日本大震災から4年目  
被災地支援活動を呼びかける  
街頭活動

3月7日(土)、大震災発生から4年になるのにあわせて街頭活動を行いました。あいにくの雨模様でしたが中高生を中心に約40名が集まり、毎年交流をしている宮城県七ヶ浜町の仮設住宅へ届ける「3・11を忘れない市民の輪ーコウノトリきずなメッセージ」を集めたり、7月に仮設住宅で行うボランティア活動(7月24日〜26日実施予定)への募金を呼びかけたりしました。大勢の市民の皆さんにご協力いただきました。本当にありがとうございます。



「ご協力ありがとうございます！」

ご支援のお願い

次号以降のニュースレターに掲載する広告を募集しております。ご協力お願いいたします。

本NPO法人は市民の寄付とボランティアで活動しています。復興支援ボランティアバス、いのちの宅配便、食育ゆめポケット、いのちの学校、ドーナツの会等の活動にご支援とご協力をお願いします。ご支援をいただける方は、事務局まで連絡していただくか、下記の口座への振り込みをお願いいたします。なお、一口以上(一口 5,000円)のご寄付をいただきました企業、団体名はホームページ等に掲載させていただきます。

事務局

住所：〒668-0045 豊岡市城南町23-6 豊岡健康福祉センター3階

電話：0796-26-1101 FAX：0796-26-1102

Email：[info@kounotori-inochinet.com](mailto:info@kounotori-inochinet.com)

時間：月～金曜日 13:00～17:00 \*この他の時間帯、休日等も必要に応じてオープンにします

振込先

※郵便局口座 (店番 438) 記号 14340 番号 87455361

口座名 特定非営利活動法人コウノトリ豊岡・いのちのネットワーク

※但馬信用金庫口座 本店 普通 番号 0731221

口座名 特定非営利活動法人コウノトリ豊岡・いのちのネットワーク