

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



2022年1月号 No.43



「自分のペースで向上を」

この京都教育サポートセンターで活動をして利用者に関わる上で常に思うことの一つが「どうなる」ことばかり考えて、先への不安を増幅させてしまうタイプが多いなと。私も将来に向けて「どうなる」を考えることはありますが、この「どうなる」だけで意識が終始すると私の場合は大半が不安が増幅されていきます。

する不安を減少させるにはどうするか

○それを考えない

これも一つの対策です。特に「どうすることもできないものへの不安」「どうする、ができるものでも物理的・心理的にすぐにはできない」場合はこれが手になります。

○「どうする」を考えて実行する、実行からくる「経験(結果がうまくいってもいなくても)」

「自信(うまくいった場合)」「スキル向上(うまくいく確率を上げるもの)」が不安を減少させていくことになります。そういう意味合いでいくならやれそうなことはなんでも「やってみる」こともプラスです。なぜなら結果に関係なく経験として積み重ねて次への材料にしていくサイクルを目指したいと思うからです。年齢が上がると求められるもののレベルが上がりやすくなりますので元々の能力だけで何とかなることが無くなってきます。するとスキル向上が実行することの大きな目的になるのではないかと思います。スキル向上は人によっては「努力」という言い方にもなります。ここでは努力という言葉はあまり使わないようにしました。なぜなら遊びでも内容によっては向上することで楽しめる要素が増えるものが多いので「努力」という言葉は少し負担感になる要素のイメージだと思ったからです。

この向上することを日々何かしらやっていける生活を送っていければ最初の「不安」要素を減らしていけるのではないかと思います。仕事・学習は当然スキル向上要素になりますが遊び(ゲーム・スポーツ)における勝敗・順位があるものやスコアがあ

るもの)もスキル向上させることが楽しめる度合いが高くなったりしますから常にこれを生活の中でしていきたいところです。

ただ、ペースは自分のペースでいいと思います。ペースが遅めだなと思う人はするものを絞っていきましょう。またはスコアなど自分の向上だけでスキルが上がったと思えるものをやっていくといいかなと思います。

勝敗があるものは相対的になるので自分が向上しても相手の向上が上回れば厳しいこともありますので(そこは「さらにやってみよう」という負けん気になる人はもっと向上します。何もしなければどんどん抜かれます。)自分の向き不向きは併せて見ていきましょう。

あなたの上げたい「スキル」は何でしょう？

箇条書きにしてさらに順位付けをしてみるとやろうと思えるものが見えてくるかもしれないですよ。

(南山勝宣)

◎年末年始休業のお知らせ

京都教育サポートセンターならびに個別教育予備校MESの通常運営を下記の通りお休みいたします。

2021年12月29日水曜日～2022年1月6日木曜日

この日程の間は

○居場所 ○通常電話受付(30日から4日までは事務所留守番電話状態にいたします) ○定期を除く面談・訪問の受付をお休みいたします。

ただし、定期的実施している ○家庭訪問・家庭教師 ○個別指導学習サポート・SST に関しては担当スタッフと利用者との相談で休業中の実施も可能です。

実施予定になった後のお休み等になった場合は直接担当にご連絡ください。

休業中でもイベントなどの実施の問い合わせや申し込みは

メール syomu@ksce.jp (PC) kachumina@ezweb.ne.jp (代表携帯メール)

LINE(必要な方はお聞きください)にて受け付けます。返信が遅れるとことがありますのでご了承ください。

◎当所通信に掲載するコラム分を募集いたします。

内容はなんでも構いません、不登校・ひきこもり・対人関係が苦手または希薄な方に対する書いてみたいことをタイトルをつけてsyomu@ksce.jpにお送りください。

内容を精査の上、掲載・保留を判断させていただきます。文字数は1回分あたり1000字くらいがありがたいです。

イベント報告

☆2021年12月11日 御堂筋イルミネーション

京阪淀屋橋から御堂筋を梅田まで歩きイルミネーションを楽しみました。個人的にはずっと見ていられる感じでした。

☆2021年12月25日 クリスマス会

今年はショートケーキサイズのスポンジに生クリームを塗り、お菓子やフルーツを各自で好きにトッピングして自分のクリスマスケーキを作っていました。食べたさが勝ってあまりデコレーションに凝る人がいみせんでしたが、盛況ではなかったかと思います。



お知らせ

◎お困りよろず相談室、実施中

当所利用者を除く新型コロナ禍などで様々にお困りの*京都市で一人暮らしの方*(家族が京都市内におられる場合も除きます。諸事情で家族と不通の方は対象です)に対して何でも相談を受け付けています。お話をお聞きしてどういふ方策があるかを一緒に考えることをお手伝いいたします。ただの愚痴を出すことも構いません。相談料無料です。まずはお問い合わせ下さい。チラシ参照ください。<<https://ksce.jpn.org/wp/wp-content/uploads/2021/09/KSCEyorozu001.pdf>>

