

スマホで読み取って下さい♪

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。

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》

法人のせせらぎホームページ

中野区のせせらぎホームページ



利用者の皆さまにお願い

最近の利用人数が増えたことで人数把握が難しくなっています。普段からご協力いただいている方もいますが、退出時の「帰ります」や外出時の「少し出かけます」などの声掛けをお願いします。外出の際は来所者名簿の退出時間は書かなくて大丈夫です。

オープンスペースの利用について(11月から変わる事)

- ◆1日2部制は継続しますが、利用上限人数を15名から20名に増やします。
- ◆多目的室の利用を開放します。ただし、土曜日は利用できません。
- ◆多目的室は、狭く換気しづらい環境のため5名までの入室とします。
- ◆平日の開所時間を30分延長します。(詳細は表紙下部を参照してください)

オープンスペースやプログラムの予約について(11月も継続すること)

- ◆オープンスペースのみの時は予約不要ですが、プログラム中のオープンスペースは予約制です。
- ◆プログラム中のオープンスペース予約について、毎週日曜日からその週の予約が可能です。(1枠まで予約が可能です。1枠消化後に新しい予約が可能です)
- ◆プログラムの予約は継続して月初から複数予約が可能です。

○オープンスペース・電話相談の実施時間○

	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	15:00～15:30	16:30～17:00	13:30～14:00
2部	15:30～19:30	17:00～20:30	14:00～17:00

精神保健福祉講座『LGBTQのきほん～当事者の立場から～』を開催しました！

10月10日カラフル@は一との翁長氏、河津氏、ソウ氏のお三方を講師にお迎えしました。18名（会場9名・オンライン9名）にご参加いただきました。

カラフル@は一とは、中野区を中心に活動するLGBTQ当事者で、精神疾患、発達障害、依存症などの問題を抱える方のための、自助グループです。他にも外国にルーツがある人、生活が困窮状態にある人等が参加しており、マイノリティ性が複数ある人のことを、ダブル、あるいは複合マイノリティと言います。①活動紹介、②中野区内のLGBTQの社会資源について、③当事者としてのメッセージの3つのテーマについてお話しいただきました。カラフル@は一とは、ピアサポート活動として自助会「カラフルミーティング」の開催とLGBTQのメンタルヘルス等に関する啓発活動として精神科医などを招いた学習会の開催や冊子の発行を行っています。カラフルミーティングは、セクシュアリティ別に、4つの会を定期開催しており、LGBTQミックスの会は、セクシュアルマイノリティであればどなたでもお越しいただける会で、English Meeting for LGBTQでは英語話者のための会です。参加者は近隣区以外にも都外から参加される方もいるそうです。定期開催している会とは別に、心理プログラムや、季節イベントなども開催しているそうです。また、中野区には多くの社会資源があり、1980年代から活動する団体や若者が集まれる場、生活に困窮している方への支援団体、高齢の方が多く参加する団体等、充実した社会資源があることを知ることができました。

「カラフルミーティング」に参加して良かったこととして、「分かち合いができる」「居場所だと感じる」「情報共有ができる」「ここにいていいんだとほっとできる」「安心できる」とお話しをしてくださり、誰にとっても安心して過ごせる居場所があることの大切さを学びました。

今年度は精神科医、当事者の立場からという2本立ての講座を開催することができ、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。

1年8か月ぶり！全体ミーティング開催！

新型コロナウイルスの流行により、私達の生活は大きく変わりました。

今回の全体ミーティングでは、利用者・職員ともに思っていることを話しました。オンラインも併用しましたが、今回の参加者はいませんでした。

- ・マスク着用などルールが厳しく窮屈
- ・うっかり風邪もひけない
- ・プログラムで料理したい
- ・居酒屋は開いているが素通りしている
- ・なんだかみんなイライラしている
- ・TVから離れたら苛立ちがなくなった
- ・つらかった。それでもなぜか順応している。
- ・せせらぎで陽性者が出たらどうなるの？

などなど・・・

今後は月1回実施していきます。日々感じていることを話せる場として、利用方法の疑問など確認しあえる場としてはじめていければと思います。

来月も参加お待ちしております♪

スタッフコラム～林編～



こんにちは、林です。秋も深まってきましたので、金木犀の小話でもしようかと思えます。

今年の金木犀は2回花を咲かせていたのをご存じですか？私は毎年、金木犀の花の香りを嗅ぐのが密かな楽しみなのですが、今年は9月の中旬ごろに花が咲き始めていました。ですが、その2日後くらいに台風の影響で、花がほとんど散ってしまいました。「ああ今年の金木犀はもうおしまいか…」と思っていたのですが、10月のはじめ頃に再び花を咲かせていました。金木犀の香りは年に1回しか楽しめないと思っていたので、今年は2回も楽しめて、とても得した気分でした。

