

■代表挨拶

今年も暑い季節がやってきました。

ゆどうふのある町田市、町田市の近隣市ではこの季節様々な催し、お祭りがあります。

昨年8月4日、利用メンバー、スタッフとで近所、小山町の夏祭りに足を運びましたが、地域の方々が一体となって非日常を共にする楽しさが実感できた瞬間でした。今年も楽しみです。

さて日本の夏はここ数年酷暑が続いています。水分補給などしっかり対策をしないと健康に大きな影響が及ぶこともあります。

利用メンバー、スタッフで話しあいをした結果、今夏よりゆどうふでは毎日冷蔵庫に冷えた麦茶を用意することにしました。

足を運んでくれた人たちがフリースペースの和室でくつろいで束の間の清涼感を味わってくれたらと思っています。

みんなで少しずつ、フリースペースを居心地のよい空間にしていくのが楽しいです。



■東京都合同相談会に参加しました

6月15日、東京都庁で行われた合同相談会に参加いたしました。

当日は雨が降り天候が良くなかったのですが、昨年と比べ、多くの方が相談会に来てくださいました。

ブースに来て下さった方々に、ゆどうふの活動についての説明やご家族の方への相談等を行いました。

お足元の悪い中、お越しいただきありがとうございました。



■夏の音楽祭を開催します！

令和元年9月7日(土) 13時～

場所：Claja湘南藤沢(神奈川県藤沢市本町3-8-21)

小田急線藤沢本町駅より徒歩5分

9月7日(土)13時、Claja藤沢にて夏の音楽祭を行います。

横須賀市汐入にて音楽活動をしている汐入音楽サークルとゆどうふ合同で音楽祭をすることになりました。

現在、フリースペースにて音楽祭の練習をしています！

沢山の方のご来場お待ちしております！



フリースペースについて紹介します!

★フリースペースとは?

ひきこもり等でお悩みの10代~40代の若者が、自分らしく生活をしていくためのはじめの一歩をゆっくり自分のペースで考えて頂く場所です。

京王相模原線「多摩境駅」から徒歩5分のところにあります。昨年4月より多摩境に移転し、風通しの良い広々とした空間で過ごせるようになっています。月曜、水曜、金曜の10時~17時、土曜の13時~17時に開所しています。

日中行うプログラムや外出の企画は、フリースペースにいるメンバーで話し合っていて決めています。

フリースペースでは、自由にお話したり、本を読んだり音楽を聞いたり好きなことをしながら過ごしています。



フリースペースの活動報告

★多摩動物公園に行きました!

5月17日、外出プログラムで多摩動物公園に行きました。

爽やかな晴天の中散策をしていて気持ちよかったです。

ライオンやゾウ、熊など色々な動物を見ることができ、リフレッシュにもなりました!



★小山内裏公園でバーベキュー!

6月12日、フリースペースの近く的小山内裏公園でバーベキューをしました。

なんと日中プログラムで初めてのバーベキューでした!

午前中はフリースペースに集まり、食材についてミーティングをしました。話し合いが終わった後、買い出しと公園まで機材運びをしました。

火をおこすのは大変で時間がかかりましたが、皆で協力して焼いたお肉や野菜が美味しかったです!



★メンバーミーティングを行いました!

6月21日にメンバーミーティングを行い、7月に何をするか話し合いました。ボードゲームやすいか割り、アイスを作ること等決まりました!

7月19日に外出プログラムで高尾山に行く予定です!

