

## 「お昼です！」(ひきこもり自助グループ)



### 会場

奈良県北葛城郡王寺町久度2丁目  
2-1-501 (リーベル王寺東館5階)  
王寺町地域交流センター  
小会議室3他

### ホームページ

<http://ohirudesu.com/>

### アクセス

・JR 大和路線「王寺駅」、近鉄生駒線「王寺駅」、近鉄田原本線「新王寺駅」すぐそば



## 団体情報

■ こんな人のために	現在ひきこもり状態の方、ひきこもり気味や元ひきこもりの方
■ こんなことができます	参加者自身の経験と近況を話します。 開催日は主に第2日曜日の午後1時～5時。途中出入り自由で、フリートークやテーマトークをして過ごしています。 開催予定日などは上記のサイトに掲載していますのでご確認ください。

## お問い合わせ

■ メール	info@ohirudesu.com
■ 担当者	森沢

## 団体の特色

■ 沿革	2013年5月より活動開始。 月に1回のペースで開催。	
■ 活動理念	孤立による不安を和らげ、参加者それぞれが次の行動に繋がる話をする場所。	
■ 活動の特色	自分の体験談などを話し、参加者同士、詮索・批判・批評はしないこととしています。	
■ スタッフ	運営者 男性2人、女性1人	
■ 現在の利用者 (2016年9月現在)	性別	男性 3~8人 女性 0~2人
	年齢層	30代を中心に10代から40代まで

## 支援内容、費用など

■ フリートーク	最近の自分の状況や、自分の経験を話す。 参加費無料
■ テーマトーク	参加者から出されたテーマに沿って話し合う。 参加費無料

## メッセージ

■代表から	<p>「お屋です！」は「居場所」ではなく「自助グループ」です。お互いに自分の経験と自分の最近の状況を話して、安心と刺激を得て新しい行動に繋げる集まりです。すぐに大きな行動をするのは難しいですが、全く何もしないのも虚しいです。大したことのない小さな行動を繰り返して、自信をつけ、大きな行動に繋げましょう。</p> <p>手応えのある毎日を送るために、自分の状況や自分のできたことをお互いに話しましょう。「お屋です！」は、ひきこもりが「もう自分はダメだ」と絶望する場所ではなく、「まだ自分は大丈夫だ」と信じて、希望を持って新しい行動に繋げる場所です。</p> <p>「お屋です！」は自助グループだから、他の参加者に助けてもらう場所ではありません。受動的ではなく能動的、消極的ではなく積極的に、他の参加者の話に耳を傾け、その中から自分にもできることを見つけて、自分の新しい行動に繋がります。</p> <p>「ひきこもり経験」という同じ問題を抱えた者の集まりだから、他の参加者のできたことは自分にもできると思えます。だから、新しい行動に繋がりがやすいです。</p> <p>人に指示され実行する操り人形ではなくて、主体的に自分で決めて行動していけるので、やりがいも充実感もあります。</p> <p>家で一人で「新しいことをしないと」と思っている、なかなか行動するのは難しいです。似た者同士の集まるこういう場所に来ると、軽い良い競争が起こります。</p> <p>近況報告をするために、新しい行動をしようとします。定期的に集まって近況報告をするのは、いい刺激になります。</p> <p>ご参加お待ちしております。</p>
-------	---