



☑ ホームページはこちら



NPO法人ふらっとコミュニティ®は精神障がい者、ひきこもり、不登校、生きづらさを抱えた人たちが、地域社会の中で自分本来の姿を取り戻していくこと、社会参加の道を模索していくことを支援しています。宇部市の「ひだまり」山口市の「ひより」周南市の「ひなた」で各種相談から居場所支援まで幅広く活動しています。

### ひだまり

〒755-0038  
宇部市海南町2番58-1  
0836-21-1552

### ひより

〒754-0012  
山口市小郡船倉町3-11  
083-902-5980

### ひなた

〒745-0027  
周南市糺町2-26 1F  
0834-33-8099



☑ Facebookはこちら



☑ Facebookはこちら



☑ Instagramはこちら



## 関連会社 株式会社ふらっとCOMM.®

メンタル訪問看護ステーション  
conamu



〒755-0038  
宇部市海南町2番58-1  
0836-21-1560

☑ ホームページは  
こちら

メンタル訪問看護ステーション  
conamu 周南

〒745-0844  
周南市速玉町4-2  
0834-33-8552

🔧 ホームページ  
準備中

居宅介護支援事業所  
ここからサポートセンター



〒755-0038  
宇部市海南町15-15  
0836-39-7548

☑ ホームページは  
こちら

### スタッフ紹介



名前: 杉野 総一郎  
年齢: 30代  
趣味: 映画鑑賞・観葉植物  
大相撲観戦

皆さま、こんにちは!  
今回編集を担当した、ひだまりスタッフの杉野と申します。私は元々ひきこもり当事者で実際にひだまりで支援を受けていました。スタッフになってからは元当事者であることを活かして、相手の気持ちに寄り添えるような支援を心掛けています。ただ、本来手助けをする側であるはずなのですが、利用者さんに助けてもらうこともしばしばあります。特にカ仕事なんかはほとんど手伝ってもらっています。私を助けてくれる人、絶賛募集中です! 「ふらっと」寄れるような場所ひだまりでお待ちしております!

### 編集後記

ふらっとタイムズ創刊号は如何だったでしょうか?  
今回お伝えしきれなかった、ふらっとコミュニティの魅力がまだまだたくさんあります。是非次号以降も楽しみにしていただけましたら幸いです。  
次号はひよりスタッフが編集予定です。また違った雰囲気のあるふらっとタイムズになるのではないかと私も楽しみにしております。  
まだまだ暑い日が続きますので、体調を崩されないようお気を付けてください。  
次号は10月下旬発行予定です。

### 特集!

ふらっとコミュニティってどんな所?  
そんな疑問にお答えすべくひだまりスタッフが、利用者のYさんにインタビューしてみました!



スタッフ

インタビューに快く対応して下さいありがとうございます。まず自己紹介をお願いします!

ひだまり利用者のYです。30代元ひきこもり当事者で約5年ほどひきこもりを経験しました。カウンセラーさんの勧めで、ひだまりにひきこもり相談に行ったことから通所に繋がりました。



Yさん



ひだまりではどのような利用の仕方をしていたのでしょうか? また通所を続ける中で何か良い出来事はありましたか?

最初は利用者さんと話をしたり、趣味のイラストを描いたりして過ごしていました。慣れてきたあたりでコミュニケーション講座やスポーツ、当事者会などのプログラムにも参加するようになりました。自分と同じように絵を描くことが好きな人がいたり、病気について一緒に話をしたりと仲間ができたことがとても良かったです。



Yさん



Yさんは一般就労を始められましたか、今でもひだまりに来てくれますよね?それはどうしてですか?

やっぱり仕事をして大変なこともあります。スタッフの方が親身に話を聞いてくださることが支えになります。また仲の良い利用者さん達とコミュニケーションを取ることで心のメンテナンスをしています。



Yさん



最後にひきこもりの方たちにメッセージをお願いします!