■ 第3期空き家再活用プロジェクト

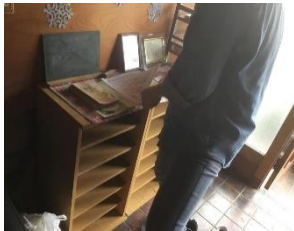
6月より第3期空き家再活用プロジェクトが始まりました！

空き家再活用プロジェクトとは、「自分たちの居場所は自分たちで作れる！」をコンセプトに、若者、ボランティアスタッフ、地域の方々と一緒に空き家の改修を通じた居場所作りを行う取り組みです。

初回は、自己紹介と空き家でやりたいことについて皆で出し合いました。

おにわはん（菜園チーム）、**空き家の音楽隊**（イベント企画チーム）、**ゆどうふジャーナル**（広報チーム）、**インテリチーム**（DIYチーム）の4つのグループに分かれて活動プランを立てました。

おにわはんでは、第2期空き家再活用プロジェクトで植えたジャガイモを収穫！おいしそうなジャガイモがとれました。



インテリチームでは、地域の建築の専門家の方が教えて下さり、玄関の靴入れの補修ができました。

今期は6月から9月まで活動を行います。
10月11日に活動報告会を行います。活動にご興味ある方は是非見に来て下さい！

■ 月間スケジュール

8月

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 開所日
4	5 開所日	6	7 開所日	8	9 開所日 無料開放日 空き家再活用 プロジェクト	10 ←
11	12	13	14	15	16	17 アサーション ワークショップ 1日目
8/10~16 ゆどうふ夏休み →						
18 アサーション ワークショップ 2日目	19 開所日	20	21 開所日	22	23 開所日 空き家再活用 プロジェクト	24 開所日
25	26 開所日	27	28 開所日	29	30 開所日	31 開所日

日	月	火	水	木	金	土
1	2 開所日	3	4 開所日	5	6 開所日	7 夏の音楽祭 Claja 湘南藤沢
8	9 開所日	10	11 開所日	12	13 開所日 無料開放日 空き家再活用 プロジェクト	14 レディース デー
15	16 敬老の日	17	18 開所日	19	20 開所日	21 開所日
22	23 秋分の日	24	25 開所日	26	27 開所日 空き家再活用 プロジェクト	28
29	30 開所日	1	2	3	4	5

■アサーションワークショップのお知らせ



1日目 令和元年8月17日(土) 13時～17時
理論編 「アサーションって何だろう？」

2日目 令和元年8月18日(日) 13時～17時
実践編 「アサーティブな自分でいられるために」



場所 多摩境フリースペース(町田市小山町2595-1)
参加費 一般：12,000円、法人会員：9,800円(2日分)
※過去に参加された方はそれぞれ半額になります。
講師:辻岡秀夫(臨床心理士、NPO法人ゆどうふ代表)



人との関わりの中で、「相手に上手く自分の思いを伝えられない」ということや、「意見を伝える時、感情的になってしまう」と感じることはありませんか？

『アサーション』とは相手の考えや価値観を尊重しつつ、自分の思いを相手に表現していくことです。ワークショップではアサーションについて学び、自分と相手を大切にするためのコミュニケーションを学んでいきます。

1日目は理論編です。アサーションとは何か、アサーションがなぜ必要かということについて学びます。2日目は実践編です。ロールプレイを通して自分の思いをどのように相手に伝えるか学びます。

アサーションワークショップを通して、自分の気持ちを理解する機会やコミュニケーションについて考える機会になればと思います。皆さんの参加をお待ちしております。

[お申し込み]

メール(info@yudofu.or.jp)もしくは電話(042-814-6675)にてお願い致します。申し込み時に、お名前、ご住所、電話番号、年齢、申し込みされた動機(ワークショップを通してどんな自分になりたいか)をお伝えください。

■NPO法人ゆどうふ

東京都町田市を中心に活動しているNPO法人です。

ひきこもり等生きづらさを抱えた40代までの若者及びご家族の支援事業(多摩境フリースペースの運営、訪問支援、臨床心理士によるカウンセリング)と、

自己表現の場の提供を目的とした音楽事業(年に1度のビッグライブや、学校、病院や老人ホーム等への訪問公演など)の2事業を通して、

「自分らしく表現することで、人や社会とつながれる仕組みづくり」を目指して活動しています。



@info_yudofu で検索



<https://www.facebook.com/npoyudofu>

〒194-0212

東京都町田市小山町2595-1

TEL 042-814-6675

MAIL info@yudofu.or.jp

HP yudofu.or.jp