

「ポジティブに考える」

初めまして！12月から毎週木曜日にスタッフとしてKSCEに来させていただいている森本彩可です。よろしくお願いします。

私はポジティブに考えるということを心がけています。ポジティブに考えると言ってしまうのは簡単だけど実際にそのように考えるようにするのは、非常に難しいことだと思います。私も何かに失敗したり、思っていた通りに出来なかつたりすると、私はなんでこんなにダメなのだろう。なんで出来ないのだろうと思い、否定的に考えることが多いときがありました。今ではある程度自分を肯定して考えることが出来ているのではないかと思います。

それは、大学受験の経験が大きかったのではないかと考えます。受験は非常にしんどくて、不安で、長い暗いトンネルの中をさまよっているようでした。出来ない自分のことがすごく嫌になりました。受験や試験は、受かるか、受からないか、という2択なので尚更しんどさがありました。この気持ちから脱出するために、洗面所の鏡に向かって、勉強しているから大丈夫。出来る。受かる。I can do it! (ちょうどその頃、オバマ大統領のこのフレーズ

が流行っていたのかな?) と言っていました。こうすることで、自分を落ち着けて、安心させ、尚且つ鼓舞させていたのではないかと思います。不安な気持ちや、悲観的な考え方が少し薄れていくように感じました。

口に出して言うことで、言ったことに見合う行動をしようという気持ちになります。自分はダメだ、自分には出来ないと思うより、自分はダメではない、出来る人だと思ったほうが力が湧き、自信が出てきて、良い方向に行動が出来たり、心も良く保てるのではないかと思います。そして、大学に受かるという経験をする事が出来たことで、自信がついた結果、ポジティブに物事を考える余裕が出来たのではないかと感じます。

心理学に、自己成就的予言という理論があります。言葉にしたことを現実に行おうとする無意識的な働きのことです。言霊という言葉もあるように、自分が出来るようになりたいこと、実現させたいこと、どんな些細なことでも口に出して言ってみると良いかもしれません。

(森本 彩可)



活字倶楽部からのお知らせ

昨年度秋から発足した活字倶楽部ですが、引き続き今年度も活動を続けていくことになりました。

これまで課題図書を決めて同じ本の感想を話し合ったり、各自が読んで面白かった本や読みたい本・興味のある本などを紹介し合うといった活動をおこなってきました。

3月の活字倶楽部では、今後の活動について話し合いを行いました。

そこで、読むだけでなく書くこともやってみたいという意見が多数上がりました。今後は、これまでのような読む活動に加えて、ちょっとした作品を書くことにも挑戦したいと思います。

書くといっても、そんなに難しく考えないでくださいね。

みんながよく知っている物語の続きを考えてみる、写真や絵から想像してストーリーにする、といったことを予定しています。

また、いつもと違う空間で雰囲気のあるところで活動したいという意見も出ていますので、たまにはKSCEを出て、外やカフェなどで活動してみることも計画中です。

5月はさっそく書く活動を試みようかと思っています。

原稿用紙何枚も書く必要はありません。書ける範囲で大丈夫なので、気軽な気持ちでぜひぜひ参加してください。

機関紙の購読または設置していただける方を募集しています

- ・当所の活動報告を行う機関紙「KSCE 通信」や案内三折パンフレット・各種活動チラシ・同居団体個別指導学習塾「個別教育予備校 MES」の三折パンフレットなどをおいていただける方・場所の情報を教えていただける方を募集しています。
- ・個人で機関紙を購読という形でご支援いただける方募集しております。機関紙購読は送料込みで年3600円でご支援をお願いしております。メール添付による個人の方は2400円・関連団体や連携団体の方は原則無料で送付させていただいております。
- ・機関紙に広告を掲載させていただくことでの広告料という形式でのご支援も募集しております。
- ・機関紙は紙面による配布とPDF形式によるメール添付形式で行っております。

ものづくりかふえ

☆ 3月18日

20日21日のユースフリマ出店に向けての準備と羊毛フェルトを使った作業をしました。



☆ 3月20日21日

ユースフリマ出展・出展

ものづくりかふえで作成したタイルアートや羊毛フェルトのアクセや利用生などが各自で作ったイラストポストカードやアクセサリー、切り絵などの展示販売と京都教育サポートセンター活動紹介・バザー品のリユース販売を行いました。たくさんの方に見ていただいたり購入していただきました。ありがとうございました。



