VOL.129
令和８年２月発行

社協だより とす

誰かのためにとっておきの一杯
「コーヒーの美味しい淹れ方講座」を開催しました。

発行
社会福祉法人 鳥栖市社会福祉協議会
〒841-0051 佐賀県鳥栖市元町 1228-1
URL https://www.tosu-shakyo.or.jp
E-mail tosu-shakyo@cyber.ocn.ne.jp
TEL 0942-85-3555 FAX 0942-85-3617
公式サイト
Instagram

新年のご挨拶

社会福祉法人
鳥栖市社会福祉協議会
会長　天野　昌明

謹んで新春のご挨拶を申し上げます

皆様におかれましては、日頃から本会の事業に深いご理解とご協力を賜りますことに厚くお礼申し上げます。

本会では「共に支えあい 幸せを感じるまち 鳥栖」を基本理念として、誰もが安心して暮らし続けられる地域社会の実現を目指し様々な事業を展開しています。

昨年、ひきこもり支援事業の一環として十一月二十八日二十九日の両日にイベント『Junction in Tosu『ひきこもり』「不登校」を共に考える合流分岐点』を佐賀県社会福祉協議会と共催で、赤い羽根共同募金の配分金を一部活用し実施しました。二日間で延べ二百二十七名の方に参加頂き、ひきこもり、不登校について理解を深め、社会全体で支え合っていくための第一歩となったことと考えます。

また、令和六年七月一日から開始した高齢者への買い物支援を実施する町区へ車両を貸出す、「地域支え合い車両貸出事業」では、今年度より、まちセンの行事などへの送迎も活用の幅を広げ、課題でした運転・付添ボランティアも十七名の方に登録頂きました。令和七年十二月末日現在、十二町区、延べ三百二十九人の利用があり、今後も、住民の皆様の生の声を大切に住み良いまちづくりに努めてまいります。

『AIがどんなに進んでも、ソーシャルワークの仕事は無くならない』昨年の社会福祉協議会全国会議で学んだ言葉ですが、本年も、様々な福祉的課題に対し、行政はもとより、区長、民生委員・児童委員、ボランティア団体の皆様、そして各関係組織等と連携しながら、本会役員、職員一丸となり、地域福祉の発展に努めてまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

結びに、皆様にとりまして新年が明るい一年となりますよう心からご祈念申し上げ新年のご挨拶といたします。

めじたんサポーター's（移動支援ボランティア）について

本会では、地域支え合い車両（めじたん号）を町区に貸し出し、高齢者等の日常生活のための買い物や、まちづくり推進センターで行われる行事のための送迎に活用いただいていますが、多くのボランティアさん（運転・付添）にご協力いただいています。今回は、実際に活動いただいているボランティアさんの声をご紹介します！

何事もなく無事に活動を続けられていることが嬉しいです。区長さんや民生委員さんをはじめ地域の様々な方が活動に関わってくれていることがありがたいです。

運転ボランティアAさん

４度同じ町区に行って活動を行いましたが、参加者の方がいつもにぎやかで大変喜ばれていると感じます。今後も、事故やケガがないよう続けていきたいです。

運転ボランティアBさん

２度の活動で、買い物に付き添いながら参加者の方々との会話も弾み、とても楽しく活動しています。

付添ボランティアCさん

鳥栖市社協では、めじたんサポーター´sにご協力いただける方を募集しています！自分の空いた時間を地域のためにご協力いただける方は、どなたでもお気軽に鳥栖市社協までご連絡ください！

赤い羽根共同募金へのご協力ありがとうございました！

今年度も皆様のあたたかいご協力により、たくさんの善意の輪が広がりました。ご協力いただいた募金は、佐賀県共同募金会へ送金し、令和8年度に鳥栖市内及び県内で実施される様々な福祉事業に活用させていただきます。

赤い羽根共同募金

募金総額	6,475,818円
戸別募金	4,774,500円
法人募金	1,407,260円
学校募金	133,166円
その他（募金箱ほか）	160,892円