※この部門対象の女性の方で希望者には、京都市男女共同参画センターから委託されている生理用品の配布(1人1回1つのみになります。規定数配布で終了)を行っております。配布のみ希望の方はお名前(ニックネーム等も可能)・年齢・現況(概要のみでOK)だけを記入又は聞き取りしてお渡しいたします。その旨お申し出ください。送付はできません、ご了承ください。



◎当所リユース活動について

雑貨・書籍・衣類(当所使用・別団体や個人相談者へ寄贈・フリマ等出品)

娯楽品(当所レクリエーションに使用)を募集しています。

(食品は不可、同じものの数量が多いもの・大型のもの・単純に総量が多い場合は事前に相談ください)

持ち込みまたは宅急便、当所から徒歩圏内の方は台車にて取りに伺うこともいたします。

(12月29日から1月6日までは受付いたしません)

◎ボランティアスタッフ募集いたします

月曜日 15時～19時 火曜日～金曜日 12時～19時 土曜日11時～19時 休日居場所実施日 13時～19時

の中で可能な時間をお願いいたします。一定時間以上の活動ができる方、スタッフミーティング(対面・オンライン両方の場合有)にもできるだけ出席をしていただける方を希望します。年齢50歳くらいまで。対応する利用者は10代から40歳くらいまでになります。不登校・ひきこもり・学校中退・対人関係が苦手・発達障がいの状態の方の対応をする活動になります。活動内容については活動する日によって変動いたします。興味をお持ちいただければ、まずは見学と詳細の説明をお聞きに当所までお越しください(要予約) <<https://ksce.jpn.org/wp/wp-content/uploads/2021/09/KSCEstuff001.pdf>>



◎レク日・休日居場所・イベント参加について

他団体スタッフ・他団体利用者・その他40歳くらいまでの方はどなたでもご利用が可能です。

(他団体の所属でない一度も利用したことのない方は登録アンケート(連絡先含む)を初回に記入いただきます)

参加費は実施内容により 無料・有料があります。

ともに「KSCE前納居場所利用者・KSCEその茶利用生・MES利用生・ALKnet関係者・他連携フリースクール関係者・その他学生・その他一般のカテゴリにて利用料が違います。利用料や実施時間についてはお問い合わせ下さい」

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 <https://ja-jp.facebook.com/ksce.apollo>

twitterID: KSCEleader 代表SNS(LINE・twitter・facebook 他)問合せください。

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

電話:075-211-0750 FAX:075-211-0750

HP:<http://ksce.jpn.org/>

mail:syomu@ksce.jpn.org

2022年 1月

日	月	火	水	木	金	土
						1 元日 年末年始休業
2 年末年始休業	3 年末年始休業	4 年末年始休業	5 年末年始休業	6 年末年始休業	7 年始通常 運営開始	8 レク日
9 お休み	10 成人の日 休日居場所 十日戎	11	12	13	14	15 レク日
16 銅駝学区 ボウリング会	17 FS休み	18	19 臨時休業	20	21	22 レク日
23 予約制バザー 各種相談会	24 FS休み	25	26	27	28	29 レク日
30 予約制バザー 各種相談会	31 FS休み					

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

スケジュール(以下は居場所開所時間です。他の

事業は午前や夜でも対応できる場合があります)

月曜日 ひきこもり社会参加支援事業対象者居場所開所 15時～19時

火曜日～金曜日 12時30分～18時30分

土曜日 11時30分～18時30分(レク時間として15時～17時30分)

日曜日 通常運営休業日

★12月28日火曜日 年内通常運営最終日

★12月29日水曜日 大掃除

10時頃からきりがつくまで 参加費無料

☆1月7日金曜日 年始通常運営開始

☆1月10日月曜日 成人の日 休日居場所 13時～18時(終了時間注意)

☆1月10日月曜日 十日戎

☆1月16日日曜日 銅駝学区ボウリング会 1000円 申し込み必須 1月10日締め切り

☆1月19日水曜日

スタッフ不在のため臨時休業
(16時30分より個別教育予備校MESのみ実施・訪問や家庭教師は実施)

☆1月23日日曜日

予約制バザー・各種相談会(予定)

☆1月30日日曜日

予約制バザー・各種相談会(予定)

☆2月3日木曜日

節分祭 吉田神社 14時出発

※レク日 イベント実施の無い土曜日

15時～17時30分

◎2021年12月29日水曜日～2022年1月6日木曜日 年末年始休業

上記期間中は通常の電話受付などはお休みいたします。急ぎのものは代表携帯までおかけいただけますようお願いいたします。ただし、すぐに出ることができない場合もございます。ご了承ください。また、家庭教師・家庭派遣・個別指導学習サポートは担当との合意であれば上記期間中も実施可能です。実施となった後で体調不良などでお休みになる場合は直接担当にご連絡ください。

休業日居場所について

(レク日設定とテレビゲームのみ不可のレク日の2種)

休業日居場所開所時間 13時～19時

○KSCE生・居場所利用生 500円

利用生 1000円

○MES生 800円

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も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生

それぞれ1日分の居場所利用扱いとします。

○MES生 別途料金表

○府事業 (ひきこもり社会参加支援事業)

対象者 無料

○ALKnet 関係者500円

○その他 800円

実施日はカレンダー参照。