

中野区地域生活支援センター **No. 299** せせらぎだより 令和8年9月号

法人

中野区



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（スマイルなかの）6階

TEL 3387-1356《初回相談専用》 3387-0993《相談専用》 3387-1326《事務用》

せせらぎ夏祭り2026を開催しました！



今年も多くの皆さまにご参加いただき、せせらぎ夏祭り2026を無事開催することができました。1階自由通路では、区内作業所6団体による販売会と、せせらぎによるヨーヨー釣りを実施しました。6階では、スタッフと有志のメンバーが協力して特設ステージを設置し、「ライブinせせらぎ」を開催したほか、食事の販売も行いました。メンバー参加型の「ライブinせせらぎ」には、社会福祉協議会の職員さんやお笑い芸人さんにもご出演いただき、地域の皆さまと交流する機会となりました。また、スイカ割りやビンゴ大会なども行い、せせらぎらしい夏のひとときを参加者の皆さんと一緒に楽しむことができました。開催にあたり、ご参加・ご協力いただいた皆さまに心より感謝申し上げます。

当日の写真や詳しいご報告は、11月号で詳しくご紹介いたしますので、どうぞお楽しみに！

自己表現の広場＜出張版＞



山女魚の里人

初夏 やまべ かげ薫るたにがわの瀬に山辺つるむこうがしには桐のはなさく

【初夏の風が若葉の上を渡って、爽やかに吹いている溪流の瀬で山女魚を釣っています。向こう岸には（薄紫色の）桐の花が咲いています。】

秋 もくせい 木犀はときを違えずはなつけき甘きかほりを風におくるや かおり

【モクセイは時期を間違えずに花を付けました。甘い香りを風に送っているなあ。】

初冬 きはだいろ くらきなか黄葉色なる星のごいまし盛りの石路のはな つはぶき

【暗いなかで蛍光イエローをした星のようです。今まさに盛りと咲くツワブキの花。】

冬 さくふう 朔風にひとつ野芥子のはなゆるく縮まるわれを勇むがごとく しじ

【北風に一輪のノゲシのはな（タンポポの仲間、小さな黄色の花）が揺れています。

（寒さで）縮こまる私を励ますように】

冬至のよ病院にあるともおもういかに過ごすかなにを願うと
ミーティング終りしへやのテーブルに力ましたる夕日あたるや

上京して色々な就労にチャレンジしましたが上手く行かず、結局生活保護を受けることになり、グループホームを卒業してアパートでの単身生活が始まりました。この頃、年齢的には35歳から39歳の頃までは、ほぼ無職でやるべきことも少なく、生きている実感が無いというか毎日が無意味なような感じがしていました。同じ地域生活支援センターで知り合った彼女と付き合いながら不甲斐ない生活を送り、時々湧いてくる希死念慮とも付き合っていました。

そんな自分に、人生2回目のターニングポイントが訪れたのは39歳の時でした。付き合いっていた彼女と軽い気持ちで応募した都営住宅の抽選に当たってしまったのです。入居の条件はただひとつ、入居前までに彼女と正式に結婚して婚姻関係を結ぶことでした。

正直、これは迷いました。今までの人生のなかで一番迷いました。厳しい実家の父には、結婚するなら親子関係を絶縁すると言われました。病気に理解のあった母も結婚には大反対でした。そして何より自分が、付き合いって当時9年目になる彼女に対してどうしても納得できない部分があり、大いに迷いました。

しかし最終的に、生活保護を受けて希死念慮を抱える自分の人生を変えたい、リセットしたいという思いが一番強くなり、なぜか結婚に大賛成だった地域生活支援センター職員さん達の大きな後押しもあって、彼女と結婚することを決めました。そうして、39歳での新婚生活が都営住宅で始まりました。

(最終回 【障害者雇用の社員として】へつづく)



精神保健福祉講座「知っておきたい障害福祉制度の使い方」開催します！

暮らしを支えてくれる、たくさんの障害福祉サービス。便利な仕組みだけど、「複雑でよく分からない」「自分に合うものはどれ？」と迷ってしまうことはありませんか？

今回は中野区障害福祉課の齊藤係長をお迎えし、サービスの仕組みや、自分らしく暮らすための活用のヒントを分かりやすく教えていただきます。

■日時:10月29日(木)15:00~16:30

■会場:地域生活支援センターせせらぎ
オープンスペース

■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:15名※先着順

■参加費:無料

■申込期間:9月23日~10月21日

■申込方法:直接来所又は電話

google form(<https://x.gd/QQtyF>)

担当:いがり



第17回ピアカウンセリング講座「ピアカウンセリングを共に学ぶ」

ピアカウンセリング講座が今年も開催されます！皆様のご参加をお待ちしております。

■開催日時:9月12日(土)10時15分~16時
9月13日(日) 9時45分~16時

■会場:中野区社会福祉会館4階多目的室

■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:15名※先着順、ただし2日間連続で参加できる方が優先となります。

■参加費:500円■申込期間:8月12日(水)~9月11日(金)

■申込方法:直接来所又は電話で



うまくいかないのは、自分の「努力が足りない」「根性が足りない」からと思っていませんか。

人は厳しい環境で育つと、「自分に厳しくないと成長できない」と信じてしまいがちです。いつも「強くならなきゃ」「迷惑をかけちゃいけない」「社会に認められる価値あることをしなきゃ」と必死で戦い、報われなくて、自分を厳しく責めている人が大勢います。ですが、本当に意味あることは、自分を厳しくする環境ではなく、あなたが頑張ってきた事実であり、そうやってきたあなたの力なのです。

