

人として

筑後市社会福祉協議会 / 広報

筑後市社会福祉協議会
(〒833-0032 筑後市野町680-1)
TEL 52-3969
FAX 53-6677
mail info@chikugo-shakyo.or.jp
URL http://www.chikugo-shakyo.or.jp

私たちの手で私たちのまちを福祉のまちに…それが社会福祉協議会の目標です。

筑後市介護家族の会コスモス

介護の悩みや喜びを 分かち合える 仲間がいます

★家族を介護している人の 悩みや心身の負担・・・

- 「いつまで続くかわからない」
- 「時間に縛られる介護への心理的なストレス」
- 「老老介護で介護者自身も大変」
- 「認知症介護に頭を悩ます毎日」
- 「ほっとすることがない」
- 「周囲に介護の苦勞がわかってもらえない」
- 「被介護者との人間関係に悩む」

このような家族の介護をする人の悩みを受け止め、互いに支え合う活動をしています。

★「コスモス」は、 家族を介護をしている人の会

実際に寝たきりや認知症の家族を介護している人を会員資格としており、次のような活動をしています。

- 何でも話し合える介護者同士の交流、
 - 専門家による介護の方法や制度の学習、
 - ストレス解消のための日帰りふれあい旅行、
 - 近隣の福祉施設の見学、
 - 介護者のための健康づくりの取り組み、など
- ※会員になると、毎月の定例会の案内を受け取ることができます。



▲1月28日(日)の定例会では、介護者の健康づくりとリフレッシュを目的に、体操教室が開かれました。

みんな同じ立場だから
すぐに分かり合えます。
この会に出会えて良かったです。



★介護の悩みや喜びを 分かち合える仲間がいます

終わりが見えにくい介護。日々悩んだり、葛藤することもあります。一方で、介護を通して、小さな幸せや喜びを感じることもあるかもしれません。そんな介護にまつわる出来事を一緒に分かちあい、共感しあえる仲間がいます。

コスモスでは随時会員を募集しています。家族の介護のこと、話しに来ませんか？

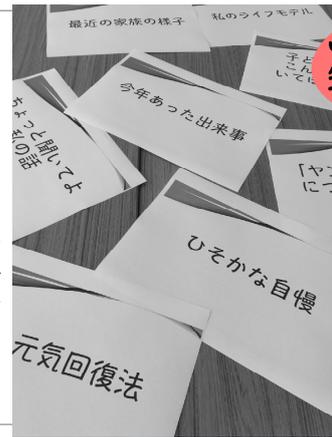
■事務局■ 筑後市社会福祉協議会

TEL 0942-52-3969

MAIL info@chikugo-shakyo.or.jp

ふくおか・筑後きょうだい会

罪悪感、プレッシャー、自己肯定感の低下・きょうだいにも居場所が必要。
“理解”と“共感”が前を向く力に



▶トークテーマを並べ、話したいことが話せるよう工夫しています。

本音を話せない。。

家族にも友人にも申し訳ない

「子どもの時から家族の話と同級生にはできなかった。話題をそらすことばかりしてきて、自分の気持ちを話すことに慣れていない」

（弟に知的障害）

「障害のある兄を隠す自分。兄にも親にも同級生にも申し訳なく、罪悪感でいっぱいだった」

（兄に知的障害）

「お兄ちゃんいるの？結婚して

ふくおか・筑後きょうだい会は、障害のある人の兄弟姉妹（きょうだい）の会です。2か月に1回のペースで交流会を開いています。様々なきょうだいの思いを紹介します。

「仕事は？」に答えをはぐらかす自分。正直に話すと『何かゴメン』と言われるやり取りになるのは分かっていて。謝られることではないのに、変な空気になる。そのたびに、変な罪悪感を感じてきた」