イベント紹介・報告

☆ 3月12日

年度末パーティ

2015年度の締めくくりのパーティを今年も実施いたしました。パーティ・人生ゲーム・大富豪と楽しく過ごしました。



☆ 3月13日

市役所前フリマ出店

皆様からの物品寄贈品やスタッフ・利用生などが持ち寄ったものをリユース活動としてのフリマに出店し、販売いたしました。天気も良くたくさんの方にお越しいただきました。ありがとうございます。



☆ 3月17日

集い場○活字倶楽部

今後の活字倶楽部の活動について話し合いを行いました。さらに活動が広がりそうで楽しみです。詳しくは、「活字倶楽部からのお知らせ」をご覧ください。

☆ 3月19日

集い場

2015年度の最後の集い場でした。この日は全体で何かすることはなく、各自がのんびり過ごした集い場になりました。

☆ 3月25日

集い場○ 健康体操教室

佐々木先生・小川先生に毎回お越しいただき、いろいろな運動や柔軟・時にはマッサージなども行いました。気持ちいい時間でした。



☆ 3月26日

年度末食事会

今後京都教育サポートセンターでのイベントの中で20歳以上はお酒が入ってもいいイベントを3つ設定していきます。その一つが年度末食事会になります。総勢15名の参加でフリースペースが狭く感じるくらいの盛況でした。終了後一部の参加者は朝までカラオケに出かけていきました・・・笑



☆ 4月5日

春のお料理教室

苺のガトーショコラを作りました。とてもおいしかったです。



☆ 4月2日

集い場

2016年度初回の集い場でした、参加者の一人の発案で一部は桃鉄大会、一部はトランプとゲーム会のような集い場になりました。スタッフも含めて10名ほどでの賑わった集い場でした。

☆ 4月3日

お花見&ピクニック 宝ヶ池公園

桜は7分咲きほどでしたがきれいでした。公園でフライングディスクやバレーボール、キックベースなどして遊びました。のんびり気持ちいい1日でした。

☆ 4月9日

外で遊ぼう 京都御苑

暖かくなってきて外に出やすくなってきました。今回はご縁があってダブルダッチを教えてくれる方が来ていただけてダブルダッチの体験をしました。とても新鮮な経験でした。

お知らせ

○ 京都教育サポートセンターの活動をご支援ください

すべての募集に関して賛同いただける方はメール syomu@ksce.jpn.org または電話 075-211-0750 で承っております。よろしく願いいたします。

☆ 賛助会員・寄付会員を募っています

賛助会員は 12000 円／年

寄付会員は金額は任意です。どちらの会員も機関紙による活動報告をさせていただきます、会員の種類・金額により、ものづくりかふえ活動での手作り品のお礼をさせていただきます。寄付会員の方は、良ければ機関紙に寄付の方のお名前を掲載させていただけると幸いです。

☆ 物品寄贈も随時募っています

衣類・雑貨・書籍など市役所前フリマに出店して販売できるものを随時募集しています。ゴミの減量目的のリユース活動として、フリマの収益は当所の運営に充当させていただきます。NPO の苦しい会計の手助けをしていただけると幸いです。また当所の学修サポート・フリースペース提供・フリースクール活動で使用できる教材・赤本・高校卒業程度認定試験対策問題集・教科書・教科書ガイド・問題集・マンガ・小説・知育玩具・パズル・ボードゲーム・カードゲーム・スポーツグッズ・収納関係（要事前相談）・OA 機器・OA サプライ等随時募集しています。宅急便（費用はお願いしています）・持ち込みなどをお願いしております。徒歩圏内は台車でのお伺いも可能です。賛同していただける方は電話・メールでお申し出ください。もしよろしければ、通信による活動報告や、通信へのお名前の記載をさせていただけると幸いです。

☆ ボランティアスタッフ募集

20 歳以上 40 歳前後までの週 1 日以上同じ曜日・同じ時間を安定してお手伝いいただける方を募集しています。人を相手する活動ですので長期的に関わろうと思っただけの方をお願いしています。まずは見学と詳細説明にお越しいただき、そことご判断ください。その後まずは 6 か月のゆっくり目のスパンで、当所の運営方針や指導方針との相性などを見ていく試験期間を設定し、そして正規ボランティアとしてお願いしています。試験期間においては、ボランティア保険代として学生外月 500 円・学生月 200 円をお願いしております。7 ヶ月目以降は京都教育サポートセンターが負担いたします。この条件下でも意欲をもってお手伝いいただける方を募集しています。