歳末たすけあい募金

募金総額　3,186,540円

（令和８年１月15日現在）

「鳥栖市を良くするしくみ」赤い羽根共同募金ってどう使われているの？

ひきこもり支援事業

ひきこもり当事者やそのご家族、支援者などを対象に、家族交流会やひきこもりに関する講演会、農業体験などのイベントを実施しています。

安心・安全なまちづくり支援事業

座面が割れたり剥がれたりしていた飯田町公民館のブランコを修繕することができました。これで子どもたちも安心して安全に遊べると思います！

住民の皆さんが安心して生活できるよう、危険箇所の看板設置や災害時の備蓄品購入などのために町区に助成しています。
今年度、飯田町や東町で、子どもたちの健全育成を目的として、古くなっていた公園の遊具の修理や、卓球台の購入などに活用されました。

高齢者等の移動支援

地域で移動に困難を抱える高齢者等を対象に、町区に車両(めじたん号)の貸出を行っています。
地域のメンバーで外出することで、新たな交流の機会となっています。

福祉教育推進事業

市内の小中学生や高校生を対象とした福祉教育に必要な道具(高齢者疑似体験セット、妊婦体験セットなど)を購入しています。

法人募金

法人の皆様、赤い羽根共同募金にご協力いただきまして誠にありがとうございました。ご協力いただいた法人様の企業名は、本会ホームページに掲載しております。

こちらからご覧になれます

Junction in Tosu

「ひきこもり」「不登校」を共に考える 合流分岐点

11月28日（金）、29日（土）の２日間、Junction in Tosuを開催しました。１日目は講演会・パネルディスカッション、２日目はひきこもり経験者の体験談やひきこもり女子会など様々な催しを行いました。
今回は、１日目のパネルディスカッションの一部をお届けします。

【登壇者紹介】

林　恭子氏
ひきこもりUX会議代表理事・ひきこもり経験者

石川　良子氏
立教大学社会学部教授・ひきこもり支援者

斎藤　環氏
つくばダイアローグハウス院長/
筑波大学名誉教授・精神科医

「足のつま先が見えた話に共感しました。私もひきこもり経験者で、同じようなパラダイムシフトが起きたことがあります。周囲の人がそんな気づきが得られるようなサポートがあるとしたら、どんなことがあるでしょうか？」

林氏：それ、ないと思います。私が本当に本気で「死ぬしかない」と思った時に「体だけは生きる方に向いている」という映像が見えたのは、いわゆる底つき体験というものらしいんですよね。あれはかなり危なく際どい体験です。そういった状況になることを作為的にできることではないので、周りの人がそういう状態になるようにするってことは多分できないと思いますね。

斎藤氏：いや、おっしゃる通りです。私も無理だと思います。人が「こうすればうまくいく」という発想は、方法論としては一般化が難しいかなと思っています。

「今、家族との関係性はどうですか？」ということと、「ひきこもっている時、こうしてほしいって親に思ったことは何でしょうか？」

林氏：私はひきこもっているときにしてほしいことはなかったですね。で、してほしくないことはいっぱいありました。例えば、うちの母は私が寝ていると、バッと扉を開けて掃除機をかけながら部屋に入ってくる。そういう戦いは何年間もありました。

今の家族との関係は、普通だと思います。お互い踏み込むってことはあまりせずに、ある程度尊重しあえる関係かなと思います。

「病院受診のタイミングは？中学生で薬を飲む必要ってある？安心するなら飲んだ方がいい？」

斎藤氏：医療に繋がるということは、有効な支援策の一つの選択肢くらいに考えていただければいい。親御さんが「医療がないと不安」という思いが強いかもしれませんので、家族相談は回復に意味ある行為ですから、家族だけの相談だけでも続けていただくことはあってもいい。
タイミングは、ご本人がその気になってもらわなければ受診できません。
医師や病院の活用法についてですが、診断とか処方とかに関してはかなりブレがありますので、あまり鵜呑みにしないこと。医療をリソース（資源）の一つに過ぎないぐらいの感じで活用すればいい。
特にひきこもりや発達障害に関しては、薬物はそもそも無効というか、特効薬はありません。むしろ治療や支援との繋がりをどう維持できるかが肝ですから、その辺の配慮をしていただける病院かどうかを調べる方がいい。その意味で、ドクター”ウィンドウ“ショッピングはOKです。

