

小学生～40歳くらい対象 不登校・ひきこもり・学校中退などの状態にある若者
または学校や社会人生活に生きにくさを感じている方への総合サポート活動



2019年4月号 (コラム特集号)

No.9

TOP Column

「ピザを何枚食べれば、満足できるか」

どれくらいの量で自分は満たされるのかが分かれば「多すぎた」や「足りない」ということがなくなるのだが、この見極めはとても難しい。

久しぶりにデリバリーピザを食べたいと思った私は、Mサイズを二枚注文した。夫と二人で食べるので、ピザだけでは足りないと思い、サイドメニューのチキンも追加した。

結果、頼みすぎだった。私は四きれで満腹になった。夫も数きれ残したので、翌日の朝食になった。これなら、Lサイズ一枚で充分だった。

お腹の空き具合は、時と体調によって違う。満腹になるための量を人はつつい間違えてしまう。身体でもそうなのだから、自分の心を満足させるのは、もっと難しそうだ。

目標を達成しても、人からほめられても、自分自身が納得出来ないことがある。親しい人と一緒にいて楽しいはずなのに、どこ

か物足りなさやさびしさを感じてしまうこともある。

自分を満足させるには、いくつかコツがあるのではないと思う。例えば、目標は同じテーマで大きい目標と小さい目標を立てたり、選択肢AとBのどちらを選んでも、メリットになることを考えたりすれば、納得しやすくなるかもしれない。満足のハードルは自由に上げ下げして良いのだ。

大切なのは、目標や選択肢やハードルを自分で設定することだ。知人、友人、家族、先生等々、色々な人の意見や情報を得ることは大事だが、最後に決めるのは自分だということを忘れないようにしたい。そうした方が、目標を達成した時も出来なかった時も納得しやすくなるのではないと思う。逆に自分の考えが無視されたまま、他人が決めた目標に向かって努力しても、気持ちが満足しきれないかもしれない。

新しいデリバリーピザのチラシが届いた。クーポン券もついている。前回Mサイズ二枚で多かったから、今回は一枚と思いたいが、どれも美味しそうで悩む。さて、何枚頼むか。(宗石 舞)

2019年に先立ちコラム特集です

今回は2・3月で実施しているインターンと当所寄贈者の方の寄稿・代表のコラムと盛りだくさんのコラムを掲載します。
お時間あるときにでもゆっくり読んでくださいね。

「人の気持ち・価値観は皆違う、これが前提」

人の気持ちを考えることは、お互いの尊重としては必要不可欠。
ただし、人の気持ちを考える上で実際の情報（話した内容・表情・話の抑揚など関わった情報や物理的事実情報など）以外でややこしくする可能性があるは自分の価値観・考え方だ。
人の気持ちは自分の価値観でいかに測らないか、それが大事だ。

相手のためと思うことでも本当にその人が求めているのかどうか、とか相手がこう思っているだろう、も自分の価値観がどこまで混ざっているか、混ざりすぎればただの思い込みになりそれが当たることもあるが、かけ離れることもある。
かけ離れた場合は、どう気がついてどう修正するか。

当たることもある。しかし、当たったからそれがすべてと思わないことも大事。
確率・割合は多い少ないはあるけれど可能性と結果の想定は、できるだけたくさんしておきたい。
すると考え方の柔軟性にもなるんじゃないかと。

気持ちがしんどくなる時、実際に攻撃的なものをされてしんどいのか、
(悪意があるのかというところもさらなる分岐)
人の様子から人の言動から自分のコンプレックス・自己否定感を
ただ刺激されただけなのかは、別にしていくなんてのも必要。

後者は「他者にしんどくされた」じゃなく「自分が気持ちの中でしんどくなった」だけ。

自分でしんどくなっただけの場合は、どう自分で立て直すか、が大事。

それをセルフメンテナンスしていければ、社会の中で生きやすくなる。
メンテナンスのコンテンツをたくさん持つことが、
できるように可能なサポートも考えたいところだなと思いますね。

