



自立援助ホーム カルーナ News

22号
2025年12月発行
カルーナ事業部委員会

カルーナより

入所して1年になる！さんに
カルーナでの暮らし、気持ちの変化について書いてもらいました。

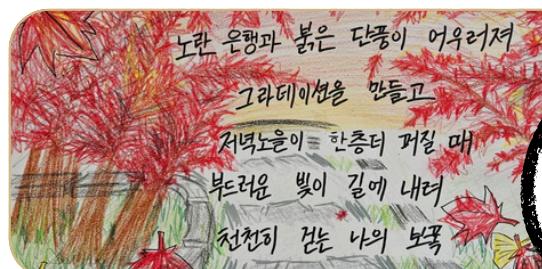
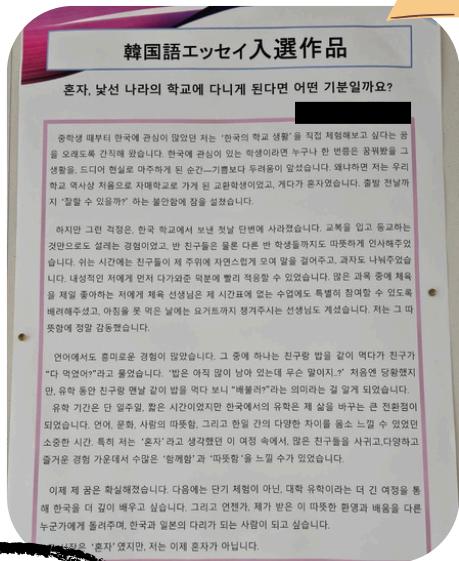
私は現在、高校三年生です。中学生の時に韓国に関心を持ち、韓国の文化を知るうちにどんどん好きになり、将来は韓国の大学に進学したいという夢ができました。それ以来その目標に向かっていろんなことに挑戦しながら、勉強を頑張り生活しています。カルーナに来る前は、人に頼ることが苦手で何でも一人で抱え込み、毎日がとても大変でした。しかし、カルーナに来てからは周りの人に支えられることの大切さを知り、心に余裕を持って過ごせるようになりました。

ここで生活を始めてもう一年になりますが、不満や困ったことは一つもなく、とても快適に過ごしています。こんな温かい場所をつくってくれたことに心から感謝しています。

韓国へ進学して日本から離れたとしても、人に頼る大切さを忘れずに、感謝の気持ちを持って勉学にも励みたいです。ご支援いただきありがとうございます。
(入居者 I)

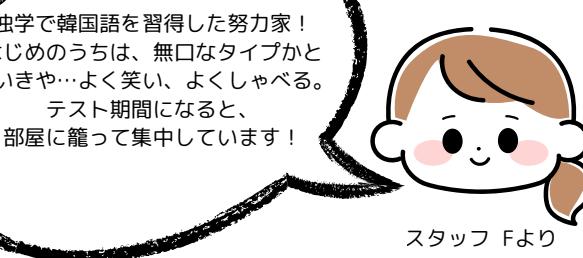


▲韓日交流作文コンテストで、
Iさんのエッセイが入賞しました▼



▲秋の風景を詩にした作品

独学で韓国語を習得した努力家！
はじめのうちは、無口なタイプかと思いつきや…よく笑い、よくしゃべる。
テスト期間になると、
部屋に籠って集中しています！



スタッフ Fより

カルーナでは、入居者・退所者の進学や就職を応援する教育奨励基金を設けています。これまでに、退所後も専門学校や大学で学ぶ人を支援したり、自動車免許や就職に必要な資格取得などのために使っています。ご支援いただけますと幸いです！

シリーズ後援会会員便④

カルーナ後援会会員より、これまでのカルーナとの関わりや、若者の置かれている状況や課題についての寄稿を連載しています。



先日、旅先の海辺で砂浜を歩いていると、大小様々なヤドカリが集まっている場面に出くわしました。一緒に何かをするわけでもなく、集まっているようで、違う方向を向いているヤドカリもいて、各々の時間を過ごしているそんな様子でした。

よく見ると、それぞれに色や形、模様が異なる貝殻をもつていて、大きさもばらばらです。

ふと、カルーナの空間を思い出しました。

異なる背景を持ち、経験も所属も違う人たちがカルーナという場所で出会い、いっとき身を寄せて互いを知り、葛藤を重ねながら次なる自分の殻を探す旅に出る。

そのエネルギーを蓄える場でもあるカルーナ。

空間は、そこを共有する人たちでつくられていくことを、個性豊かなヤドカリの世界を見ながらしみじみ感じたひと時でした。

これまで着ていた殻から次の殻に身を移す。その新たな殻をどんなものにするか、見つけるヒントに出会える場でカルーナがあれるように、後援会員の一人として願っています。

(上田 理恵子)

YここKitchen プログラム ストレッチ

Yここでは、居場所や食事提供のほか、プログラムを行っています。ストレッチは身体をほぐすことに加えて、自分自身と向き合うことを目的としています。講師の辻野さんに、お話を伺いました。



ある日のストレッチの様子

カルーナに、
月に一度来るようにになって8年経ちました。
アレクサンダー・テクニーキーという技法で、
住んでいる人・卒業した人
Yココにきた人の体をゆるめています。
内臓やインナーマッスルに働きかけて
自律神経系を整えると、
体だけでなく気持ちも自然に楽になります。

最初からずっときてくれているKちゃんは、
はじめは足などに感覚が感じられず、
立っているのもしんどくて
「死にたくなる」とよく言っていました。
でも姿勢や呼吸が楽になり、
感覚も少しずつ戻って、
心もかなり元気になりました。
今は仕事を探しておられます。