自分を責める気持ちは、とても人を消耗させ、不安を掻き立てます。心理学の研究では、自分に思いやりをもてる人ほど失敗から早く回復し、挑戦を続けられることが分かっています。安心感があると、人は集中でき意欲がでてくるものです。どんな人も完璧な人なんていません。失敗するし、迷惑かけるし、頑張れないときもあるし、頑張っても報われないときもある。ちゃんとしようとしたってできない。他者から認められることに力を注ぐよりも、自分にとって大切なことをしましょう。まずはサバイバルしてきた今の自分を責めるのではなくいたわってあげましょう。「大丈夫」「がんばったね」と言ってあげてください。



9月のイベント予定表

夕食会	毎週(金)	予約時間は、前日11時半から当日の14時まで。当日14時以降のキャンセル不可。 14時から調理開始、18時から食事開始、18時10分からお弁当受取開始予定です。 みんなで一緒に美味しい食事を楽しみましょう！ 参加費300円
ピアミーティング	1(火)8(火)	ピアサポートに関するイベント等の企画や打ち合わせを行う時間です。
女性プログラム	2(水)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「月見バーガーを食べに行こう！」です。■参加費：実費 ■先着10名
健康ストレッチ	6(日)	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。
自主サークル活動 きょうだい会	6(日)	きょうだいボランティアによるグループ活動。障がい当事者や、そのきょうだいが集まり、抱えている悩みについて語り合い、仲間からアドバイスを聞く場です。
ティータイム	10(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、職員も交じって気軽におしゃべりする時間です。
ピアカウンセリング講座	12(土)13(日)	人と話し合う中で、悩みや気持ちを共有して自分の持っている力を引き出す「ピアカウンセリング」その方法を学びます。
ピアCafé	15(火)	互いの話を分かち合い、聴き合う時間です。 今月のテーマは「少ない収入での貯金の方法」です。
全体ミーティング	17(木)	素敵なせせらぎをつくっていくために、みんなで意見交換しましょう！
避難訓練	17(木)	AED講習会を行います。是非ご参加ください。■先着10名程度
単身生活サポート プログラム	24(木)	単身生活を送るためのノウハウをサポートします。 今月は「かき氷で残暑を乗り切ろう！」です。■参加費:100円 ■先着10名
働く人のお話し会	25(金)	仕事の悩み、日常の悩み等について気軽に話し合える場です。就労中の方、就労希望の方、就労していた方等どなたでも参加できます。
四葉食堂	26(土)	臨床心理士とともにテーマを決めて話し合います。
自主サークル活動 本と創作の窓	27(日)	読書の話、詩の紹介、私小説の紹介等、本に関わることを気楽に意見交換する場です。飛び込み参加大歓迎です！
ピア学習会 通称:ピアレターグループ	29(火)	近隣の病院へ入院中の方と手紙のやりとりをするグループです。 都合により、テキストを用いたこれまでのピア学習会の内容に変更する場合があります。
グループカウンセリングR	30(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。

2026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
	1 通所事業（革工芸） 13:00～ 15:00 ピアミーティング 15:30～ 17:00 	2 こころの相談室	3	4 夕食会 「麻婆茄子」 参加費300円 	5 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30～ 15:30	6 健康ストレッチ 10:30～ 11:30 ピアカウンセリング 自主サークル活動 きょうだい会 13:00～ 15:00 自主サークル活動 卓球部 15:15～ 17:00
7 休館	8 通所事業（革工芸） 13:00～ 15:00 ピアミーティング 15:30～ 17:00	9 こころの相談室 女性プログラム 15:00～ 17:00 「月見バーガーを 食べに行こう！」 ■参加費：実費 ■先着10名	10 ティータイム 15:00～ 16:00 「中秋の名月の映像を 観よう！」	11 夕食会 「魚定食」 参加費300円 	12 こころの相談室 ピアカウンセリング講座 10:15～ 16:00 通所事業（木工） 13:30～ 15:30	13 ピアカウンセリ ング講座 9:45～16:00 卓球タイム 15:00～ 16:30
14 休館	15 通所事業（革工芸） 13:00～ 15:00 ピアCafé 15:30～ 17:00 テーマ 「少ない収入での貯金 の方法」	16 こころの相談室	17 全体ミーティング 14:00～ 15:00 掃除の時間 	18 夕食会 「キジ丼」 （鶏肉の甘辛丼） 参加費300円 	19 こころの相談室 自主サークル活動 ラーメン部 13:00～ 参加費：実費 通所事業（木工） 13:30～ 15:30	20 ピアカウンセリング 卓球タイム 15:00～ 16:30
21 休館 敬老の日	22 休館 国民の休日	23 休館 秋分の日	24 単身生活サポート プログラム 15:00～ 16:00 「かき氷で残暑を 乗り切ろう！」 ■参加費：100円 ■先着10名	25 夕食会 「豚のハヤシライ ス」 参加費300円 働く人の お話し会 19:00～ 20:00	26 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30～ 15:30 四葉食堂 15:40～ 16:30	27 ピアカウンセリング 自主サークル活動 本と創作の窓 13:00～ 14:30 楽器タイム 15:00～ 16:30
28 休館	29 通所事業（革工芸） 13:00～ 15:00 ピア学習会 15:30～ 17:00	30 こころの相談室 グループ カウンセリングR 14:10～ 15:00	○夕食会について 予約時間は【前日11:30から当日の14:00まで】 当日14:00以降はキャンセル不可。 ☆ピアカウンセリング ピアスタッフによる面談です。1回30分・ 月9枠（予約制）相談内容は自由です♪ ☆カラオケタイム 毎週日曜日 12:00 ～13:00			