また自分が自分の心の中からのコンプレックスや
自己否定から来るもので勝手にしんどくなった
場合・相手が悪いわけじゃないことは、
少なくとも思えるようになっていきたい。

様々なところから情報が溢れる現代、自分のコンプレックスや自己否定要素に対して刺激を受けることは多々出てきてしまう。
それをやつあたりなどの攻撃性とかにせず、どうやってセルフメンテナンスと自己防御するかも気づくだけでなくどこかで教えたり学んだりする時代なのかもしれない。

(南山 勝宣)

「タイ人との対戦」

これは私の財布の中身を狙うタイ人との戦いの話である。

私はこの春の長期休みを利用して海外旅行に行った。そこはタイだった。何故タイだったのか。理由としては複数ある。その1つとして、物価が日本より遥かに安いということである。約3分の1くらいで1万円が3,000バーツと考えれば良い。その辺の屋台でも150バーツあれば一食満身に食べられる。そのくらい物価が安いのだ。

2つ目は先輩や友達に凄くオススメされたからだ。中には東南アジア巡りをオススメした人もいた。それにタイは微笑みの国と呼ばれ親日国だから大丈夫だと言われ、問題ないかと楽観的な考えに至ったと言うのも理由の1つである。しかし後日談として全然大丈夫ではなかったのは言うまでもない。

さて本題に入るのを忘れていたので書こうと思う。

タイは貧富の差が激しく富裕層になれなかったら稼ぐのが難しい。ではどうするか、それはお金を持っている旅行者を狙うしかない。今回はその人達と対戦した話である。

先ず、トゥクトゥクやタクシーの運転手と戦った。それらは観光客からお金を巻き上げる為に割高なのである。道路に面している限り彼等はいる。昼夜問わずにトゥクトゥクやタクシーに乗せようとしてくる。フランクに話しかけて乗せようとする。しかし騙されては行けない。バスや電車の方が遥かに安いのだ。トゥクトゥクは記念に1度乗れば十分である。タクシーは言わずもがな。故に乗せようとするドライバーと絶対に乗らない私との戦いがあった。終いには船まで値段が高いのに乗せようとしてきた。直ぐ横に値段も安く本数も多いのがあるのに。

後は屋台の人との戦いがあった。タイではその辺で屋台が開かれている。食べ物から雑貨まで揃っている。美味しい食べ物も多いが中には蠍や蜘蛛と言ったゲテモノ昆虫もあった。それらを執拗に勧めてくる売り子。それを食べる外国人。地獄だった。写真を撮るのさえ躊躇われるがメニューには picture 10バーツと書いてあった。写真を撮るのさえお金が掛かるのだ。誰が好き好んでお金を出してあの写真を撮るのだろうか。甚だ疑問だし、ノーセンキューだ。

今回の旅で断り続けた結果、私は No thank you と I have no money の発音だけが凄く上手くなって帰ってきた。

(インターン・本井 玲渡)

「打ち込めるもの。」

私は最近まで「これが好きだ！」と胸を張って言えるような、趣味のようなものはありませんでした。プロフィール等で趣味を書く欄には、テレビ鑑賞と今までは書いていました。もちろん、ドラマや映画、バラエティーなどの番組を観るのは大好きですし、お家にいるときは大抵何か観ています。

しかし、色んなドラマ作品や映画を観て「ドラマ通になりたい！」とか、そういう風に思ったことは一度もありませんでした。

テレビは暇な時に観ている、という感じで、特に胸を張って趣味と言えほどのものではありませんでした。

要するについ最近まで「打ち込めるもの」というのが、私にはありませんでした。

ですが、そんな私も最近「打ち込めるもの」に出会うことができました！！

それはスノーボードです！！今更感があるんですが笑

きっかけは、スノボが大好きなお友達に一回行ってみよう！と誘われたことでした。

今までも何度か誘われていたんですが、それなりにお金もかかりますし、今からやっても上手くなるのかなあ？とっていたので、断っていました。しかしこの前ついに、暇だったので行ってみることにしました。

