



本会の活動は「赤い羽根共同募金」の助成を受けて運営しています



い つ ふく 会 便 り

〈1月号〉 令和8年1月1日 発行

KHJ 静岡県いっぷく会 (NPO 法人全国ひきこもり家族会連合会静岡県支部)

会長 中村 彰男



「いっぷく会」のホームページ <http://ippukukai.com>

12月例会のご報告

12月例会は、12月14日（日）13時15分～「あざれあ」で開催しました。

参加者 13家族 13名

◇準備会 10時～

寒さも厳しさを増してきました。今年も早いものでもう師走となりました。クリスマス、年末年始とあわただしく、賑わいのシーズンを迎えてます。ひきこもり界隈では、その時期を苦手に感じたりもします。いっぷく会の今年最後の準備会は、来年度の学習会の計画の話し合いで、今年最後の学習会は「笑いヨガ」で、締めくくりました。11月末のKHJ（全国ひきこもり家族会）全国大阪大会での、「大阪人の笑いとパワー」には心が励まされ和みました。来年はもう少し上手く自然に笑えて、「いっぷく」できる会にしていけたらと願っています。

☆連絡

- ・KHJ 全国大会のレポート、報告
- ・KHJ アンケートのお願い
- ・SHIP！の配布

◇交流会

「たくさん笑って、心も体も健康に～笑いヨガ～」

〈講師〉 静岡樂喜（ラッキー）笑いヨガ俱楽部 久高 美和氏

笑いヨガとは

1. 子供から年配の方、誰でもできる健康法
2. 「体操として笑う」を繰り返すことで、脳の仕組みを変える
3. 笑いの体操とヨガの深呼吸で健康と活力を得ることが出来る
4. 海外&日本の大学の研究所での科学的根拠に基づく
5. 笑いヨガは有酸素運動、ココロと体を整えます
6. 1995年にインドの医者によって考案

笑いの効能

ストレス物質の減少、免疫機能の正常化、

ガンを消滅させるナチュラルキラー細胞活性化、自律神経をととのえる、

幸せホルモン（エンドルフィン、ドーパミン・セロトニン）分泌の促進と活性化、

血流促進効果

☆「笑いはパワー！ 笑いは解放！笑いは赦し！」☆

☆笑うことで心と体が変わります！☆

☆笑いは、ハッピーブレーンをつくるトレーニング！☆

☆無理しないこと！ 今の自分で十分！☆

みなさまからの感想です。

- ・普段、表情が硬く、強張っているなど自覚しています。今日は、少し表情が柔らかくなつたかなと思います。
- ・少し、若返つたような感じです。
- ・大きく笑うことに慣れていないし、恥ずかしい気持ちがありましたが、やつてはいるうちに少し、慣れてきました。
- ・スーパーマンポーズ（こぶしを頭上に上げる）をして、明るい気持ちになりたい。
- ・体があたたかくなつて、ぽかぽかしてきた。
- ・普段の生活にも、「笑い」をとりいれたい。
- ・一人暮らしでは、笑うことは少なかつたが、少しずつ笑いをとりいれていきたい。
- ・「頭のネジを外して、掃除をする」ポーズ、「身体の不要なものを掃き出す」ポーズをして、自分を大事にしたい。
- ・ゆっくり、深い呼吸をして、心身が落ち着いた気分になつた。
- ・みんなと笑える時間を持ててよかったです。

◇お疲れさまです！休憩の時間◇

◇おしゃべり会

「笑いヨガ」で笑つて、体を動かしました。その後は、緩んでリラックスして、お菓子を食べながら、他愛ないおしゃべりをしました。

◇今回の学習会は、趣向をかえて「笑い」をテーマにした、実践編でした。

2月例会のお知らせ 【公開講演会】

日時：令和8年2月8日（日） 13:30～16:00（受付 13:00～）

会場：グランシップ 904会議室

ひきこもりを生きる

～新たな理解を大切に、それぞれの道を歩む～

＜講師＞ 長谷川 俊雄氏

白梅学園大学名誉教授

社会福祉士 精神保健福祉士

social work lab MIRAI 代表

NPO 法人 つながる会 代表理事

☆☆ 厚労省「ひきこもり支援ハンドブック」の策定委員長 ☆☆

お知らせコーナー

(次回例会までの予定などをお知らせしています)

◇会員交流の場「地区会」

- ・東部地区 2月22日（日） 13:30～16:30
富士市フィランセ東館2階の面談室 (参加心理師) 藤崎 なほみ氏
予約不要ですが、参加者がいない場合は14時で終了しますので、遅刻する方は味岡まで連絡願います 090-9223-2873

