くらしサポートセンター守口
くらサポNEWS

2025年
Vol.40

発行：くらしサポート
センター守口
〒570-0083
守口市京阪本通2丁目5-5
守口市役所6階
ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ
0800-200-8011
TEL：06-6998-4510
FAX：06-6998-4512

コミカフェ(おしごとカフェ)は、本年度から新しく始まった就労準備支援の一環として開催しているグループワークです。毎月1回開催しており、第一回は、5月26日に開催しました。

このグループワークは、ちょっと生き辛いと感じている方に、考え方を変えて、少しでも生きやすくなるようにと、そんな機会を持つことに焦点をおいています。

「考え方を変える」というとちょっと難しく聞こえますが、人には、それぞれ長年培ってきた「思考のくせ」があり、その「思考のくせ」がストレスや悩みの要因になっていることが多いのです。自分の思考のくせを変えていくことで、視野も広がり、気持ちも変わってきます。

そのためには、まずは、自分のくせに気づくことが大切です。グループワークでは、テーマに関して、自分の頭の中にあることを言葉にして話してみます。自分の考えを言葉にすることで改めて自分の考えていることを見つめることができる、自分自身を客観的に見る時間をもちます。

また、他の参加者の話を聴くことで「自分だけではない、一人ではない」ことに気づいたり、違った考え方を知ることもでき考え方に広がりがもてます。自分自身の思考で、自分を苦しめいることに気づきそこから変わっていくことを目指します。

コミカフェでは、グランドルールとして、話したくないことは話さなくていい、他の人の意見や話をそんなこともあるのだと否定しないというルールを設けていますので、安心安全な場所です。コミュニケーションが不安な方でも安心してご参加ください。

ちょっと今をなんとかしたい、変わりたいという小さな気持ちを大切に、家族以外の方とのコミュニケーションをとる機会を体験しませんか。

少し興味を持たれたら、見ているだけの見学参加からでも大歓迎です。

ちなみに、名前にカフェとありますが、お茶はでませんのでご了承ください。

次回6月23日(月)13時30分～15時30分
「違った視点を見つけてみよう」
【開催場所】
中部エリアコミュニティセンター
会議室4(市役所地下1階)

参加者募集中！

就労準備支援事業
運動部・おしごとカフェ
など予約受付中
予約・連絡先
0800-200-8011
くらしサポートセンター守口
担当：白石・タニジ

モルック開催

モルック体験イベント開催！

モルックは、フィンランド発祥のスポーツで、木製のピン(スキットル)を「モルック棒」と呼ばれる木の棒で倒し、得点を競うゲームです。ボーリングやペタンクに似た要素を持ちながらも、戦略と運のバランスが取れた競技です。

老若男女問わず楽しめ、ルールが簡単なので、誰でもすぐにプレーできます。遊びながらも、計算力や人とのコミュニケーション力が養われるゲームです。

ゲームは屋外で行います。毎月開催されますので、気楽な気持ちで参加してください。

モルック
当日の様子

今回、体験会を
5月12日月曜日に
第一回を5月19日月曜日に
淀川河川敷にて開催しました。

【次回開催】
6月30日(月)13:00～

ジョギングもあるよ♪

7月特別例会のご案内

「合同家族会」開催

7月特別例会で、鶴見区社会福祉協議会の家族会Familie(ファミリエ)様と、くらサポ家族会とで開催する「合同家族会」を行います。ひきこもりや社会とのブランクがある子供をもつ家族の交流会・情報交換の場で、今回は合同開催により、初めての方や多くの人と交流し、新たな発見や視野を広げるきっかけ作りの機会になると思います。皆様のご参加をお待ちしています。

【開催日】
7月11日(金)
14時～16時30分

【場所】
守口市役所
地下1階 会議室2
(守口市中部エリアコミュニティセンター)

参加予約・お問い合わせ
0800-200-8011
くらしサポートセンター守口
担当 白石・タニジ

第78回特別例会報告

令和6年12月13日に開催された第78回家族会特別例会は、臨床心理士・公認心理師の「光宮先生」に講演頂きました。

「私の健やかさが家族を健やかにする・今日からできる、より良い明日への第一歩」として、ひきこもり状態のお子さんとの関わり方にお困りの方に使える情報を届けてくださいました。またCRAFTという家族の為のコミュニケーション術を、エッセンスと実体験を加えてご紹介いただき、ワークもしながらとても実のある会でした。参加者13名、いずれの参加者も満足度が高く、ひきこもりの状況や、そこからのプロセスがメカニズムとして、明確にされた点がイメージしやすかったという声や、本人との関り方の例もあり、分かりやすかったという感想をいただきました。

定例の家族会の時より、積極的に話される方も多く、参加者の方も普段の家族会と違ったものになったと思います。

くらしサポート守口 相談日が増えました！

9:00～17:30
（月～金）
9:00～13:00
（第2・4日曜日）

※土日（第2・4以外の日曜日）・祝日、及び年末年始を除きます。

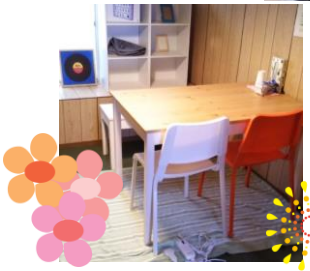
居場所「ホワイトカフェ」（ララ橋波商店街店舗2F）

開催中！

コミュニケーションの練習の場所として、顔見知りを作ったり、家族にできない話をしたりする場として利用されています。気軽な気持ちで参加できます。参加ご希望の方は、くらしサポートセンター守口へお電話ください。

商店街清掃の様子

商店街の清掃活動も月一回しています。



ホワイトカフェ部屋の中

当事者会「ホワイトカフェ」を毎週水曜日13時30分～16時まで、開催中！