、、、見事にハマりました。

最初はたくさん転んで脚が青たんだらけになって、全身筋肉痛で歩けないし起き上がれないし、という状態だったんですが、やればやるほど上達して行って、「こんなに楽しいのになんで今までやってこなかったんだろう！」と後悔するほどハマってしまいました。

何かに熱中するっていうのはすごいなあと思いました。「打ち込めるもの」があるところにも自分の人生が楽しくなるんだなあと思いました。人生といたら大げさかもしれないんですが。笑

そして、経験したことないことでも挑戦するっていうのは大事だなと思いました！

ほんとに楽しいのかな？そんなにやりたくないなあ。と思ってもとりあえず経験として一回やってみよう！っていう心意気が大事だなって思いました。実際に経験してみても新しい発見があるかもしれないし、私自身一回やってみよう！と思ってやってみた結果、こんなに熱中できるものに出会えたので。笑

今までは胸を張って趣味と呼べるものはなかったんですが、これからは堂々とスノボ！！って答えます。笑

なのでまだ見つけてない人は、なんでも良いので「打ち込めるもの」をぜひ見つけてほしいなと思います。それがゲームでもスポーツでもなんでも良いと思うんですが。そのためにもまずは色々なことに挑戦してみる！っていう気持ちを大事にしてほしいなと思います。

(インターン・中川 乃愛)

「野球部で得たモノ」

私は、小学4年生の時野球を始めました。大学3年生になろうとする今でも野球部で頑張っています。10年以上も部活で野球をしてきて、楽しかったことや悔しいことなど多くのことを経験してきました。

中学生の時には自分の代になって、主将も経験させていただきチームも学校初の市内大会優勝・上の大会でも上位に入ることもできました。このような嬉しいことがある一方、主将として学校での友達関係とは切り替えて厳しく接していかなければならないこともありました。それが自分にとってとても辛いことでしたが、仲間にも助けられて今思うと貴重な経験をしたなと感じています。

高校になりキツイトレーニングに耐えながらも楽しく3年間野球ができました。忍耐力や精神力といった諦めない心が特に身についたと感じ、今の生活にもかなり役立っているのではないかと思います。中学の時にはあまり良くなかった成績もコース別ではありますが、1位を取ることができました。中高6年間を振り返って自分の思い描いていたものとは多少違ったかもしれませんが、納得のいく楽しい学校生活であったと思います。

大学に入り、野球を続けているわけですが大人と接する時の礼儀や挨拶のような基本の大切さを、改めて感じています。自主性が求められる中で難しい面もありますが常に仲間と助け合い乗り越えています。小学生から野球を続けてきて、野球面の成長よりも人間性のような野球以外の面での成長・経験の方が大きいと思います。

20年間生きてきて、両親に支えられ感謝しているのはもちろんのことですが、困った時や嬉しい時には常に仲間がいたと思います。恵まれた環境・友達に感謝しながら、これからの人生も頑張っていこうと思います。

(インターン・辻村 一真)

「僕の好きなもの」

こんにちは。インターンシップでお世話になっています、立命館大学経営学部2回生の吉岡拓馬です。僕は旅行に行くことが好きで、学校の長期休暇を利用して海外に行っています。今まで行った国の中から特にここはよかったというところを今回は紹介したいと思います！

まずはオーストラリアです。僕は今までにメルボルンとブリスベンという都市を訪れました。2つの都市を通して感じたことは、とてものんびりとした国だということです。土地が広大なこともあり、時間がゆったりと流れているように感じます。海もきれいで心が浄化され、気候も穏やかなオーストラリアでは快適に過ごすことができます。今までにくつかの国を訪れましたが、これほどまでに穏やかな気持ちで過ごせる国はオーストラリア以外にありません。そして何よりご飯が美味しい！移民が多いオーストラリアには世界各国から料理が集まります。イギリスのフィッシュアンドチップスやアメリカのハンバーガーはもちろん、イタリア料理やフランス料理も名店揃いです。またオーストラリアといえばカンガルーとコアラですね。その2つがとても有名ですが実はタスマニアデビルやウォンバットなど、たくさんの固有種がオーストラリアには住んでいます！オーストラリアの動物園でみんな見ることができます。オーストラリアに行った際にはぜひ動物園に足を運んでください。