ちなみに、桂花陳酒という金木犀を白ワインに漬けた中国のお酒があるのですが、これがまたうまいんです。餃子や小籠包の中華料理との相性は最高です。あ～早く、食べ歩きができるような世界に戻ってほしいなあ～！おしまい。

おうちで夕食会のお知らせ

7月にお試し開催してご好評をいただいた「おうち de 夕食会」について、11月から月1回開催します。しばらくの間は、お弁当を配布するスタイルにしますが、今回から調理部分を職員やボランティアさんと一緒にやりたい利用者を3名募集します！

以前のようにたくさんの方で協力して調理することはできませんが、少人数でも美味しいお弁当をつくることができるようにしましょう♪

☆限定 20食(要予約)☆

日時: 11月26日(金) 16:00~18:00(お手伝いしてくれる方)

受取時間 Aグループ 17:00 Bグループ 17:30

予約: 11月25日(木) 12:00~19:00 来所 or 電話予約が可能です

参加費: 300円 お弁当受取時にお支払いいただきます。

※予約された方は受取時間丁度の来所、受取後は退所して早めにお召し上がりください。

実習生からのメッセージ

目白大学の実習生の富士原光希です。

この度は、せせらぎでの12日間の実習、大変お世話になりました！！

分からないことが多かった私に、丁寧に説明をして頂いた、メンバーさんやスタッフさんには、大変感謝しております。今後は実習の経験を生かし、勉学に励んでいきます。本当にありがとうございました！



皆様にあたたかく迎えて頂いたこと、心より感謝申し上げます。

親切に、そして楽しく、時には鋭いご指摘を頂いたり...皆様と過ごした時間はとてもキラキラした学びの時間となりました。

「優しく厳しい精神保健福祉士」を目指して頑張ります。本当にありがとうございました。これからも皆様とつながり続けられますように。

日本福祉大学 谷口



11月 予定表

ピアミーティング	11/2(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。
ティータイム	11/4(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しゃべりする時間です。今月のテーマは「秋を感じよう」です。
女性プログラム	11/5(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「近場で紅葉狩り」です。参加費無料
ピアミーティング	11/9(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。
ピアミーティング	11/16(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	11/18(木)	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！
健康ストレッチ	11/20(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。
グループカウンセリングR	11/24(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
おうちde夕食会	11/26(金)	お弁当を配布するスタイルの夕食会です。コロナウイルス流行前とは、利用方法や開催方法が変更となっていますので、せせらぎだよりや別紙のお知らせ参照。参加費300円
働く人のお話し会	11/26(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。
四葉食堂	11/27(土)	臨床心理士とともにテーマを決めて話します。



2021年11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	2 通所事業（革工芸） 13:30~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	3 文化の日 お休み	4 ~憩いの広場~ 初参加の方 大募集中です! 15:30~16:30 「秋を感じよう」	5 女性プログラム 13:00~ 14:30 「近場で 紅葉狩り」 参加費：無料	6 心の相談室 （予約制） 通所事業（木工） 14:00~ 15:30	7
休 館	9 通所事業（革工芸） 13:30~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	10 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	11	12	13 心の相談室 （予約制） 通所事業（木工） 14:00~ 15:30 ピアカウンセリング講座 13:15~16:30 場所：スマイル中野5階 第一・第二会議室 定員：10名（予約必須。2日間参加できる ことが条件です。）参加費：500円（資料代）	14
休 館	16 通所事業（革工芸） 13:30~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	17 心の相談室 （予約制）	18 全体ミーティング 14:00~ 15:00	19	20 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	21
休 館	23 勤労感謝の日 お休み	24 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~	25	26 おうち de 夕食会 ハンバーグ定食 参加費：300円 限定20食（要予約） 働く人のお話し会 （予約制） 19:00~ 20:00	27 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	28 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	30 通所事業（革工芸） 13:30~ 15:00 楽器タイム 15:30~ 17:00 「教えたい人教わり たい人大歓迎!!」					

◇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。