ここは、卒業したあとも
サポートを受けられるのが
本当にいいなと思います。
徐々に自立していく
みんなの姿がとても素敵です。

(辻野 恵子)



カルーナ10周年 記念イベント

カルーナは今年10年目を迎えました。

記念として7月5日(土)に日本基督教団 室町教会にてイベント「自分自身と向き合うということ～居場所のつくり方～」を開催しました。講師は、土門蘭さん。87名の幅広い年代の方がご参加くださいました。



◆著書『死ぬまで生きる日記』ではなぜ「死にたい」と思うのか、2年間のカウンセリング、その変化について書かれています。ロビーショップにて販売しています！

■ 参加したいと思ったわけ

- ・『死ぬまで生きる日記』にとても関心を持ったから。
- ・若い人々が土門さんのお話に共感していると聞き、何に引き付けられるのかを知りたいと思ったから。

■ 居場所・若者支援について思ったこと

- ・すべての人々って居場所は必要。人と会う、話をする、聞いてもらう場所が「変わるきっかけ」になるのかもしれない。
- ・私たちが生きやすい時代になってほしい。
- ・YWCA以外の方にとっても、居場所として多様な人々の出会いの場となってほしい。



■ 印象に残っていること

- ・「死にたい」は「思つたらいい」と思わず、そう思うことを「許す」「受け入れること。
- ・カウンセリングの中で「自分を許すこと、解放していくこと」を学んでいくのだと思います。
- ・死にたいと思った時の対処法を聞いて、「こういう考え方があるのか」と学びになった。
- ・自分のネガティブな感情に「不信ちゃん」や「鬼コーチ」と名前をつけて客観視すること。
- ・誰もが共通する心の問題について、ご自身の経験を基に話されており説得力があった。
- ・自分との向き合い方、自分のなかにつくる居場所、素の自分を取り戻す、必要なことだと思った。

土門蘭さん講演会

カルーナ交流会

これは何の絵??



夕方から、入居者・退所者、カルーナに関わる方など、同窓会を兼ねた交流の時間を持ちました。

◆絵の伝言ゲームをしました。お題が出され、その絵を描き、次の人に回し、最後の人がお題を当てます。それぞれの表現力に盛り上りました！



～公開講座～

【 障がいをもつきょうだいや 家族の理解を深める(仮)】

日時：2025年3月7日（土）午後

場所：京都YWCA

講師：奥真木さん 他 (京都きょうだい会)

詳細は、
今後発送予定のイベントチラシを
ご確認ください。

寄付のお願い

カルーナ事業部委員会では、自立に向けて生活をしている若者が一人暮らしを始める際の準備に加え、退所後も多様な支援をしています。継続的な支援と居場所の運営のためにご支援をお願いいたします。

払込用紙または右記QRコードより受付けております。

●募集！
なるべく新しい電子レンジ



【在籍者2025年7月～2025年12月】

	15歳 以下	16歳	17歳	18歳	19歳	20歳 以上
7月	0	2	2	1	0	1
8月	0	2	2	1	0	0
9月	0	2	2	1	0	0
10月	0	2	1	1	0	0
11月	0	3	1	1	0	0
12月	0	4	1	1	0	0

ご寄付ありがとうございました

2025年4月1日～2025年10月31日

寄付・寄贈・教育奨励基金・後援会会員（順不同・敬称略）

〈寄付〉

泉谷直木 大和田暢子 小杉總子 竹岡哲朗 平野裕之
一色光世 筒井奈都子 森本純代 大山悠子 小笠原純恵
井上里佳 井上ゆかり 堀部碧
日本聖公会京都教区婦人会 感謝箱献金
10周年記念イベント募金
匿名2名



〈寄贈〉

城下成美 宮川知子 鳥居尚子 松尾裕子
中川行康 泉谷直木 平野富希 別所加恵 木村こずえ
株式会社ハートフレンドFRESCO
日本基督教団 洛南協会
上京区社会福祉協議会 匿名2名

〈教育奨励基金〉

御前明美 近野玲子 篠田茜 上村俞巳子 伊東真喜子
文田則子 小杉總子 西村由里 打田治枝 吉田紀子
匿名2名

〈後援会会費〉

鶴崎祥子 御前明美 近野玲子 井上依子 篠田茜
神門佐千子 上村俞巳子 横川幸治 近藤純弘
織田雪江 松岡由香子 山上義人 竹之下雅代
小林裕彦 山本智也 水野篤夫 近野玲子 兼井恵子
西村由里 畠中隆子 打田治枝 近藤八津子 桑畠祐治
山本知恵 森本純代 大山悠子 井上里佳 有田佳子
別所加恵 船越克真 中江和子 谷元義子 匿名2名

〈子ども・若者居場所事業YここKitchen〉

斎藤大輔 本田次男 上村俞巳子 近藤純弘 山上義人
小林裕彦 近野玲子 平野裕之 打田治枝 大山悠子
有田佳子 別所加恵 井上依子
日本YWCA運営委員会有志
平安女学院中学校高等学校 匿名8名

心よりの感謝を添えてご報告申し上げます。

なお、万が一、記載漏れ、お名前に間違いがありましたら、
ご容赦いただると共にすぐにご連絡下さいようお願い申上げます。



＼カルーナ後援会員募集しています／

カルーナでは、後援会員となり、社会的養護が必要な子ども・若者への自立を継続的に共に支え、応援する仲間を募集しています。

安全・安心な場、そしてエンパワメントする機会を提供していくために、ご協力をお願いいたします。

後援会員：個人 3,000円（年間）

団体 5,000円（年間）

*同封の払込用紙よりお願いいたします。