続いてオススメする国はラオス！

どこそれって思いましたか？ラオスは東南アジアに位置する国でタイとベトナムに挟まれています。ぜひ一度調べてみてください。ラオスには実は街ごと世界遺産に選ばれているルアンパバーンという地域があります。どうやら1000年以上前からある街らしく、仏教寺院がたくさんありました。すごく古風で穏やかな街です。そんな街で毎晩開かれるのがナイトマーケットです。服から民芸品まで色んなものが売られるナイトマーケットは絶対に一度は行くべきです。

2つの国を紹介しましたがどちらも優しい人の多いとても平和で穏やかな国です。海外旅行に行ってみたい！という方はぜひ検討してみてください！（ラオスは発展途上国でなにかと不便なことも多いのでまずはオーストラリアをおすすめします。笑）

（インターン・吉岡拓馬）

寄稿 「富士山に登って」

私はある時、富士山の5合目までバス旅行で行った。5合目から見える下界の景色はとても素晴らしく、5合目から空を眺めると富士山がそびえたっている。私が初めて富士山に登ろうと思ったのは2013年8月だった。

山登りのウエアなど準備し、いよいよ登山の始まり。バスで5合目まで行き、一度お昼休憩をしてからもう一度みんなと集合する。午前11時に集合し、ゆっくりペースで出発した。途中で休憩しながら6合目、7合目と歩いて行く。出発してから5時間位してようやく8合目の山小屋に到着した。夕食を食べ各自部屋に戻り、仮眠をした。だいたい23時頃だろうか、そろそろ出発だと思われるが合図がない。どうも外は悪天候となり出発するのか分からない状況だった。雨もひどく降るし、突風で山小屋がガタガタときしむ。どうやらここからの登山は中止となった。

結局、夜中の2時頃風もおさまり下山することになった。それから5～6時間後には5合目に着いた。とても残念だけど今回は8合目で下山したのだった。5合目に着きバスに乗り温泉と昼食で疲れをいやした。それから帰路に着いた。

2度目の富士山の登山は2014年の8月だった。この時も同じくバスで5合目まで行く。集合してみんなで「エイエイオー！」とかけ声をかけ出発した。歩くのはゆっくりペースだ。5合目の入り口から10分位歩いて休憩。その時にそこに咲いている草花の名前などの説明を教えてもらった。そこからまた歩き6合目で休憩した。6～7合目、山登り用の杖にそれぞれの山小屋で焼印をつけてもらった。ようやく8合目に着き前回と同じ様に夕食のカレーライスを食べ仮眠した。夜中集合のかけ声が入りみんなで起き、準備した。夜中だったがこのときも雨で風も吹いていたけれど今回はそれでも頂上目指して出発することになった。その時、富士講の方たちもいて、雨の中険しい山道を登って行った。

とにかく8合目からはゴロゴロとした岩場が多くて、ふみ出す一歩が大きくアキレス腱や内腿にひびいた。大きく深呼吸し、山場を息切れしながらも登って行った。9合目位から下界をみると街の灯がキラキラとしていてきれいだった。それからやっと頂上にたどり着いた。初めての頂上とても達成感があった。頂上の山小屋で温かいお茶を飲んだ。頂上はとてつもなく寒い。頂上からご来光を見ることができ、とても感動した。それから下山して無事に帰路についた。

3回目は2015年の8月、前回と同様に5合目までバスで行く。でも今回は事前に1合目から5合までを歩くプランがあったから7月に参加して1合目から歩いたことになる。今年も5合目にある神社にお参りした。そこのお土産屋さんのスタッフの男の子と今年もあいさつをして1年ぶりだったから懐かしがってどうか頑張って登って来てねと言ってくれた。今年も前回と同様5合目から出発して6合目、7合目と登り8合目の山小屋で仮眠をとる。夜中再び出発して頂上を目指す段になっている岩場がゴロゴロしている。息切れはするし太ももにきている。それでも登ることはできて今回も難なく頂上まで登ることができた。