「不登校の息子がゲーム依存です。対応方法は？」

斎藤氏：ゲーム依存は相当誤解があって、依存症自体がそもそも自己治療なんです。強いストレスを受けていて、ゲームしか逃げ場が

ない。もしストレスを感じている状況があるとしたら、そこからまず解決する必要があるという発想をなくさないでいただきたいと思います。

林氏：不登校の時にゲームばっかりやっていた当事者の人をいっぱい知っていますが、一人としてそれを後悔しているっていう声を聞いたことがない。ゲームがあったから救われたっていう話はたくさんあります。とことんやってみたら良いと思います。一緒にやってみるのもいいと思います。

斎藤氏：長期にひきこもっている人は、楽しむ力がどんどん弱ってしまいます。楽しむ力は働く力よりもはるかに重要です。ゲームができる人は幸いです。一緒に楽しんでいただきたいと思います。

石川氏：「ひきこもっている」と言うと、「ひきこもっている」ということ自体を解決しなきゃいけないことになってっちゃう。そうではなくて、ひきこもらざるを得なかった根っこにある苦痛や苦悩にこそ向き合う必要があると思います。そこの核心的な問いが放置されちゃうのは変だと感じます。

「怒鳴ったり、暴れたりする時、どうしたらいいでしょうか？」

斎藤氏：暴力に関しては基本姿勢は100％拒否しかないです。「暴力を受けないこと」は人間の基本的人権ですからね。それを理解したうえで、禁止ではなく徹底拒否。拒否に応じてくれなければ、避難、通報。断固拒否の姿勢をいかにしっかり示せるかだと思います。通報や避難というのは、そのパフォーマンスです。「あなたの暴力は受け入れません」というパフォーマンスとしてやっていただくことが重要です。

「対話するテーマにはどういったものがあるでしょうか？」

斎藤氏：テーマはありません。その日、その場で思いついたことをだらだら喋ります。雑談、おしゃべりです。

林氏：一番いいのはリビングで雑談ができること。ひきこもりのことやこの先どうするかとか、そういう大事な話を家の中でする必要はないと思います。

斎藤氏：とにかく大事な話はしない。軽くて、くだらなくて、中身がないおしゃべりを延々と続ける。これに尽きます。

林氏：雑談を繰り返していくうちに、だんだん相手のこととかが分かってきて、「この人だったら信頼できるかな」「言ってもいいかな」と思って、初めて大事なことって言うわけですよね。

「ひきこもりは本人の甘えだという社会の声に対して、どう返答するのか？」

斎藤氏：「甘えが悪い」理由がよくわからないんですけど。甘えていいんじゃないですか？

林氏：誰もひきこもりたくてひきこもってないので、もう命を守るギリギリで仕方なくその方法を取っている状態なわけですね。本当に苦しいんですよ。私ね、当時、生きながら火に焼かれてるみたいだと思っていました。あれだけのエネルギーを使って自分を責め続けて、それでも命は絶たずに存在してなくちゃいけないっていう、あの激しい苦しさを「甘えだ」っていうのであれば、「やってみてください」っていつも私は思いますね。ただ、ひきこもりの経験がない方は想像が難しいと思うので、多くの当事者の話を聞いていただきたいです。

石川氏：学生が、「甘えだ」って言うんですよね。そういう人は「私の方が辛いのよ」っていうふうに言いたいんですよね。「それ、八つ当たりだからやめて」っていつも返しちゃうんですけれども。私なら「なんで『甘えだ』っていうふうに言いたいの？」って逆に聞き返しますね。

「成人して親の収入なしで働かずに生きていく道は現実的にあるんでしょうか？生活保護の受給？」

林氏：生活保護の受給はありだと思います。私たちは福祉の制度を使う権利があるんですよね。生活保護バッシングはひどいものがありますが、我々の当然の権利なので、それを使っていいんだということをきちんと知ることは大事だと思っています。海外では国が面倒を見るので、親がこれだけ大変な思いをしている国はあんまりないのでは。制度自体がちょっとおかしいなと思いますね。

斎藤氏：もちろん、福祉サービスを利用することは大切ですが、私が心配しているのは、むしろ親なき後の孤立した当事者であってですね。彼らは年金や生活保護も受けられますが、怖いからほとんど受給しないと思うんですよね。役所に行ったら叱られると本気で思っています。「役場は怖いところじゃない」ってことをちゃんと経験的に知ってもらうべきです。事前に知っておかないと、本当