（兄に知的障害）

将来はきょうだいも不安

私の人生って何だろう。。

「両親を看取り、今は障害のある兄のお世話で精いっぱい。私には何があんだらう。私の人生って何？空っぽみたいな気持ちになる」

（兄に知的障害）

「福祉職に就いているが、ポジティブな面・ネガティブな面の両方がある。仕事と家庭は別『家族のことを

支援力・受援力の両方を育むために —二川校区・福祉活動実践者 研修会—



1月27日（土）、二川校区で「地域で福祉活動を進める時の元気の源は？」をテーマに研修会が開催されました。

研修では「支え合いの活動を通して感じる“喜ばれる喜び”が元気の源になる。もちろん、善意の押し付けになってはいけませんが」という話がありました。

また、「もし認知症になったらどのように支援してほしい？」を考える時間も。「助けて」と周りに言えること、弱さをオープンにできること（＝受援力）が、福祉活動を豊かにしていくヒントになることを学んだ研修会でした。

プレシア福岡工場の見学で交流会♪ —手をつなぐ育成会 ふれあいの会—



1月28日（日）、手をつなぐ育成会の交流会企画の一環で、株式会社プレシア福岡工場（下北島）を見学しました。

同社はコンビニやスーパーで販売するお菓子類を製造されています。参加者からは、「ここで作られたお菓子が、九州・沖縄各地に配送されていることに驚いた」「子どもが嬉しそうにお菓子を選んでいて微笑ましかった」といった感想が聞かれました。

なお、手をつなぐ育成会は、知的障害の人の家族の会。スポーツ交流会や学習会等も実施しており、随時会員も募集しています。

**ふくおか・筑後きょうだい会 に
入会しませんか？**

※障害のある人の
兄弟姉妹の会です

次回定例会（会場 筑後市総合福祉センター）
● **4月21日（日）14:00～16:00**（参加費 100円）

問合せ ●ふくおか・筑後きょうだい会
MAIL chikugo_kyoudai@yahoo.co.jp
●筑後市社会福祉協議会 TEL 52-3969

ひとり親のための
くらし応援講座

参加費無料 / 託児あり

**子育てが
もっとラクになる
こころの法則**

←申込みは
こちら

とき 3月10日（日）10:00～12:00
講師 高澤信也さん（公認心理師）
会場 筑後市総合福祉センター
対象者 ひとり親家庭の方・支援者等
問合せ 筑後市社会福祉協議会 TEL 52-3969

**★子育て世代を
食で応援プロジェクト★**

無くなり次第終了

寄付でいただいた食品（お米等）を無料配布します。

とき 3月15日（金）17:30～18:30
配布場所 筑後市総合福祉センター

対象 小中学生の子どもがいる世帯
*筑後市在住の方限定（ひとり親家庭の方は除く。
偶数月のフードパントリーをご利用ください）
*事前申し込みは必要ありません。

気軽にお立ち寄りください

精神障害のある人のための居場所・交流スペース

かたる～むの3月の予定

とき 3月8日・22日（金）
13:30～15:00
★予約不要・時間内出入り自由

ところ 筑後市総合福祉センター（野町680-1）
問合せ 筑後市社会福祉協議会
TEL 52-3969 FAX 53-6677
Mail info@chikugo-shakyo.or.jp

「好きなことを好きと言える機会がなかった。自己肯定感も低かった。今まで本音は誰にも言えなかった。ただ、きょうだい会だと素直に自

「兄に知的障害」
「弟たちの将来をどう考えるのか。親からは何も言われない。しかし『兄であるあなたに任せる』という、無言のプレッシャーは感じる」
（弟・妹に知的障害）

**自分のことを肯定的に話せた
きょうだいも居場所が必要。**

分の気持ちを話すことができた。みんなもすぐに共感してくれた。話したいことを話せるすこさ。新鮮だった」
（弟に知的障害）

「自己肯定感が低くなるような環境で育ってきた。だから、自分自身のことを肯定的に話せることが新鮮だった。だから、きょうだい会が大事。きょうだいにも居場所が必要」
（妹に知的障害）

現在のきょうだい会は、20～40歳代のメンバーを中心に活動しています。随時会員を募集しています。

**子どもを“見守る”とは？
—人生をより豊かにするヒントを考える—**



2月3日（土）、「不登校を考える親の会ネットワークふくおか」主催の研修会が開かれました。「子どもを“見守る”とは」をテーマに、子どもとの信頼関係を取り戻すためのヒントを学びました。