頂上はとにかく寒い。ようやくご来光の光が見え今回も登れたことに感謝した。この頂上にいる人達のご来光の朝日をながめ、何を思い何を考えているのだろうと思った。人それぞれ思い思いの感動を心に刻んだに違いない。それくらいご来光をのぞむ日の光は明るく、とてもきれいで空が金色に輝いていた。頂上にも神社があるのでそこでお参りした。それから下山し、5合目まで戻った。5合目の神社のスタッフの男の子（神社のそばにあるお土産屋さんの息子さん）に会って戻って来たよと告げると無事に下山できたことを喜んで下さった。この日も温泉に入り食事をした。帰路の車中ではこの経験と感動を胸に私は何を考えていただろう。とにかく3年間、毎年登ることができたことが不思議だった。まさに気力と体力の充実していた自分なりの過ごし方だったと思う。

富士周辺にはとても素晴らしい場所が点在している。富士五湖の周りには青木ヶ原樹海、忍野八海、富士浅間神社、など富士山の周りには富士山をまつる神社も何か所かあるそうだ。富士山が見える景色もまた絵になる。富士山から見下ろす景色も素晴らしいが富士山をすそのから見る景色も本当に素晴らしい。天気の良い日には富士山がくっきりとそびえ立つ。

この頃は毎年の様に富士山に登ることができた。今度はいつ登れるだろうと思い3年が過ぎた。月日が過ぎるのは本当に早く思える。今思えばその頃の気力と体力を取り戻さなくてはならない。富士山に魅せられて毎年登る人もいると言う。富士山に登るのは体力がいるけれど、それをクリアして頂上に登れた時の達成感もう一度味わってみたいと思う。いつかいつかと言っている間に時間は過ぎていくことを考えると、今年こそはもう一度富士山に登りたいと思う。

(海老澤 清香)

お知らせ

◎「歩（あゆむ）プロジェクト」は定期的なサークル的活動と社会活動・レクリエーションイベントなど行いながら人と関わる・心のエネルギーをためるためのフリースクール活動です。様々なことを実施しています。よかったらまずは見学にお越しくださいね。歩プロジェクトは当所の利用生の有無を問わずどなたでも参加可能です。KSCEのルールはお互いの尊重です。

◎ 面談相談・電話相談・LINE相談・メール相談 受け付けています。

当所事業所長南山が対応いたします、各種相談は随時受け付けています。生活相談・心理面相談・進路相談・学習相談など対応いたします。本人だけでなく、保護者等支援者のサポートも行っています。抱え込まずに良かったらお気軽にお申し出ください。メール相談はPCメール（状況により所長携帯）での対応。LINE相談は申込者に専用LINE IDをお知らせいたします。（メール・LINE相談は内部生・利用生は除く）

電話相談 要予約 30分500円＋税 基本料金2000円＋税/月
面談相談 要予約 初回30分500円税込 2回目以降30分1000円税込
（当所内部生・利用生は費用が異なります）
（保護者等支援者は初回から30分1000円税込です）
メール・LINE相談 月額制 回数関係無 3,000円＋税
（当所内部生は無料、利用生は原則無料）

ものづくりかふえ・健康体操教室以外のイベントは原則前運営日18時が申し込み締め切りです。

また2人以上の参加申込がない場合は実施しません。（参加申込が2人以上あったが、当日キャンセルが出て減った場合は原則実施します）
実施確定となった場合は、一部のイベントは当日参加も可能とします。

活動の告知は機関紙・事務所掲示以外に ブログ
http://ksce.jpn.org/?page_id=1234/
フェイスブックページ
<https://ja-jp.facebook.com/ksce.apollo/>
twitter ID = KSCEleader
代表 SNS (LINE・twitter・facebook 他) 問合せください。

