

中野区地域生活支援センター **No. 286** せせらぎだより 令和7年8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2025開催のお知らせ 8月21日(木)

今年も、8月21日(木)に夏祭りを地域生活支援センターせせらぎで開催します！
奮ってご参加ください。一緒に夏祭りを盛り上げていきましょう。

第1会場

・せせらぎ夏祭り自主生産品販売会 12時00分～15時00分
会場：中野区社会福祉会館 1階 自由通路

第2会場

・せせらぎ夏祭りメイン会場 13時00分～16時00分
会場：中野区社会福祉会館 6階 せせらぎ

■内容

オープニングイベント、漫才、カラオケ大会、ビンゴ、クイズ大会、などなど
前売り券300円でホットドック、ポテト、ポップコーン、ジュースをセットで提供します。
前売り券申込期間8月12日(火)～20日(水)まで電話または来所にて受け付けます。
※前売り券のキャンセルは8月19日(火)までとなります。



NEW イベントのお知らせ 本と創作の窓 8月24日(日)

お気に入りの本を持ち寄り創作活動を楽しみましょう～

■内容：読書会、詩作、作文等の創作活動

■日時：8月24日(日)13時00分～14時00分

■会場：中野区社会福祉会館 せせらぎ 6階食堂

■参加方法：直接会場へ

■持ち物：筆記用具、原稿用紙等 ※元シナリオライターのボランティアさんも参加予定！



生活実用講座 初心者スマートフォン講習会のお知らせ 8月28日(木)

◆日 時：8月28日(木) 15時00分～16時30分

■会 場：中野区地域生活支援センターせせらぎ 6階

■講 師：TOKYOスマホサポーター 猪狩 恒太郎(いがり こうたろう)

■内 容：インターネット検索、QRコード読込等、基本的な操作

■参加費：無料

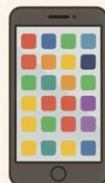
■定 員：先着25名

■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

■持ち物：使用中のスマートフォンをご持参ください。

■申込み：7月22日(火)～8月27日(水)

■申込み方法及び質問方法：電話、来所、またはGoogleフォームから
(<https://forms.gle/TJdgrM9BH4qP4WxcA>)



申込



会社を退職してから約3ヶ月。再就職するために就活を始めたものの、バブル崩壊後の就職氷河期で、なかなか仕事が見つからず「35歳にして無職」という現実と罪悪感から、とうとう鬱になりました。一年後に再就職したものの仕事は長続きしませんでした。集中力がなくなり仕事でのミスが多かったり、仕事自体が覚えられなかったりして職を転々としてしました。病名が「反復性うつ」となり、障害者手帳が発行されて質実ともに障害者となりましたが、その時点では「自分が当事者である」という自覚はありませんでした。しかし離転職を繰り返す中で徐々に自分が当事者であることを思い知らされました。

就職の競争率が激しいこの時期、とても障害をオープンにして就活できる状況ではなかったので、応募はすべてクローズ。運よく就職できても作業はおぼつかず、その仕事ぶりからパワハラも二度経験しました。当時は、それが理不尽なことである、とは認識できず「すべては仕事ができない自分、障害を持つ自分に責任がある」とひたすら自分を責めました。気力は萎えて外出できなくなり「ひきこもり」になりました。



ひきこもってから時間はかかりましたが就労意欲が復活。そして始めたのが配達業務を請け負う仕事でした。仕事は自分の予想をはるかに上回る激務で、体重は4か月で20キロ減りました。過酷な仕事が続いたため再び身体に異変が現れます。それは自分でも自覚できるほどの激しい躁状態。感覚が研ぎ澄まされ、いわゆるゾーンに入った感じです。対処法が分からず医者に行く暇もなかったので症状を放置したまま仕事を続けました。

ある日の工作中、自転車で飛び出して来た女性を轢きそうになりました。「完全にぶつかった」と思いましたが、間一髪回避できました。その時は「事故にならず良かった」で済みましたが、時間が経つにつれて、その時の記憶が徐々に自分を不安へと追いやり、極度のパニック症状を引き起こしました。全身が硬直して全く動けない身体的症状と、それに伴う精神的苦痛。「とにかく苦しみから解放して欲しい」それしか考えられませんでした。

通っていた心療内科では手の施しようがなく、とうとう入院することになりました。この入院を機に本当の障害が双極性Ⅱ型であることを知りました。

つづく

臨床心理士によるコラム 心の体操「負けるな自分！」 かわた

「自分はダメな人間だ」「自分なんかいないほうがいいんだ」「自分さえ我慢すればいいんだ」など頭の中に自分を強く責める言葉が浮かんでくることはありますか？

どうしてそんなキツイことを自分に言いたくなってしまうのでしょうか。それはあなたがつらかった体験、不安だった体験、怖かった体験、苦しかった体験、そんな体験の中で自分の中に勝手に作られてしまった呪いの言葉なのです。

