

# 庵我月報

認定特定非営利活動法人  
アンガージュマン・よこすか  
201号

〒238-0017  
神奈川県横須賀市上町二丁目4番地  
電話 046-801-7881 (代)  
046-801-7882 (相談)  
ファクシミリ 046-801-7882  
e-mail info@npoej.com  
home page <http://npoej.com/>  
blog <https://ameblo.jp/engagement-yokosuka>  
Facebook  
<https://www.facebook.com/EngagementYokosukaNPO/>  
Instagram  
[https://www.instagram.com/engagement\\_yokosuka/](https://www.instagram.com/engagement_yokosuka/)

発行責任者 島田徳隆  
編集責任者 石井利衣子

## しっかりと休むこと

寒くなってきました。「風邪やインフルエンザに加えて新型コロナウイルスも心配な季節です。新型コロナウイルスの感染者も再び増加の傾向にあります。緊急事態宣言の時のように学校が休みになるとい話は今のところ聞きません。ただ、宣言の時に休んだという経験は休むことの大切さに気付く機会になったのではないかと思います。

アンガージュマンに来る人たちの相談を受けていると、多くのケースは休みを必要としていると感じます。本人も家族も一旦休む必要がある状態であることを理解してほしいと思います。子どもや若者が置かれている環

境は大人同様ストレスが多いです。例えば、学校では友だちとうまく付き合わなくてはなりません。進学すれば人間関係が広がり、先輩後輩の関係も生まれます。苦手な先生もいるかもしれません。学校に休まず通うことは常にストレスを抱えた状態に自分を置くということなのです。土日祝日の休日だけでは蓄積した疲労を解消できないかもしれませんね。

■ □ ■  
フリースペースでは「休んでいることが当たりまえ」です。

決して弱さやサボりではないのです。しっかりと休んでから再び頑張ればよいのです。

■ □ ■  
疲れた時の「正しい対処の仕方」の一つとしてしっかりと休むことが有効です。その時々で自分の状態を知り、適切に対応す

る方法を身につけてほしいと願っています。

■ □ ■  
アンガージュマンの卒業生たちは対処法がすっかり身につけているようです。何かトラブルがあったり、疲れたりすると、休んだり他の人を頼って相談をしたりしています。そんな様子を見るたびに、上手に自分と向き合っているな、と思うのです。  
(理事長島田徳隆)



さかのうへのたはごと

島田徳隆

あるアニメ界の巨匠の展覧会が全国を巡回しています。氏は「勉強しろ」「読書をしろ」と言っています。中途半端な勉強と読書をしてきたわが身には耳が痛いものです。ただ、日々いろんな出会いがあると勉強を痛感することが多くあります。下らないことやどうでもいい雑事にはすごく興味が湧くので、無駄が多い人生です。少し大げさかもしれませんが。

展覧会に触発されて、氏が関わったアニメーションを片っ端から見えています。好むと好まざるとに関わらず、まず見ることを自分に課しています。とにかく見続けているともはや苦行のようです。面白いとか感情はもはや遠くへ去りました。無心の境地に近いかと思えます。



## 《寄附の御礼》

先月号掲載のお願いをご覧頂き、複数の方から飲みものをご寄附頂きました。ミネラルウォーター、お茶、ジュースとたくさん頂いたので、毎回子どもたちに好きなものを選んでもらっています。また、文房具も複数の方からご寄附頂きました。活用させていただきます！ご協力ありがとうございました！ 今後とも宜しくお願いします。

## コロナウイルス対策 《訪問者のみなさまへお願い》

手洗い・アルコール消毒・マスク着用など、感染予防を続けましょう！  
来室の可否については、各自・各ご家庭でご判断下さい。



《感染予防の取り組み》アンガージュマンでは、以下の対策を取っています。

- ・アルコール消毒剤の設置
- ・手洗い場にペーパータオル設置
- ・常時換気
- ・スタッフの時間差勤務
- ・マスク着用
- ・学習スペースに仕切り板を設置
- ・学習時の食品提供の中止
- ・机・ドアノブ等の消毒



月 火 水 木 金 土 日

※フリースペースの予定は変更になる場合があります。  
参加希望の方はお問い合わせ下さい。

						1
2 ギターの日	3	4	5 プログラミングの日 (自習)	6 塗り絵の日	7	8
9 ギターの日	10 まったりの日	11 山形物産市	12 プログラミングの日 (自習)	13 スポーツの日	14	15
16 ギターの日	17 散歩の日	18	19 プログラミングの日 (自習)	20 読書の日	21	22
23	24 映画の日	25	26 プログラミングの日 (自習)	27 散歩の日	28	29
30 ギターの日	学習支援・就労支援は平日に行っています。時間は個別に異なります。 灰色■の日はお休みです。					