

地域生活支援センターだより

せせらぎ

地域生活支援センターせせらぎは、心の病を抱えた方が地域で孤立せず、安心して自分らしくいきいきとした生活を送れるように支援するところです。継続利用をしていただくには登録手続きが必要となります。お気軽にお越しください。

令和3年 9月号
NO. 239

発行：中野区精神障害者地域生活支援センター（受託運営 NPO 法人リトルポケット）
中野区中野 5-68-7 中野区社会福祉会館 6階 TEL 3387-0993《相談専用》
3387-1356《初回相談専用》 3387-1326《事務用》
せせらぎホームページ <http://littlepocket.org/seseragi.html>
<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/404500/d001985.html>

9月のせせらぎご案内

電話相談についてお詫び

現在、相談電話に発信をすると、通話中であっても呼び出し音が鳴り続けるようになっています。呼び出し音が3コール以上鳴っても電話に出ない場合は、通話中ですので、再度おかけ直しください。

ご迷惑をおかけし大変申し訳ありませんが、
よろしくお願いたします。



プログラム予約について

- ・プログラム・通所事業は予約制です。
- ・各部の定員10名

オープンスペースについて

- ・1日2部制です。
- ・予約は不要です。
- ・各部の定員は15名です。

※プログラム実施中のオープンスペースは予約制です。（定員5名）

オープンスペースの New時間割

火・水・木		金		土・日	
11:30~	1部	13:00~	1部	10:00~	1部
15:00~	換気・消毒 ※全員ご退出	16:30~	換気・消毒 ※全員ご退出	13:30~	換気・消毒 ※全員ご退出
15:30~	2部	17:00~	2部	14:00~	2部
19:00~	清掃・消毒	20:00~	清掃・消毒	17:00~	清掃・消毒

※緊急事態宣言適用期間中の金曜日は、19:00でオープンスペースを終了します。
尚、電話相談は19:30まで行います。

心理学講座～コロナに負けない心のありかた～を開催しました

6月に開催予定でしたが、延期となり8月1日(日)に無事開催することができました。会場とオンライン同時開催は初めての試みとなりましたが、大きなトラブルもなく開催することができ、20名の方(会場参加10名、オンライン参加10名)にご参加いただきました。

6月にお申込みいただいていた皆様には大変お待たせし、申し訳ございませんでした。

さて、今回の講師はせせらぎの心の相談室でカウンセリングを担当してくださっている臨床心理士・公認心理士の河田氏をお招きしました。コロナに負けない心のあり方をテーマに以下の4つについてお話しいただきました。

①コロナ禍で私たちは今？ ②私たちが心に留めておくべきこと。 ③回復のために。 ④捉え方の工夫。

長期間にわたり、世界中、全ての人にとって心理的な苦痛を感じる状況が続いており、不安や心配、疲労を感じることは、至って普通のこと、自然な反応であることや誰もがイライラを感じ、立ち直る力や対処する力を失っていることを改めて学びました。自分にも他人にも厳しくなりがちですが、たとえ親子や近い関係でも価値観の違いがあって当たり前。情報収集は最低限に留め、自分の感情を大切にしていけることを学びました。講演後には、なんだかスーッと心が軽くなるのを感じました。参加者からは、『ぼーとする時間をつくる意識を持ち、心と体を休めて、一日一日を過ごしたいと思います。』『ネガティブな情報が残りやすいというのが印象的でニュースの見すぎは程々にします。』との感想をいただきました。河田先生ありがとうございました！

ピアグループ青空で日本福祉教育専門学校へ講義に行ってきました！

まだ東京オリンピック開催中の8月上旬、高田馬場にある日本福祉教育専門学校の社会福祉士を目指す学生の方へ向けて、せせらぎのメンバーとスタッフで講義に行ってきました。当日は学生の方61名、オンラインでの参加の方10名で、大人数の前での講義になりました。この日のために、メンバーとスタッフで何度も打ち合わせと練習を重ね、いざ本番！という形でした。与えられた90分の時間の中で、まずはスタッフからせせらぎの紹介と説明、次にメンバー1名から自分史の発表、最後にメンバー4名で、障害の辛さと受容について、偏見について、印象に残る支援者、学生の方へのメッセージをお伝えしました。講義の中で特に感じたのは、講義に対する学生の方の真剣な姿勢、まなざしでした。その力強さに、少し圧倒されながら、しかし心地よさも感じながらの講義になりました。講義の終わりには、学生の皆さんからとても大きな拍手をいただき、達成感に包まれて終わることが出来ました。以下、学生の方からの講義終了後の感想を抜粋します。

「精神障害を持っている人が、こんなに生き生きと話すことが出来ると思っていなかった。」

「精神障害というのは特別な障害ではなく、誰もが罹患する可能性のあるものだと感じた。」「精神障害の人に優しすぎることも差別の一種だと感じた。」「精神障害を持っているからといって、普通の人とあまり変わらないと認識することが出来た。」

今回の講義を通して、座学での勉強ではなく生の障害当事者の声を聞くことによって、学生の皆さんが気づき学ぶ機会が出来たことに嬉しさがあります。また、メンバーの声が届けられるこのような場面があることを、とても貴重にも思い、コロナ禍ではありますが、このような機会が今後も有ることを願っております。

生活実用講座

ドローイングから知る大人の塗り絵講座

講師：熊田 真弓 氏

日時：2021年9月16日（木）14：30～16：00

会場：中野区地域生活支援センター せせらぎ

（中野区中野 5-68-7 スマイルなかの6階）

定員：先着10名、完全予約制

（オンラインでの実施はありません）

申込方法：お電話もしくは来所

ご予約・問い合わせ先：03-3387-1326

★講師紹介★



武蔵野美術大学 油絵科卒業。

作家活動の傍ら、長女の出産を機に立川の助産院を中心にして妊婦の方や子育て中の母親、作業療法士など、延べ500人以上の人々に独自に編み出した「色の瞑想」を10年間開催中。

2020年より Atelier てらこやとしての活動も開始。

★活動場所★

まんまる助産院@立川/寺田倉庫 village@品川
東大和未来基地@東大和/出張アトリエ etc...