に親亡き後、孤独死が非常にリアルに迫ってくる問題としてあります。

あと、「働く」って誰かに雇われて働くイメージがあると思います。でも当事者の中には、投資している人や転売で稼いでいる人もいます。要するに人と会わずに稼ぐ方法はいっぱいあるんですよ。ポイ活とかね。そういった工夫もしながら、生き延びるスキルもあるってことも付け加えておきたいと思います。

石川氏：世の中って捨てたもんじゃないよなって思える私のイメージですが、なんか「にゅるにゅるっと生きていく」みたいなことってあるよなって。愛媛なんかだと、季節になるとみかんバイトが回ってきたり、お金はないけど楽しそうな友達がいたり、そういう付き合い方ってあるのかもしれない。

「母65歳、弟38歳ひきこもり、そして躁鬱、二つの介護が一度に来そうで怖いです。アドバイスいただければありがたいです。」

斎藤氏：逃げましょう。逃げるしかないです。黙って放っておくと、特に娘さんほど添い遂げてしまって、潰れてしまいます。一刻も早く逃げ出して、あとは行政に任せていただきたいと思います。日本の福祉制度自体が家族に依存した設計になっていますが、これは間違いなので、自由に逃げて構わないと思います。

林氏：兄弟姉妹の会っていうのもできてきていて、相談も増えています。ご兄弟にはご兄弟の生活や人生があるし、抱え込む必要は全くないと思います。私がもし兄弟にしてほしいことがあるとすれば、制度を利用する時に窓口に一緒についていくとか、たまに「煮物作ったから食べて」とかいう雑談をしに行く、それぐらいで十分じゃないかなと思うんです。

「共感する側、寄り添う側の錯覚や思い込みによって、変な感じになってしまった事例があれば教えていただきたいです。」

石川氏：「ひきこもりの当事者って、好青年で、実は心が優しくて、すごい繊細で、社会に対する洞察も鋭い」みたいな、妙に持ち上げるっていうようなこともあるなと思っているんですよね。でもそれに対してやっぱ当事者の方で居心地の悪さを感じてる人はいるみたいで。「そんなに自分すごい人じゃないんで」みたいな。「本当にマジで甘えてるんで」っていうふうに言わせちゃうのはどうかなと思うところがあり。できればフラットに、どちらに振ることもなくゼロに近いところで見たい、というふうに思っています。

「死をひき合いに出さずに、『生きてるだけでいい』と思ってもらえるには、どう伝えたら良いのかな？」

林氏：それを本当に分かるっていうのは、本人にしかできないと思う。私が本当にどん底の時に、当時の主治医が「僕はあなたに希望を持っています」とおっしゃったんですよ。「希望を持ってください」ではなく。希望を持つのは先生の勝手じゃないですか。それはちょっとやっぱり響いたんですよね。そこから少しずつ、先生がそこまで言うんだったら、ちょっと信じてみようかなって思った時があったんですよね。だから伝えるとしたらそういう伝え方なのかな。言葉って本当の意味で相手に届くってことはなかなか難しいので、でもそんな感じかなと思います。

斎藤氏：「こう言っとけば生きる喜びが伝わる」という美辞麗句は存在しません。日々の対話の継続しかないと思っています。もう一つ大事なことは、共通体験。一緒に外食なりゲームなりをしながら、「あなたとこういうことをするのは楽しい」ということを伝え続けること。

石川氏：私はやっぱ私の話をするだろうな。「生きてると何が起きるかわかんないもんだな」という実感を話し続ける。それと、あなたは全然自分のこと認められないとか色々あるんだろうけどさあ、「そうだよね」って、「私もそうなんだ」っていうこと。私が生きる実感をおしゃべりし続けるかな。おしゃべりさせてくれたら嬉しいなって。

というわけで、お時間です。

林氏：なるべく、頑張ってお答えしたんですが、全てにはお答えできませんでした。本当に皆さん、たくさん質問いただきましてありがとうございました。

いつもの一杯が劇的に変化！ プロに学ぶ

「コーヒーの美味しい淹れ方講座」

KUROKUMA COFFEE店主、片山英恵氏を講師にお迎えし、コーヒーの美味しい淹れ方を学びました。とっておきの一杯で多くの人に幸せな時間を提供していただくことを願っています。

