

まちセンからのお知らせ



移住者が立ち上げた出版社  
新函館ライブラリがつくる函館本、  
印刷版は、まちセン1階cafe DripDropで取扱中。  
電子書籍版も出ています。

詳しくは、ホームページで  
<http://www.nhakodate.com>



①新函館写真紀行  
B6判112ページ  
印刷版 1,234円  
電子版 600円



②市電でめぐる函館  
100選  
B5判144ページ  
印刷版 1,543円  
電子版 800円



③来たくなったら自分で  
探そう  
A5判80ページ  
印刷版 1,000円  
電子版 600円

価格はいずれも税込みです  
※キャプションの丸数字は、その写真が掲載されている本を示しています

★ 公会堂のほかにもハイカラがいっぱい ★



大手町ハウス②



函館海産商同業組合事務所①②



相馬株式会社②

いずれも内部は非公開。外観を楽しんでください

★ 私たち、どこにいるかわかりますか? ★



赤い靴の少女③



ハイカラさん③



月光仮面②

★ 眺めがいいのは函館山や裏夜景だけではありません ★



船見公園③



元町配水場②



ともえ大橋②

※ロープウェイのゴンドラは、出版時のもの。現在は新型です

## 市民活動団体からのご案内

## ひきこもり体験者のつどい「樹陽のたより」

はじめまして。ひきこもり当事者会「樹陽のたより」（以下「樹陽」）の田中透です。現在33才になります。今日は「樹陽」のいつもの雰囲気などをお伝えしていけたらと思います。

「樹陽」の例会は毎月1回、第2日曜日に、五稜郭町の函館市総合保健センターで開かれています。

参加人数は当事者、支援者含めて、5人から10人くらいですね。少ない人数の時はじっくり話せますし、人数が多いときはいつもより活気があって楽しめたり、その時々状況の居心地が良いと感じています。

話題は近況報告が恒例で、そのあと今悩んでいることについて話したり、とりとめもない雑談をしたりしていますね。雑談と言っても、みんな元々ひきこもっていたメンバーですから、喋らないで聴いているだけでも大丈夫ですし、気軽に参加していただければと思います。

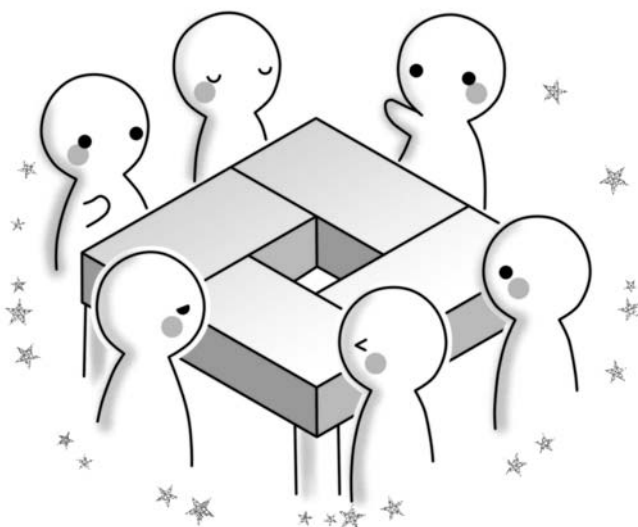
そして例会以外にも、年に何度かみんなでご飯を食べに行ったりもしています。引っ越したり、就職したりして函館から出たメンバーがいるのですが、そのメンバーが函館に帰省した際に集まるのです。

最近は、メガドンキに入っているベビーフェイスでご飯を食べてから、蔦屋書店に向かうというのが定番になっています。

僕が樹陽に参加して7年たちましたが、当初と比べて僕自身も元気になれましたし、参加しているメンバーも元気になったと思います。僕は現在就職して仕事をすることができるようになりましたが、7年前は自分が働けるようになるか不安で、自信がありませんでしたから。

他のメンバーも、就職やアルバイトをしたり、ボランティア活動をしたり、活躍の場が広がっている人が多いです。かといって、無理に行動的になる必要もなく、マイペースで自分らしく過ごすことが一番だと思いますので、安心して下さいね。

最後に僕からメッセージです。僕が心の病、ひきこもりから元気になってこれたのは、言葉・言霊の力が大きいです。ですから、おすすめの言葉をご紹介しますね。「自分はこのままで価値がある」「自分はすごいんだ」「ついてる。感謝しています」。この3つの言葉を口に出して言うことをおすすめします。



自己重要感・自己肯定感が満たされて、自分のことを大切に思えるようになりますよ。そう思えるようになると、自然と行動もできるようになっていきます。効果は絶大ですので、ぜひお試しください。最後まで読んでいただきまして、ありがとうございました。（イラストは樹陽メンバーの作品です）

## ひきこもり体験者のつどい「樹陽のたより」

- 事務局／野村 俊幸 ■会員数／10名前後（固定した会員制ではなく例会に参加した方が会員）
- 電話／090-6261-6984 ■FAX／0138-57-3041
- メール tnomura@sea.ncv.ne.jp ■ブログ <http://asagao.phpapps.jp/>