レクリエーション日について

通常のフリースペースと違い、TVゲーム・カルム・麻雀などの他者への影響が出そうなものもできる日です。またこの日はどなたでも参加可能です。

KSCE 内部生・MES 生無料
利用生 1,000 円
ALKnet 利用者 500 円
その他 1,500 円

実施日は4ページカレンダー参照。

ご意見・ご要望・ご感想は 特定非営利活動法人 京都教育サポートセンター まで
〒604-8005 京都市中京区恵比須町439早川ビル6階 HP: <http://ksce.jpn.org/>
電話 075-211-0750 FAX 075-211-0750 mail: syomu@ksce.jpn.org
org

2019年4月

日	月	火	水	木	金	土
	FS 休み 1	レク日 2	3	レク日 4	5 畑活動 ARU さん	6
7 日曜居場所開所日	FS 休み 8	9	10	11	12 パレット清掃	13 体を動かそう 京都御苑
14 お休み	FS 休み 15 折紙の日 ARU さん 臨床美術 LPW さん	16	17 健康体操教室	18 FS 休み授業のみ 実施 太極拳 ARU さん	19 ものづくりかふえ 畑活動 ARU さん 歌声喫茶 LPW さん	20 出かけよう 鉄道博物館
21 KSCE 社員総会	FS 休み 22	23	24	レク日 25	26	レク日 27 (歩) 活動ミー ティング
28 GW 休業	GW 休業 29	GW 休業 30				

スケジュール

3月11日時点の予定

カレンダー中の表記について

「KSCE」京都教育サポートセンター
「MES」個別教育予備校 MES
「お休み」KSCE・MES 共休業です
「歩」歩プロジェクト活動
「FS 休み」居場所利用がお休み(学習・
家庭教師などは実施しています)

(歩)と書かれたものは原則どなたでも参加可能です。(参加費等が異なります。)

出かけるイベントの交通費ならびに出かけた先での経費などは各自負担です。

今回から ALKnet 連携団体さんのイベントも掲載しています。
連携団体さんのイベントも参加可能です。時間など詳細は ARU さん、LPW さんに直接でも当所に問い合わせられても可能です。

- ☆4月5日・4月19日
畑活動 14-16 時 - ARU さん
- ☆4月15日 折紙の日
14 時 - 16 時 (ARU 事務所) - ARU さん
- ☆4月18日 太極拳 14-16 時 (南
青少年活動センター) - ARU さん

ん

- ☆4月15日 臨床美術 14 時～(た
かの分室) - LPW さん
- ☆4月19日 歌声喫茶 14 時～(下
鴨事務所) - LPW さん

☆4月7日 日曜居場所開所日(試
験的实施) 13 時半～18 時半 利
用料 内部生・MES 生 500 円 利用
生 1,500 円 その他 2,500 円 (cf
通常居場所利用料 2500-4000 円/日
内部生・利用生のみ) 注 この日
の面談実施・電話相談は休日料金設
定

- ☆4月12日 (歩) パレット河原町
清掃活動日 9 時半～10 時半 無
料
- ☆4月13日 (歩) 体を動かそう
京都御苑(予定) 参加費 内部
100 円 利用生 200 円 その他
300 円 1 月 MT 参加者 100 円
引
- ☆4月17日 (歩) 健康体操教室
14 時半～15 時半 無料
- ☆4月18日 FS お休み 授業の
み実施
- ☆4月19日 (歩) ものづくりか
ふえ 15 時～16 時半 無料
- ☆4月20日 (歩) 出かけよう 鉄
道博物館 参加費 1 月 MT 参加者

無料 それ以外 300 円
交通費等実費必要

- ☆4月21日 京都教育サ
ポートセンター社員総会
10 時半～ 正会員対象
- ☆4月27日 (歩) 活動
ミーティング 14 時～
15 時 無料 参加者は 5
月・6 月の(歩) 参加費が
割引になります

4月28日～5月6日
GW 休業

☆レク日

4月2日 4日 25日
27日(ミーティング時間
を除く)
注) 4月のレク日はすべて
13 時半～18 時の実施と
します。また 4 月よりレ
ク日利用料を改定いたしま
す。
KSCE 内部生・MES 生
無料 利用生 1,000 円
ALKnet 利用者 500 円 そ
の他 1,500 円