

# チャート通信 2月号

TEL 03-5225-6245  
FAX 03-5225-6246  
Mail chart@seisa.ed.jp  
URL [https://edunpo.seisa.ac.jp/?page\\_id=44](https://edunpo.seisa.ac.jp/?page_id=44)  
ブログ [http://blog.goo.ne.jp/littlestar\\_constellation](http://blog.goo.ne.jp/littlestar_constellation)

発行元 NPO 法人星槎教育研究所  
スタッフ一同



## 知っ得！豆知識 《ネットとのつきあい方》

スマートフォンやパソコンが普及し、とても便利な世の中になりました。出かけることなく振込ができたり、見たい映画やライブのチケットがホームページから予約できます。40代以上の人たちは友達と連絡を取るのに家の電話しかなくて、時間帯を気にしたり、お父さんが電話口に出て焦ったりしていました。今はツイッター、LINEなどSNSや携帯電話で時間を気にせずアクセスできます。

連絡手段が増え、手軽になる一方、「SNS疲れ」という言葉も現れてきています。相手の返事に一喜一憂する、返事が遅いと仲間外れになる、いわゆる「リア充」と思われたいからお金を払って見知らぬ人と楽しそうな場面を演出する…「本末転倒だなあ」と感じるものがしばしばあります。

今年1月から、チャートのFacebook、ツイッターアカウントを開設し、発信を始めました。Facebookにアップする投稿は、メンバーのみんなと体験したことの報告がメインです。ツイッターもプログラムの報告をしていますが、アカウントを持っているメンバーと話して「癒しになるアカウントをフォロー」してみることになりました。意見や議論を戦わせるのではなく、それぞれが一人の時間を過ごす時のお供を集めていきます。

なぜSNSに疲れてしまうのか。きっと他人が自分のことをどう思っているか、自分がどう見られたいかと気にする。人から羨ましがられたい、自分の理想の友達を持つことを期待する。自分を作ったり何かに期待することで、もしかしたら疲れてしまうのではないかならば、スマホをさわる時を癒しの時間にし、自分と気持ちと向き合えば少しは疲れも取れるのでは、とチャートでは考えました。オススメの「癒しのアカウント」があったら、ぜひ教えてください。ネットとの上手なつきあい方をこれからもみんなと探していこうと思います。

★チャートFacebookページ、ツイッターアカウントは、上記URLにリンクを貼っています。ぜひご覧ください。Facebookページに「いいね」していただけると嬉しいです。

## プログラムの事前予約について

予約や材料準備の関係で「事前予約」をお願いしたいプログラムがいくつかあります。以下のプログラムに参加したいメンバーは、来所時、または電話で予約をしてください

- ◆2/1(木)「OHANAランチ(食べたい人も!)」……………×切：前日まで
- ◆2/6(火)「ホメオストレッチ」… ×切：前日まで(人数に達していなければ当日でもOK)
- ◆2/27(火)「創作サークルものづくり」…………… ×切：2/23(金)必ず!

## 《プログラム紹介》



時間外のプログラム「夜チャート」のご紹介。半年に1回のペースで「夜チャート」を開催しています。夏の夜チャートでは、夕食にそうめんをゆでて、みんなで食べてから公園に行って蚊に刺されながら花火をしました。その時、参加した人は楽しい時間を過ごせたと思います。

「夜チャート」を今月23日に開催します。寒い季節ですので、鍋でもやって室内でまったりとみんなでおしゃべりしながら過ごすのも楽しいと思います。普段おしゃべりしたことがない人がいたら、その人とおしゃべりできるチャンスですよ。

鍋の材料を買いに行き、調理をして、みんなで鍋を囲みましょう。料理の得意な人の出番です！どんな鍋にするかは、みんなで決めたいと思います。チャート内のホワイトボードに鍋のリストを貼っておくので、「これ食べたい！」という鍋にシールを貼ってくださいね。2~3種類の鍋を作りたいと思います。

楽しい時間を過ごして夜チャートに来てくださいね♪  
お待ちしております☆☆☆



## ★保護者対象セミナー★

チャート利用者の保護者の方を対象にした『保護者対象セミナー』を開催します。

【日時】2月21日(水) 10:30~ **要予約**

【講師】フリースクール英明塾代表・川合雅久氏

子どもが考えていることがわからない、今の状況をどうすればいいのか不安だ・・・

といった、日ごろ気になっていることやお困りのことなどを、座談会形式で一緒に考えます。

講師の川合先生は、約40年にわたりフリースクールや様々な自然体験を通して、ひきこもりや不登校の子どもたちの対応をされています。日々子どもたちと向き合い、関わっている川合先生のお話を伺い、ひきこもりの子どもたちの気持ちに触れてみませんか。

## ★今月の個別相談★ **要予約**

\*川合雅久先生とチャートスタッフが二人体制でお話を聞かせていただきます。

・2月14日(水)

① 14:30~ ② 15:30~

・2月21日(水) (保護者セミナー終了後)

① 13:30~ ② 14:30~ ③ 15:30~ ④ 16:30~

・2月28日(水)

① 14:30~ ③ 15:30~

※フリースペース利用者の保護者の方も是非ご参加ください！お待ちしております。

※川合先生の面談は水曜日になりますが、チャートスタッフによる面談は別日でも可能です。お問い合わせください。

※NPO 法人星槎教育研究所は、東京都若者社会参加応援事業登録団体です。

※星槎教育研究所若年者向け社会参加支援プログラム『チャート』のご利用は有料です。