

## 事例 18

交流・居場所

～ ふらっと立ち寄って、な～んにもしなくていい場所です！ ～

### 【瀬谷区事例】「ゆるり会」(平成 31 年 2 月第一回ゆるり会)

#### 団体紹介

- ・団体名：ゆるり瀬谷
- ・活動者の受講年度：平成 30 年度（第 1 期生）
- ・メンバー数：6 名 ※ピアサポーターさん含む
- ・活動実績：令和 3 年度までにゆるり会 22 回開催  
スピンオフで夕涼み会、オンラインライブ等開催

#### 活動内容

ひきこもりの経験をもつ家族がいる青木さんは、ひきこもりの人やひきこもりの経験がある人、生きづらさを感じている人などが「ゆるくつながれる」居場所の必要性を感じていました。そうした中、「苦手とする場づくりを勉強して自分でも何か出来る事があればやってみたい」と「せやまるタウンカレッジ」を受講。タウンカレッジで出会った人たちやケアプラザの協力もあり、ゆるり会を立ち上げました。

令和元年 2 月より、青木さんが営む喫茶店「喫茶バス通り」で、毎月 1 回ふらっとカフェ「ゆるり会」を開催しています。「ゆるり会」は、支援、相談の場ではなく、そこに集うみんなで作りに上げていく場。「ふらっと立ち寄り気軽に過ごしてほしい。同じような悩みを持つ人たちが、ゆるくつながることで、何かしらヒントが見つければ嬉しい。」という思いで、活動を続けています。

(代表の青木さん)「コロナ禍で数か月お休みをした時期もありましたがズーム開催、少人数でのお申込み制でゆるり会を開催しています。

お申込み制というのは本来の『ゆるり会』の運営方針とは違うように感じましたが、それでも出かけてくださる人がいらっしゃるのならこの方法でしばらくは続けようと思いました。

少人数での読書会、オンラインでの様々なパフォーマンスの発信、セミナーなどを企画できればと思っています。

また、ピア活動(※)を意識して当事者スタッフを増やしたいとの目標もあります。

いずれも身の丈でしか出来ませんが『せやまるタウンカレッジ』の受講があったからこそ、始まった『ゆるり会』です。良い機会を与えてくださり区民として心から感謝しています。」

(※) ピア活動とは・・・

同じ悩みや症状などの問題を抱えている方々、すなわち同じ立場にある当事者同士が、互いの経験・体験を基に語り合い共感し、サポートを行う相互支援の取組をピアサポートと言います。ピアサポーターが実践している活動をピア活動(ピアサポート活動)と呼びます。



チラシ