

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10月号

No. 240

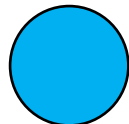
発行：中野区精神障害者地域生活支援センター（受託運営 NPO 法人リトルポケット）

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》

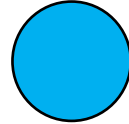
3387-1356《初回相談専用》 3387-1326《事務用》

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>



## 10月のせせらぎ



10月21日（木）は、1年8カ月ぶりに全体ミーティングを実施します。

今のせせらぎの使いやすさはいかがでしょう

全体ミーティングでは、せせらぎのオープンスペース環境やせせらぎを使いやすくする方法を全員で考えたり、（当面できませんが）イベントは何をやるかと意見を言い合ったりできたら良いなと思い実施します。

みなさんの参加を待ちしています。（プログラムなので予約制です）

また、講座では既の実施しているオンライン参加（ZOOM を使用）を企画しています。以前のような人数は到底入りきれないので、少し新たな取り組みを始めようとしています。

全体ミーティングの ZOOM 参加については、せせらぎ内で掲示しているチラシをご参照ください。

### オープンスペースについて

- ・1日2部制で、各部15名定員です。
- ・基本的に予約は不要ですが、プログラム中のオープンスペースは予約制です。

### 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名です。

	火~木	金	土・日
1部	11:30~15:00	13:00~16:30	10:00~13:30
消毒換気 (退出時間)	15:00~15:30	16:30~17:00	13:30~14:00
2部	15:30~19:00	17:00~20:00	14:00~17:00

※緊急事態宣言解除後の金曜日は、オープンスペース、電話相談ともに20:00までとなります。

## 精神保健福祉講座『LGBTQのきほん～精神科医の立場から～』を開催しました！

8月19日(木)精神科医の林先生を講師にお招きしました。30名(会場参加7名、オンライン参加23名)の方にご参加いただき、オンライン参加者は精神保健福祉分野の支援者の方も多く、関心の高さを感じました。

前半は、林先生のこれまで～現在の活動について。「LGBTQって何？」との基礎知識や精神医学とセクシャルマイノリティの歴史についてお話いただきました。フロイト等、著名な精神科医の考え方から1980年代後半～90年代に入りようやく、精神疾患の診断分類から削除されるまでの歴史を学びました。後半は、LGBTQのライフステージ別の課題や仲間づくりの大切さ。相談機関の活用のすすめや社会を住みやすいものに変えていくこと。また、支援者のあり方についてもお話いただきました。

感想では、◆会場に足を運ぶこと自体戸惑っていましたが、来て良かったです。

◇「安全な場所になること」が大切だということ、自分自身の偏見や価値観に気づくことなど、どんなときも基本であり、大切なことだとあらためて感じました。「マイクロアグレッション」という言葉は恥ずかしながら初めて知りました。何気なく使っている言葉の中に潜んでいる差別的な言動がたくさんあるなど感じました。自分も何気なく使ってしまう想像力がなく、思い込みで使っているような言葉。そういう言葉の使い方を見直すことからなら、自分で今からできるかなと思いました。一緒にみんなで変えていけたらと思いました。

◆関わり方について戸惑うことが多かったが「安全な場所」としてあることが望ましいことなど、こちらのあり方について整理することが出来た。

林先生お忙しい中、講師をお引き受けいただき本当にありがとうございました。

## 精神保健福祉講座 LGBTQのきほん～当事者の立場から～

講師：カラフル@はーと

翁長 祐太氏

河津 レナ氏

ソウ氏

『カラフル@はーと』とは、

LGBT 当事者で精神疾患、発達障害、依存症(アルコール・薬物・性行動、他)などの問題を抱える方のための、自助グループです。

現在、主に中野区で当事者同士の交流会「カラフルミーティング」を実施しています。また、相談機関や他のLGBTQ団体、医療機関等と連携し、行政や医療への理解を求めめるための働きかけなどを行っています。

日時：2021年10月10日(日) 14:00～15:30

場所：中野区中野5-68-7 スマイルなかの6階 せせらぎオープンスペース

定員：会場参加：先着10名 / オンライン(Zoom)参加：100名

申込方法：会場参加希望の方は、TELもしくは来所にて申込 TEL：03-3387-1326

オンライン参加希望の方は、下記URLもしくはQRコードを読み取り、googleフォームよりお申込みください。当日のURL等を後日メールにてお知らせしますので、メールアドレスを忘れずに入力してください。また、Zoomに参加する際は、予約名でご入場ください。