集い場

集い場・集い場○ 2016年度スタートしました。

集い場は原則として京都教育サポートセンターの運営時間外でどなたでも居場所として集まれる場を提供します。集い場○は実施しているプログラムから集まって、意見を出し合ったり、感想を話し合ったりなどを実施することで京都教育サポートセンターの考える、社会へ出ていく時に必要なものである「他人と関わること」の経験していくものです。

2015年度では19回の集い場と5つの集い場○を40回、合計59回実施しました。2016年度も実施していきますので、ぜひご参加ください。今年度は6月以降の集い場○活動から集い場○毎にサークル入会制度を設けます。詳細は次月の通信と、2016年度版集い場チラシにてお知らせいたします。

2016年度の予定

集い場 年間20回の実施予定 4月2日初回実施
次回 5月5日(13時～19時)と21日(18時～22時)実施予定

集い場○ 2016年度実施予定

「健康体操教室」 10回実施予定
「バスで京都散策」 ミーティング7回、実施7回 計14回実施予定
「学食walk」 ミーティング5回、実施5回 計10回実施予定
「麻雀部」 5回実施予定
「活字倶楽部」 8回実施予定
「新規サークル」 1つか2つを意見などをお聞きして7月くらいから実施していきたいと思えます。

各サークル活動に6月以降参加の場合、初回のみサークル入会として500円(内部生・アポロ会員は無料)をいただく予定です。5月までは体験期間とします。集い場は無料で参加いただけます。

編集後記

2016年度の集い場と集い場○事業がスタートしました。
皆様のご意見を集めて今年度新規のサークル活動も実施したいと考えています。
したいこと、いろいろご意見募集しています。

(南山 勝宣)



2016年 5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 GW 休業日	4 GW 休業日	5 GW 休業日 集い場	6 集い場○ 学食 Walk	7 集い場○ 麻雀部
8	9	10	11	12 集い場○ 活字倶楽部	13 パレット清掃 集い場○ 学食 WalkMT	14
15	16	17	18	19	20 ものづくりかふえ	21 集い場
22 ピクニック (予定)	23	24	25	26	27	28 外に出かけよう (内容未定)
29	30	31				

5月

5日(木・こどもの日) 集い場
13時～19時
17時までに入室ください。

6日(金) 集い場○ 学食 walk
京都産業大学 12時事務所集合

7日(土) 集い場○ 麻雀部
14時～18時

12日(木) 集い場○ 活字倶楽部

13日(金) パレット河原町清掃活動日

13日(金) 集い場○ 学食 walk
ミーティング

20日(金) ものづくりかふえ

21日(土) 集い場 18時～22時
20時までに入室ください。

22日(日) ピクニック(予定)

28日(土) 外に出かけよう(内容未定)

6月5日(日) 市役所前フリマ
(予定・抽選に落ちた場合は無)

日付未定(木曜日) 集い場○ 健康体操教室

※日付が未定のもの・追加イベントはKSCE ブログ・twitter(KSCEleader)・フェイスブックページ(京都教育サポートセンター)にて告知いたします。また事業所長南山の各種SNSでも告知いたします。

フェイスブックページ
<https://ja-jp.facebook.com/ksce.apollo>
Twitter ID「ksceleader」
ブログ http://ksce.jpn.org/?page_id=1234

※内部生徒・アポロ会員以外の方もイベントにはご参加いただけます。前日までにお申し込みください。

4月29日～5月5日 GW 休業日

毎週日曜・月曜 お休み

KSCE 全般もしくは通信に関するお問い合わせ・ご意見は、下記までお願いします。

E-mail の場合 soudan@ksce.jpn.org、TEL/FAX の場合 075-211-0750、郵便は〒604-8005 京都府京都市中京区三条河原町東入ル恵比須町 439 早川ビル 6F 京都教育サポートセンター KSCE 通信係 まで。

2016年4月20日発行 特定非営利活動法人 京都教育サポートセンター