あなたのせいではなく、あなたに何の責任もありません。でも、呪いの言葉は自分を幸せにはしてくれません。その囚われから自分を解放してあげましょう。

まずはそんな言葉が攻撃をしかけてきたら、「これは呪いの言葉だ！」と気づきましょう。そして「うのみにしちゃだめ、しっかり！」と自分に言い聞かせ、頑張って反論しましょう。

「完璧な人間なんていないよ」「私だって幸せに生きる権利をもっているよ」「自分の気持ちを大事にしていんだよ」「自由にのびのび生きようよ」などなど。

とはいえ、呪いなので手ごわい相手です。しつこいです。負けそうになります。でも「はあ～しつこいな～」と思えるようになってきたら、少しマシになってる証拠。負けるな、自分！



こんにちは。「働く人のお話し会」にボランティアとして参加している、くにゆき・あつしです。担当のかさはらさんからご依頼を受け、この場を借りて活動の紹介と感じていることを少し書かせていただきます。

働く人のお話し会は毎月最終金曜日の夜7時に開催されています。働いている方や、これから働こうとしている方が集まり、仕事に関する悩みや思いを語り合います。毎回、参加者の顔ぶれが違い、それぞれの話に耳を傾けながら、互いに気づきや安心を得られる時間です。

職場などでは話しづらいことも、この場では自然に言葉が出てきます。最初は少し緊張感がありますが、語りが進むにつれて、場にアタタかさや連帯感が生まれます。終わるころには、気持ちが軽くなったという声も聞きます。

精神障害を抱えながら働く人は増えていますが、誰もが働きやすい環境が整っているとは言いきれません。目に見えない障害も多くあります。だからこそ、こうした場で知恵や経験を分かち合い、少しでも前向きな気持ちになれたらいいなと思っています。

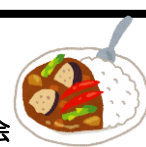


※毎月最終金曜日19時～20時 セセラギ6階交流室にて

8月の予定表イベント

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
自主サークル活動 オープンダイアログ学習会	3(日)	オープンダイアログの学習会です。直接会場へ。
全体ミーティング	7(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	10(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	10(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。
ピアCafé	12(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「好きな音楽、ミュージシャン」です。
女性プログラム	13(水)	女性が気軽に参加できるプログラムです。 今月は「パンケーキを作ろう！」です。■参加費200円■予約制 先着10名
ティータイム	14(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。 今月は、「日本の祭り！」です。祭りの映像をみながら、お茶会をします。
ピア学習会 通称:ピアレターグループ	19(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。
四葉食堂	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	26(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。
グループカウンセリングR	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	29(金)	仕事の悩みや日常について等、気軽に話し合える場です。 働いている方、働きたい意志がある方は誰でも参加できます。
単身生活サポート プログラム		今月は都合によりお休みとなります。
パドルテニス		今月は都合によりお休みとなります。

2025年8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
	○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】です。 当日14:00以降はキャンセル不可。 18:00頃から食事開始予定。 18:10頃からお弁当受取開始予定。 			1 夕食会 「洋風トマト肉じゃがとトウモロコシご飯」 参加費300円	2 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~15:30	3 オープンダイアログ学習会10:00~12:00 卓球タイム 15:00~16:30
4 休館	5 通所事業（革工芸） 13:00~15:00	6	7 全体ミーティング 14:00~15:00 夏祭り実行委員会 15:00~16:00	8 夕食会 「厚揚げのチャンプルー」 参加費300円 	9 通所事業（木工） 13:30~15:30	10 健康ストレッチ 10:30~11:30 自主サークル活動 きょうだい会 13:00~15:00
11 休館 山の日	12 通所事業（革工芸） 13:00~15:00 ピアCafé テーマ「好きな音楽ミュージシャン」 15:30~17:00	13 女性プログラム 15:00~17:00 「パンケーキを作ろう！」 ■参加費200円 ■予約制 ■先着10名	14 ティータイム 「日本の祭り！」 15:00~16:00	15 夕食会 「鶏の味噌漬け焼酎」 参加費300円	16 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~15:30	17 ピアカウンセリング 13:00~16:00 卓球タイム 15:00~16:30
18 休館	19 こころの相談室 通所事業（革工芸） 13:00~15:00 ピア学習会 15:30~17:00	20 こころの相談室	21 せせらぎ夏祭り2025 第1会場 12:00~15:00 第2会場 13:00~16:00	22  夕食会 「きのこ夏野菜の和風カレー」 参加費300円	23 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	24 NEW イベント 「本と創作の窓」 13:00~14:00
25 休館	26 通所事業（革工芸） 13:00~15:00 ピアミーティング 15:30~17:00	27 こころの相談室 グループカウンセリングR 14:10~15:00	28 生活実用講座 初心者スマートフォン講習会 15:00~16:30	29 夕食会 「青魚のちらし寿司」 参加費300円 働く人のお話し会 19:00~20:00	30 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~15:30	31 楽器タイム 15:00~16:30 

○カラオケタイム

第3、4、5日曜日 10:30~11:30

第1、2日曜日 12:00~13:00



健康講座のお知らせ9月4日(木)15:00~
 歯が元気だと心も元気！講師：歯科衛生士
 ※詳細はせせらぎだより9月号にて