◇公認心理師協会の個別相談

- ・中部地区 2月21日（土） 1回目：13時30分～ 2回目：15時～
シズウェル・ボランティアビューロー 担当心理師 久米 典子氏
- ・東部地区 3月21日（土） 1回目：13時30分～ 2回目：15時～
富士市フィランセ東館2階の面談室 担当心理師 久保 伸年氏
希望される方は味岡まで連絡願います 090-9223-2873

「かぞく安心面談」のお知らせ

日時：令和8年1月30日(金) 9:30～21:00 (小会議室)

31日(土) 9:30～21:00 (小会議室)

2月 1日(日) 9:30～12:00 (小会議室)

場所：静岡市番町市民活動センター

(カウンセラー) 「人間関係と心の相談舎」代表 菊池 恒 氏

(会員限定・有料) お申込み・お問い合わせは担当 菊池 恒 090-7195-5750

★今年度からお問い合わせ&お申込み・ご予約の窓口が菊池先生になりました。

KHJ 全国大阪大会に参加して

9月の学習会は、今大会の実行委員の（大阪のオバちゃん）日花睦子さんのオンデマンド配信でした。また、「SHIP！」創刊号の、日花さんと今回基調講演をなさる勝部麗子さん（豊中市社協、CSW）の対談記事を読みました。ぜひ、間近でお話を聞きたいと思い立ちました。日花さんの、大阪人のエネルギーと笑いとたくましさには驚きました。課題別での会議は「地域でつながり続ける」を選びました。相談支援員の方の静かな落ち着きある優しさにも出会いました。「家族会は拠り所」と述べられました。地域でのつながり、ネットワークづくりに支えられて、また閉塞感を突破する起爆剤として、ここ静岡の地で全国大会の開催をできたらなと思いました。

都会大阪は不慣れで不安でしたが、当日朝、静岡駅で元いっぷく会役員の方に、会場でいっぷく会会長さんに会い、安堵しました。実物の日花さん、勝部さんの声を聞き、姿をみて、ここに集った人達とすごした時間は私の「心の拠り所」、思い出となりました。来年の全国大会も大阪で開催されます。来年4月の学習会の講師は日花さんにお願いしています。楽しみです。その突破力を見習いたいです。

S. UESUGI

浜松ひきC、サポステ、こども若者センターへ会員3名が訪問しました！

9月、公認心理師のご参加をいただいている中部地区会で、浜松市のひきこもり支援の状況をきき、早速に見学に行くことが決まりました。

掛川市のひきこもり支援者の方ともご一緒しました。ネットワークはありがたいですね。

＊＊3つの支援機関（運営：E-JAN）へのお礼状＊＊

我が家が何ひとつ変わった訳ではないのに、なんだか明るい気持ち、肩の荷が下りたような思いで帰路につきました。

まちのど真ん中に自由な出入りできるようなフリースペース、本人の思いや状況に応じて多くの選択肢があること、柔軟なスタッフの対応。すごいですね。

浜松のようなあり方は遠い目標かもしれません、その柔軟さは親の会でも枠にとらわれず取り組むことに生かせるなと思いました。

長時間の見学、ていねいな対応、本当にありがとうございました。

S. OKUDA

G カウンセリング

1/25 (日)

クラフト勉強会

2/3 (火)

オヤジの会

2/15 (日)



「いっぷくサロン」

気軽にお出かけください（当番がいます）
毎週木曜日 午後1時～4時（祝日は除く）
番町市民活動センター2F いっぷく会事務所

《会長一言》

私は年賀状を旧年中に仕上げて投函したことがありません。年も明けていないのに「謹賀新年」とはおかしいとの屁理屈？からです。年賀状仕舞いされた方も多いと思いますが、流石に去年今年と激減しました。値上げの影響が大きいのでしょう、ピーク時の5分の1です。

そこで今年は宛名を細筆で手書きにしました。今まで必ず裏面に一筆書き添えたのですが、表も書くことによってより一層相手の顔が親しく浮かぶようになりました。PCソフトを利用していた時には感じなかったことです。今年も無事松の内に投函しました。

私は今後も続けるつもりですが、皆さん是如何されますか？

いっぷく会は、会員制で会員の会費で運営されています。会員以外の方もご参加されることは大いに歓迎していますが、その場合は参加費を一回1500円負担して頂いています。ただし初回は体験として無料で参加いただけます。そして年会費8000円（年度途中での加入は月割額700円）で、加入していただければその後の参加費は無料です。詳しくは事務局まで問い合わせ下さい。

事務局 E-mail : ippuku-kai@outlook.jp 電話 090-6081-0766