

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9月号 No. 14

TOP Column

「生活を変えてみる」

私は毎月、ゆっぽ掲載の大体1ヶ月前にこのコラムを書いている。9月号の場合は、8月に書いているということだ。

2019年8月時点、私は妊娠中である。妊娠中は体調が色々変わる。私は昨年に比べて汗っかきになった。その為、生活スタイルを一部変えることにした。具体的な内容は次の通りである。

- シャンプーを使わず、お湯だけで髪を洗うことが多かったが、毎日シャンプーで髪を洗うことにした。
- 汗拭き用のミニタオルを1枚多く持ち歩くことにした。
- 寝る前に着ていた下着(汗を吸わせる為のインナー)を朝起きたら取り替えるようにした。
- すぐに洗濯出来ないシーツ等は布用消臭・除菌スプレーでケアするようにした。
- 外出する時、マイペットボトルを持ち歩くようにした。
- 寝る時は朝まで冷房を弱めにつけておくようにした。
- 汗拭きシートを活用するようにした。

必要にかられて始めたからか、意外に継続出来ている。他の人から見れば、当たり前かもしれないし、不十分に見えるかもしれないが、私はこれで大分マシになった。

どんなに小さなことでも、季節や自分の体調に合わせて、出来る範囲で普段の生活を変化させるのは大切だと思う。大幅に変える必要はなく、不要になればすぐに戻せば良い。

内容によってはお金や時間がかかるかもしれない。私の場合、冷房をつける時間が以前よりも増えたので、電気代が心配である。だが、昨年寝ている間に熱中症になったことがあるので、これは一時的なものだと割りきることにしてしまった。

このように、自分が少しでも快適に生活する為にどうするか、何が出来るかを考えてみるのは良いかもしれない。その時は誰かと比べるのではなく、過去と、今と、これからの自分について考えてほしい。

9月は季節の変わり目。自分の生活を振り返って、見直してみようとする、新しい発見があるかもしれない。

(宗石 舞)

朝活-本格始動

朝活を KSCE の（歩）プロジェクトに本格的に組み込んでいこうと思います。

現在 コンテンツ候補としては

- 大文字山 登り下り
- 朝カラオケ
- 朝ボウリング
- 朝掃除（パレット河原町清掃活動も含めます）
- 朝食会

などを行っていきたいと思います。
やってみたいものとかあれば
また提案してみてくださいね。



他団体所属の方も（歩）プロジェクトはご参加いただけます

ALKnetをはじめ、京都府ひきこもり支援ネットワーク連絡会議参加団体他に所属されている利用者の参加も可能です。改めてこちらに登録する必要はありません。興味あるものは良かったらお問い合わせください。



当所に来られているのは不登校・ひきこもり・学校中退・社会人からの退社などの経験者で心理的に生きにくくなっている方の心のエネルギーをためる場所です。その方に寄り添っていただけるボランティアスタッフを募集しています。

同じ曜日に安定してこれるとありがたいですが月4日以上活動していただくとありがたいです。（現在利用者は12歳～37歳までおられます）



火曜日～土曜日 11時～18時が活動時間です。半日などは可能です。

安定して活動いただけて利用者との関係性を構築していただける方、遊び相手話し相手イベント運営手伝いなどです。

オプションで学習サポート活動もあります（希望者のみ・学習は18時以降でも実施しています）

するかしないかも含めてその前の見学は歓迎です。お気軽にお問い合わせください。

075-211-0750

QRコードはKSCEホームページです。

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
面談相談 要予約
メール・LINE相談

料金はお問い合わせください。
電話：075-211-0750
mail：syomu@ksce.jp.org



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.jp.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.jp.org/>
電話 075-211-0750 FAX 075-211-0750 mail：syomu@ksce.jp.org

2019年9月

8月5日時点の予定

歩プロジェクトは、京都市による平成31年度NPO等民間団体の子ども若者支援促進事業で採択されました。

日	月	火	水	木	金	土
日曜居場所 1	FS 休み 2	レク日 3	4	5	6	レク日 7
お休み 8	FS 休み 9	10	11	12	パレット清掃 13	14
出かけよう 劇夏祭 15	敬老の日 お休み 16	ブレイン体操教室 17	18	19	ものづくりかふえ 20	21
お休み 22	秋分の日 お休み 23	24	25	26	レク日 27	岡崎フリマ 28
お休み 29	FS 休み 30					

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。)

連携団体 (ARU、LPW) 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。

参加者区分

内ー内部生 利ー利用生
AーARU関係者 LーLPW関係者
MーMES生 他ーその他
参加費用は内利Mは後請求
AL 他は当日

ARUさん・LPWさんのイベントです。詳細や申込は各団体へ。

© ARUさん (詳細はARUさんまで)
9月6日9月20日(金) ARU 畑
9月11日9月18日(水) ゲーム(MTG だけでなく、カタンやモノポリーもやります)
9月12日(木)9月27日(金)
マーじゃん 9月26日(木) 折紙

© LPWさん (詳細はLPWさんまで)
9月3日、10日、17日、24日(火)

(10時半～) ふじいゼミ、
9月30日(月) 臨床美術
9月20日(金) 歌声喫茶、
9月26日(木) ニットカフェ
9月27日(金)「40才からの居場所研究会」です。

© KSCE 通信作成段階ではまだ決まっていないものが多いです。8月30日(金)に「学食walk」・「出かけよう」・「体を動かそう」の合同ミーティングを実施し、そこで決まったものを9月から10月にかけて実施していきます。詳細はブログ・フェイスブックページ・ツイッター・当所事務所内掲示にてお知らせいたします。

☆9月1日日曜日
日曜居場所 12時半～18時半 内・M・A・L500円 利1000円 他1,500円

☆9月13日金曜日(歩)
パレット河原町清掃活動日 9時半～10時半 参加費無料 参加申込必要

☆9月15日日曜日(歩)
出かけよう 劇夏祭 文化パルク城陽
コアタイム(必ず見る予定の時間)15時半～16時半(行き先のイベントは10時～16時半で行われています)現地集合現地解散 参加費無料 参加申込不要
KSCEから集合で行きたい人(申込必要)はお聞きください。

☆9月16日(月)・23日(月)
敬老の日・秋分の日でお休み(個別教育予備校MESもお休みです。授業は不足分振替になります。)

☆9月17日火曜日(歩)
ブレイン体操教室(健康体操教室から改名・内容は変わりません)
13時半～15時 参加費無料
参加申込不要(初めての方は事前申込とアンケート記入が必要)

☆9月20日金曜日(歩)
ものづくりかふえ
15時～16時半 参加費無料
参加申込不要(初めての方は事前申込とアンケート記入が必要)

☆9月28日土曜日(歩)
岡崎フリマ(予定・変更中止あり)
8時20分～17時の中でお手伝いください。参加費無料。

☆9月レク日
9月3日火曜日
9月7日土曜日
9月27日金曜日