スタッフコラム～工藤編～

グルテンフリーの話

皆さま、お元気ですか。デルタ株が猛威を奮っており、大変な状況が続いていますが、皆様と再会できる日を心待ちにしています。

さて、今回はグルテンフリーについて話したいと思います。ここ最近、小麦粉と魚介がNGになってしまい、グルテンフリー生活を楽しんでいます。今まで全く知らなかったのですがグルテンフリーの代替食品が沢山あり、とてもありがたいです。スパゲティやケーキでは、トウモロコシや豆、米粉を原材料とした製品を食べましたが、とても美味しいです。トウモロコシの甘みや、豆の香りがクセになります。玄米粉でできた食パンは、トーストしたらカリカリになってしまい、焼きおにぎりのようで美味しくなかったのですが、そういう発見はとても楽しいです。でも高いですね・・・。



予定表

単身生活サポートプログラム	今月はお休み	単身生活者を対象としたプログラムです。自立した生活を送るための力を育てられるように支援します。
ピアミーティング	9/7（火）	ピアサポートに関するイベント等の企画や打合せを行う時間です。
女性プログラム	9/10（金）	女性が気軽に参加できるプログラムです。創作活動や外出、おしゃべり等参加者の意見でプログラムメニューを決めています。今月は「アロマキャンドル作り」です。参加費300円
健康ストレッチ	9/11（土）	心と体のリラックス。当日は動きやすい服装で参加してください。
ティータイム	9/17（木）	せせらぎを見学中の方や利用し始めたばかりの方、オープンスペースでどう過ごしたらいいかわからない方等、職員も交じて気軽におしゃべりする時間です。今月のテーマは「十五夜を楽しもう」です。
四葉食堂	9/18（土）	臨床心理士とともにテーマを決めて話します。
ピアミーティング	9/21（火）	ピアサポートに関するイベント等の企画や打合せを行う時間です。
グループカウンセリングR	9/22（水）	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
働く人のお話し会	9/24（金）	就労されている方（一般雇用、障害者雇用、アルバイト、就労継続支援A型事業所）を対象に仕事の悩みや日常について等、気軽にお話しできる場です。★今回は特別プログラムとして、今後のグループの開催方法について皆さんと話し合いたいと思います。ぜひご参加ください。
ピアミーティング	9/28（火）	ピアサポートに関するイベント等の企画や打合せを行う時間です。

2021年9月

月	火	水	木	金	土	日
	11:30~19:30	11:30~19:30	11:30~19:30	13:00~20:30	10:00~17:00	10:00~17:00
休館		1 心の相談室 (予約制)	2	3	4 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 14:00~ 15:30	5
緊急事態宣言発出期間 						
休館	7 通所事業(革工芸) 13:30~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	8 心の相談室 (予約制) 自主サークル活動 「インディアカ」 13:30~ 15:30	9 オンライン 防災訓練 13:30~ 14:30	10 女性プログラム 13:00~ 14:30 「アロマキャンドル作り」 参加費:300円 	11 心の相談室 (予約制) 健康ストレッチ 10:00~ 11:00 通所事業(木工) 14:00~ 15:30	12
緊急事態宣言発出期間 						
休館	14 通所事業(革工芸) 13:30~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	15 心の相談室 (予約制) 自主サークル活動 「パドルテニス」 13:30~ 15:30	16 ドローイングから知る 大人の塗り絵講座 14:30~ 16:00 オープンスペース 先着10名 	17  「十五夜を楽しもう」 初参加の方 大募集中です! 15:30~16:30	18 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 14:00~ 15:30 四葉食堂 (予約制) 16:00~ 17:00 ※お茶提供なし	19 ピアカウンセリング 12:30~ 15:30 ※予約制 (ピアスタッフによる面接です。)
休館	21 通所事業(革工芸) 13:30~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	22 心の相談室 (予約制) グループカウンセリングR 14:10~	23 秋分の日 お休み	24 働く人のお話し会 (予約制) ★特別プログラム★ 「今後の開催方法についての意見交換」 <u>19:00~</u> <u>20:00</u>	25 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 14:00~ 15:30	26
休館	28 通所事業(革工芸) 13:30~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	29 心の相談室 (予約制)	30 楽器タイム 15:30~ 17:00 「90年代音楽について語ろう」 洋楽・邦楽問わず! 	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>プログラムの参加者以外は19時退出になります。</p> </div> <div style="border: 2px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <p>今月の 単身生活サポート プログラムはお休み です m(_)_m</p> </div>		

- ◇利用時間内は、オープンスペースを利用できます。(予約優先)
- ◇面接：予約制です。
- ◇通所事業：利用申し込みが別途必要です。
- ◇心の相談室：毎週(水)(土)予約制です。
- ◇フリーインターネットパソコン：常設しています。