



# はるかぜの会便り

KHJ 群馬はるかぜの会  
会報 No. 61  
2021年6月20日 発行

家族と家族をつなぐ「コミュニケーション」ペーパー（全国ひきこもり KHJ 親の会組織会員）

はるかぜの会は、ひきこもり経験者本人・家族が、仲間とともに明るく前向きに歩き、学び、成長することをめざして活動しています。

## オンライン体験交流会を行いました。

5月は、新型コロナウイルス感染拡大防止、警戒度4に伴い、定例会を中止させていただきました。

予定しておりましたNPOはじめの一歩代表、KHJピアサポーター板垣さんの講演「見ようとしなければ見えなかったこと」は、11月に延期予定です。

5月16日(日)は、当会初めての「Zoom体験交流会」を行いました。急遽の試みでしたが、16名の方にご参加いただきました。ご準備くださったにもかかわらず、開始時間に間に合わなかった方、接続困難のまま参加できなかった方には、申し訳ございませんでした。今後は、接続対応を見直し改善いたします。

## 【「Zoomの練習してみよう」交流会】

午後1:30～初めてZoomを利用する方から順次入室

2:00～Zoom体験交流会 開会

代表挨拶、新ピアサポーター、関連支援者の紹介

スライドショー視聴(動物写真「喜べること探そう」)

2:20～ブレイクアウトルーム(5グループ)

2:50～6月のお知らせ

3:00 閉会

## 【参加者の感想】

◆ 「無事接続できるか不安でしたが、スムーズに会議室に入る事ができました。実際に対面で話すのと違い、最初は話すタイミングが難しそうに感じましたが、少人数のグループに分かれてからは、自然に話せる雰囲気良かったです。」

◆ 「Zoom交流会は、直接にお会いするのは違い、やはり会話への入り方や発言の仕方などタイミングがつかみにくいところもありました。

自分の発言が多くなってしまふ部分があり、せっかくの少人数なのでガヤガヤと話ができてもよかったかなと思いました。また他に参加された方のお話などがお聞きできる時間があればよいなあとも思いました。」

◆ 「実際に行く場合と違って、一日がかりにならずに済み、帰りの運転もないので疲労感もなく交流会などに参加できることは本当に助かります。今まで物理的に参加できなかった、もっと遠方の方もご参加できるのではと思いました。」

◆ 「Zoomの良い所は『どんなに遠くても話や会に参加できる』『遠方でも相談先(相手)が増える点』かなと思います。しゃべりにくい場合はチャットを活用しても良いですね。」

◆ 「参加者により、会議体より言いたいことを躊躇せず発言されている方がいるのに気づきました。もしかしたらリモートの方が、ご負担が少ない方もいるかもしれません。定例会の参加形式は、参加者の状況に合わせた選択性も有りかと思いました。」

◆ 「グループでは、担当の方が上手に進行してくださり、話しやすかったです」

◆ 「グループミーティングでは、気付くと人が画面にいらした形で、何をしゃべったらいいか緊張しました。」

◆ 「今回は名前がきちんとわかる形での参加形式だったので、いつもどおり、『ここでのお話しは他言しないでください』とお伝えくださると安心します。」

◆◆◆ 「参加者の顔がマスク無しで、久しぶりの自然なお姿を拝見できて良かったです。慣れない配信操作で戸惑った方もいらっしゃいましたが、コロナ感染収束まで今しばらく我慢ですね。6月例会もオンライン配信になります。人数制限がありますが、受講会場も用意しました。

今後も皆様のご意見を生かして準備を進めてまいります。どうぞよろしくお祈りいたします。」 代表 牛込 ◆◆◆

## 7月例会予定 (開催については、ご確認をお願いします)

日時: 2021年 7月18日(日) 午後 1:30～3:00

場所: 群馬県庁 昭和庁舎 3階 35会議室  
前橋市大手町1-1-1  
(構内駐車場 2時間無料)

## 講演会 「フレイル予防に取り組もう」

フレイル予防の必要性、実践方法、体操等をご紹介します。

親世代・子世代どなたも受講したい内容です。

講師: 前橋市長寿包括ケア課 管理栄養士様  
理学療法士様

対象: 関心のある方

定員: 24名(先着順、予約制)

\* 参加希望の方は、右記まで、事前申し込みをお願いいたします。

\* 当日は、体調を整え、動きやすい服装でお越しください。検温、マスク着用、手指消毒等、感染対策にご協力ください。

## はるかぜの会 参加申し込み・お問い合わせ

〈KHJ 群馬はるかぜの会〉 TEL 090-2916-0346

✉ harukazenokai.gunma@gmail.com

〈その他 お問い合わせ〉

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会本部事務局

Tel 03-5944-5250

✉ <http://www.khj-h.com>