[https://docs.google.com/forms/d/14WsooCWWWhs6qVw6BMxm1fJiMbUbu\\_rL4J95s3uNc7E/edit](https://docs.google.com/forms/d/14WsooCWWWhs6qVw6BMxm1fJiMbUbu_rL4J95s3uNc7E/edit)



## 心の作品展開催のお知らせ

日時：10月

1日目：29日（金）12：00～18：00

2日目：30日（土）11：00～16：00

会場：なかのZERO 展示ギャラリー

入場料：無料

この度、通所事業参加メンバー等が今までに創作した作品を皆様に見ていただける機会を作らせていただきました。参加者の作品は、一つとして同じものがなく、見逃せない作品が目白押しです。

ぜひ、ご友人、ご家族お誘いのもとお越しください。



## 第12回 ピアカウンセリング講座 開催のお知らせ

前年度、中止となっていた「ピアカウンセリング講座」を、開催いたします。

下記を参照していただき、皆さまからのご参加、お待ちしております。

日時：11月13・14日 13：15～16：30

場所：スマイル中野5階 第一・第二会議室  
(中野区中野5-68-7 5階)

対象：区内在住の精神障害をお持ちの当事者と、その家族、支援者、関心のある方


定員：10名（予約必須。2日間参加できることが条件です。）

講師：非営利活動法人さざなみ会/横浜ピアスタッフ協会 堀合悠一郎氏 ほか（予定）


参加費：500円

申込開始：10月21日～11月12日

## スタッフコラム ～猪狩編～

『深夜ネコ歩き』 こんにちは、職員の猪狩です。

私の日課は、深夜帯に散歩をすることです。いつもお気に入りの曲や怪談を聞きながら、真っ暗な町中を2～3時間程度歩いています。

散歩をしていると色々な動物に出会います。猫・犬・狸・ハクビシンに出会うことが多く、さながら「NHKの世界ネコ歩き」みたいだなあと思いながら歩いています。真夜中にハクビシンは少しびっくりしますね…これからの季節は、枯れ葉をパリパリ踏みながらのお散歩が楽しみです。

夜の散歩にぴったりの曲を紹介します。雨上がりの夜にオススメです！

Aphex Twin/Xtal [selected Ambient Works 85-92]



## 予定表

ピアミーティング	10/5(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。
単身生活サポートプログラム	10/7(木)	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。今月は「衣替えのやり方」です。
女性プログラム	10/15(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「足湯でyoutube鑑賞」です。参加費100円(入浴剤代)
健康ストレッチ	10/17(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。
ピアミーティング	10/19(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。
全体ミーティング	10/21(水)	素敵なせせらぎを作っていくために、みんなで意見交換しましょう！1年8か月ぶりの開催です！
四葉食堂	10/23(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	10/26(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	10/27(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	10/29(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。

# 2021年10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	2 心の相談室 (予約制)  通所事業(木工) 14:00~ 15:30	3
休 館	5 通所事業(革工芸) 13:30~ 15:00  ピアミーティング 15:30~ 17:00	6 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	7 单身生活サポート プログラム 16:00~ 17:00 「衣替えのやり方」 	8	9 心の相談室 (予約制)  通所事業(木工) 14:00~ 15:30	10 LGBTQのきほん ~当事者の立場から~ 14:00 ~15:30 会場参加10名・ オンライン(zoom) 開催
休 館	12 通所事業(革工芸) 13:30~ 15:00  楽器タイム 15:30~ 17:00 「青春の一曲教えて ください!」	13 心の相談室 (予約制)	14	15 女性プログラム 13:00~ 14:30 「足湯でyoutube 鑑賞」 参加費:100円 (入浴剤代)  参加者の皆さんのリク エストを聞きながらプ ログラムを行います♪	16 心の相談室 (予約制)  通所事業(木工) 14:00~ 15:30	17 健康ストレッチ 10:00~ 11:00
休 館	19 通所事業(革工芸) 13:30~ 15:00  ピアミーティング 15:30~ 17:00	20 心の相談室 (予約制)	21 全体ミーティング 14:00~ 15:00  1年8か月ぶりの開催 です! 皆さんご参加ください~ 	22	23 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	24 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	26 通所事業(革工芸) 13:30~ 15:00  ピアミーティング 15:30~ 17:00	27 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  グループカウンセ リングR 14:10~	28	29 働く人のお話し会 (予約制) 19:00~ 20:00	30 心の相談室 (予約制)  通所事業(木工) 14:00~ 15:30	31

◇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。