講師からは「見守るとは、普通に接すること。黙っていることではない」「子どもの、“失敗する権利”も大事にする」「親も周りに頼ろう。助けられよう」「できていないことを自己否定する必要はない。今のままで良い。ただ“もっと家庭が豊かになるには？”を考えたい」といったお話がありました。

社会福祉事業資金寄付

★ 香典返し寄付の部 ★

村上 ムツ子 様 (故 健悟様) 津島東
永松 繁樹 様 (故 フクミ様) 前津

★ 一般寄付の部 ★

○ 筑後市シニアクラブ連合会様から
現金の寄付がありました。

★ 計 六三、〇九二円

善意奉仕銀行寄付

● 預託の部 (物品口座)

- 匿名様 (3件) から紙オムツの寄付
がありました。
- 實本芳幸様 (尾島) からスイーツブ
リング・はっさくの寄付がありました。
- 匿名様から食品・ハンドソープの寄
付がありました。
- 匿名様から食品の寄付がありました。
- ユーコーラッキー37筑後店様 (長浜)
からお菓子の寄付がありました。
- 匿名様からオープンレンジの寄付が
ありました。
- JAふくおか八女よらん野様 (前津)
から野菜の寄付がありました。
- (株)プレシア様 (下北島) からお菓子
の寄付がありました。

【いずれも1月1日～1月31日まで】

* ひきこもり家族相談会 *

◎と き: 3月21日 (木) 13:00 ~ 16:00
(毎月第3木曜日 13:00 ~ 16:00 実施)

◎ところ: 筑後市総合福祉センター

- ・ 相談希望の方は、3月14日 (木) 17時まで
にご予約ください。(1日限定3組)
- ・ 原則、来所での相談となります。
- ・ 匿名での相談も可能です。

問合せ・予約は筑後市社会福祉協議会へ
TEL: 52-3969 FAX: 53-6677

不登校・ひきこもりの方の家族会

サピアの会 に来てみませんか?

同じ立場同士なら話せる! 分かり合える!

- と き 3月2日 (土) 14:00 ~ 15:30
- 学習会 家族同士の交流会・意見交換
- 会 場 筑後市総合福祉センター
- 対象者 不登校やひきこもりの方の家族
- 申込み 筑後市社会福祉協議会 TEL 52-3969

幼少期に身近な人を亡くすのは大きな出来事です。
今、グリーフケアが着目されています。これは、身近な人との死別の悲しみに寄り添うことです。
多死社会を迎える中では、悲しみに寄り添ってくれる人や場はとても貴重です。そして、そんな人や場とつながっていることが、これからは生きる力になると思っております。(善)

ふれあいひろば

～みんな集まれ、つくろう笑顔の輪～

親子で
楽しめる
イベントが
盛りだくさん!

● 木製ジャングルジム

みんなでつくって遊ぼう!
組み立ては10時から!

● マルシェ

収益は能登半島地震の
被災者への義援金とします。

と き

3/16
(土)

10:00
～ 15:30

ところ

筑後市
総合福祉
センター

● マウンテンゴリラコンサート

遊びが大好きな音楽チームの
楽しいコンサート。

● 木工体験

● 1日限定 coffee shop

● ゆずりっこ

● 読み聞かせ

● その他

主催 筑後市ボランティア連絡協議会
共催 筑後市社会福祉協議会

TEL 52-3969 FAX 53-6677

Mail info@chikugo-shakyo.or.jp

事務局通信

本号でも紹介したきょうだいの会には、幼少期に知的障害の妹を病気で亡くした女性も参加しています。

「同僚に、『きょうだいの会?』と尋ねられると、どう答えたものか、いつも悩む」

「妹は障害があり、病気で亡くなった」と言う大変な空気になるのは分かってはいる。だから、『きょうだいの会がない』と言ってしまっ…」

「だんだんと、妹のことを知っている人が少なくなっていく。だけど、私には妹がいた。妹の存在が消え去らないために、きょうだいの会に参加したい」と彼女は話します。

だんだんと遠い過去になりつつも、妹との思い出を話す彼女。きょうだいの会のメンバーは、「うんうん」と、ただ話を聞いています。