1回目（10月4日）
基本となる「淹れ方」のコツをじっくり習得しました

2回目（12月6日）
道具の種類や、コーヒー豆の産地・種類による味わいの違いを学びました

番外編（12月20日）
クリスマス会で淹れたてのコーヒーを振る舞いました

自宅でゆっくりコーヒーを淹れることでのんびりリラックスでき、とてもいい時間を過ごせるようになりました。
家族や友人に振る舞うと、とても喜ばれます。

参加者の声

福祉教育を実施しました

今年度も、市内の様々な小中学校を訪問し、車いす体験や高齢者疑似体験を実施しています。９月には、鳥栖小学校にて初めての妊婦体験を実施しました。普段の生活の中でのお母さんの苦労や大変さを体験する機会となり、子どもたちが妊婦さんを地域で見かけたり関わったりする際に何ができるかを考える貴重な体験となりました。実物大の赤ちゃんの人形を抱えた子どもたちからは「お母さんたちがこんなにも大変な思いをしているとは知らなかった」との感想が聞かれました。

本会では、市内小中学校や高校に出向き、福祉教育のお手伝いをさせていただいています。
実際に車いすユーザーの方や目の不自由な方からの講話を聞いたり、車いすや高齢者疑似体験セットを用いて体験することで、理解を深める取り組みを行っています。

名称変更！ 令和8年度より「鳥栖市身体障害者福祉センター」が、「鳥栖市障害福祉センター」へ

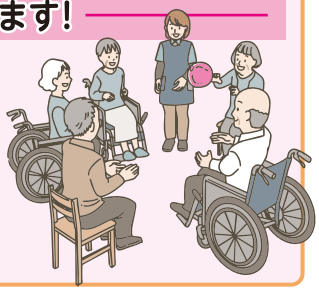
障害福祉センターは、障害者手帳をお持ちの方を対象に、社会参加、 生きがいづくり、仲間づくりを目的として各講座を実施しています。

新しい講座・活動の紹介

◎新年度より誰でも楽しめるパラスポーツ「ふうせんバレー」を始めます！

鈴が入ったふうせんをボールの代わりに、チームの全員で繋ぐスポーツです。
参加する方々の心身の状況に応じて、メニューやルールを柔軟に工夫するため、どなたでも楽しむことができます。
みんなでワイワイ、楽しく体を動かしませんか?

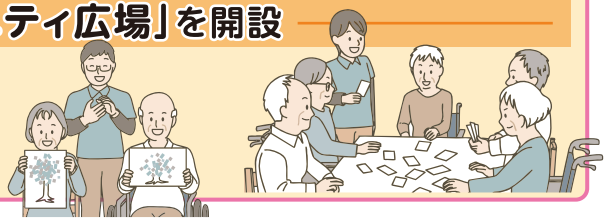
場所：鳥栖市社会福祉会館（体育館）
実施頻度(予定)：月1回～2回



◎リハビリ講座に代わり、「ふれあいコミュニティ広場」を開設

お話、読書、折り紙などで、皆さんと一緒に
楽しい時間を過ごしませんか?

月～金 10:00～12:00（予定）



◎これまで実施している各講座は次のとおり継続して実施します。

- 生花講座 毎月第2～第4月曜日 9:30～11:30
- 陶芸講座 月・木曜日 9:30～11:30
- 洋裁講座 毎月第2～第4火曜日 9:30～11:30
- 編物講座 毎月第2～第4火曜日 13:00～15:00
- 絵画講座 毎月第2～第4水曜日 10:00～12:00
- パソコン講座 木曜日 13:00～15:00
- 書道講座 毎月第2～第4金曜日 10:00～12:00

お申込み・お問い合わせ

鳥栖市障害福祉センター
（鳥栖市社会福祉会館内）
月曜～金曜日
9:00～17:00
TEL: 0942-85-3616
FAX: 0942-85-3617

鳥栖市社会福祉協議会 公式Instagramで最新の情報発信中！

鳥栖市社会福祉協議会の公式Instagramは、日々の活動の様子を発信しています！
これまで広報誌やホームページでお知らせしていた情報に加え、日々の活動の様子やイベントの告知、地域福祉に関する取り組みなどを、写真や動画でより分かりやすくお届けしていきます。
ぜひフォローして、鳥栖社協の「今」をチェックしてください！

アカウント名：@tosushakyo