必ずしもうまくいくとは限らないかもしれませんが、少しだけ頑張っただけで相談に来てみれば今とは違った世界が開けると思えます! 出てみてダメなら引き返しても良いですし、まずは肩の力を抜いて「ふらっと」一歩を踏み出してみたらどうでしょうか?



Yさん

Yさんありがとうございました!



# ふらっとコミュニティでは楽しいイベントが盛りだくさん！



## ひだまり

### 毎年恒例BBQ！

宇部市のひだまりでは、毎年恒例のBBQを行いました。例年では、8月に行っているのですが、わざわざ一番暑い時期にしなくても…まだ涼しいだろうからと今年は6月に行くことになりました。ところが、今年は6月でも尋常じゃない暑さ・・・結局30℃を超える中に行くことになる羽目に・・・ただそれでもやはりBBQは楽しいイベントです。皆でコンロを囲んで、ワイワイ楽しく汗をかきながら焼いて食べる肉は格別でした。最後は串に刺したマシュマロを火で炙ってトロトロになったものに舌鼓。おいしいお肉をたくさん食べてスタミナをつけたので、これで暑い夏をどうにか乗り切れそうです！



楽しそうなイベント！お金はかかるのかな？



A. 基本的に無料です！  
コミュニケーション講座、ヨガ、茶道、女子会等、他にもたくさんイベントやプログラムに気軽に参加いただけます！  
ただ、今回のBBQや日帰り旅行等、一部イベントは参加費がかかります。あとは当事者年会費1000円を毎年いただいています。



## ひなた

### 園芸活動～トマト編～

5月に園芸活動として3種のトマトを植えました。Yさんに水やり担当をお願いし、スタッフと一緒に成長を見守りました。6月にポットを確認すると！3種ともに緑色のトマトがついているではありませんか!!感動!!梅雨時期を乗り越え7月には美味しそうな赤いトマトが実りました！できたトマトは利用者の方と一緒にひなたでいただきました(^^) 酸味が程よく上出来！！次は何に挑戦しようかと作戦会議中です。



参加してみたいけど、いつ開いているの？  
あと、ずっといなきやいけないのはしんどいかも・・・

A. 開所時間は以下の通りです。いつ来て、いつ帰っても大丈夫！

ひだまり 月～金  
9:00～17:00

ひより 月～金  
9:00～17:00

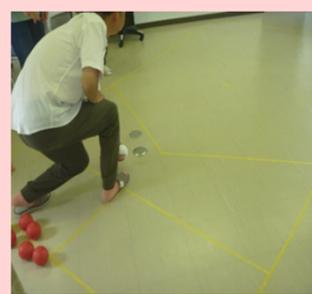
ひなた 月～金  
10:00～16:00

## ひより

えっ、こんなに熱くなるの！？

### 初めてのボッチャ体験記

ひよりでは4月から毎月「スポーツの日」を作って、スポーツを楽しんでいます。そこで、今回は初めて「ボッチャ」を行いました。といっても、ひよりの2階にマスキングテープで通常の半分のコートを作って行い、ルールも少し変えていわゆる「ひより版ボッチャ」で行いました。「ひより版ボッチャ」は、経験者の利用者さんのルール説明からSTART！！大半が初心者でしたが、「あの赤い球に当たって、相手の青い球をガード」「あの球と球の間に投げて、追加得点を」等など、作戦を練りながらいざ、投球。何人かの方が意外な才能を発揮して、狙ったところに球ピタリ。狙いたいところに球が投げられた瞬間、ワッと敵味方それぞれから悲喜こもごも歓声があがりました。結果、1時間予定でしたが約2時間（休憩含む）、ボッチャを楽しみました。



スポーツもできるんだ！いいなあ。  
イベントやプログラムは誰でも参加できるの？

A. 精神障害者の方、発達障害の方、ひきこもりの方、不登校の方等、それぞれ生き辛さを抱えた方々がご利用いただけます。

まずは一度ご相談ください！



## ふらっとコミュニティでできること！



他にも利用者さんの要望などを取り入れて様々なプログラムを用意しています！