

中野区地域生活支援センター **No. 287** せせらぎだより 令和7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》

入院訪問支援事業から見える精神保健福祉の動向

うずら



月イチ出勤スタッフの鶉(うずら)です。

今回はちょっと固い話になりますが、最後までお付き合いいただけると幸いです。

2022年に精神保健福祉法が改正され、法の目的に「精神障害者に対する権利擁護を図ること」が明記されました。それに伴い精神科病院での権利擁護を推進するために「医療保護入院の入院期限6か月以内の設定」「虐待通報の義務化」「入院者訪問支援事業」が制度化されました。また、地域医療構想が改められ、精神科病床が削減される方向に動いています。

皆さんは「入院者訪問支援事業」をご存知でしょうか？精神科病院に非自発的に入院した場合、様々なことが制限され、人であれば当たり前の権利が侵害されていることに気がつくようになってしまいます。特に家族との関係性が薄い人や身寄りのない人はその傾向が強く、時に入院が長期化してしまうことがあります。そのような状況を変えていくために第三者が精神科病院を訪問し、本来、その人に備わっている力に気づいてもらったり、引き出したり(エンパワメント)する業務を担います。東京都が主催する「入院者訪問支援員養成研修」を受講すれば誰でも支援員になることができ、せせらぎの皆さんも対象です。むしろピアア世知辛いドボカシー(当事者が当事者のために声を上げること)機能が期待されています。世の中ではありますが、誰かのために考える皆さんの思いと行動が社会を少しずつよい方向に変えていっています。ぜひ一緒に考え続けていきましょう。

健康講座のお知らせ「歯が元気だと心も元気！」 9月4日(木)

■日 時：9月4日(木)

15:00~16:15

◆場 所：中野区地域生活支援センターせせらぎ
スマイルなかの6階 オープンスペース

◆講 師：中部すこやか福祉センター 歯科衛生士

◆対象者：区内在住の精神障害者をお持ちの当事者及びその家族
支援者、関心のある方

◆参加費：無料

☆申込期間：8/12~9/3

◆申し込み：申込方法は、電話または直接来所、Googleform

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeEMrWMS3UUfp9JAnIQHLFpuTHZKANXC_COSUEYd5XGFIW3uQ/viewform?usp=header



◆内容：歯の健康に関する講座及び歯ブラシのブラッシング指導。

・当日は日常使用されているご自身の歯ブラシをお持ちください。

☆皆様のご参加をお待ちしております😊

申込



【第三回 上司との出会いと別れ】

極度の不安症状により入院当初は何もできず、ベッドに横になりながら、ただ天井を見つめて苦しさに耐えていましたが2週間ほどで薬が効き始め、症状は劇的に回復し3ヶ月弱で退院しました。

その病院には、退院した人たちの居場所を提供するためのデイケア施設が併設されており、就労支援も行っていました。退院後は施設のプログラムに参加しながら就活を行い、通所して1年、担当スタッフのサポートもあって無事に就職できました。諦めていた社会復帰を果たしたことは本当に嬉しかったです。通勤し、仕事をする。当たり前の日常が、ただ楽しかったです。

ひとつ懸念されたのは、その会社に障害者雇用の実績がないことでした。不安はありましたが人事課長や上司の気遣いもあり、順調に仕事に励むことが出来ました。上司は「自分はこの人に出会うために遠回りして来たんだな」と思えるほど心から尊敬できる僕の目標となる人でした。



その年のGW前、僕の眼の前で突然上司が崩れるように倒れました。原因は脳出血で救急搬送。連休中に亡くなりました。上司の死など想定していなかった僕は、亡くなった報告を受けた時、ただその場に立ちすくみました。「そんな話は聞いてないし…」「そもそも命に関わるなんて一言も言わなかったじゃないか!!」という言葉が頭の中で反芻しました。でも、それは受け入れざるを得ない悲しい現実でした。

つづく

臨床心理士によるコラム 心の体操

かじもと

「分かってもらえない」と感じたときに

「どうして分かってもらえないんだろう」「こんなに一所懸命に伝えたいのに…」——そんな風に感じるときは、とてもつらく、孤独な気持ちになるものです。

分かってくれると期待していた人に、勇気をだして言葉にしてもうまく伝わらなかったり、想定外の反応をうけたりすると、人は傷つき自分でもよく分からない気持ちになってしまうこともあります。

でも、分かりあうって本当はすごく難しいこと。いつも分かってもらえとは限りません。だからこそ、「分かってもらえた」と感じる瞬間は、貴重でうれしいものです。

「分かってもらえなくて、さびしい」という自分の気持ちをそのまま認めてあげることも大切なことです。誰かとつながり、分かりあっていくためには時間も必要です。いきなりうまくいくものではありません。「分かってもらえない」という経験やその時の気持ちもふくめて自分自身と丁寧に付き合っていきませんか。

せせらぎが、そんな風に気持ちを整えたり、誰かと少し話してみたりできる場所であつたらいいなと思っています。



暑気払い麻雀大会2025のお知らせ 9月7日(日)

- 日 時:9月7日(日)12:00~17:00 ※集合時間11:45
- 申 込:直接職員まで
- 対象者:せせらぎ利用者、ボランティアさんも歓迎です!
- 会 場:食堂■参加費無料■予約制 先着16名



一言からはじめたこと

ここ数年、小学校のころの同級生と毎年旅行に行くことが続いている。きっかけは、ある面接中に言われた一言だった。その方は、「10年ぶりに友人に電話をしてみた。そうしたら新しい日常が目の前に開けたので(私にも)やってみて」と。まあ、私もその通りやってみてそれ以来、おじさんの二人の旅行が続いている。

二人の旅行はいつもハプニング続きで、ある時はホテルでボヤ(火事)があった。今回はホテルが取れていなかった。初日のホテル以外はほぼ全滅である。そして満室。予約は友人が取ってくれていたんだけど、なぜか日付を9月で取っていたらしい。本人は老眼のせいだといっていたが、ほんとそれはお互い様と心から思う。

小学校から出会って約50年。二人で会えば病気の話、親の話。次はお墓の話である。急ぎょ取ったホテルの部屋はとてもひどいものだったけど、まあ多少涼しくて、飲んで話ができれば、どこでもいいのだ。まあ部屋はひどいものだったけど(2度言いたい！)旅行を続けるたびに、やっぱり会えてよかったと思う。

変化があると人生はたのしい。多少の失敗や苦い体験があっても、それがすべてではない。今の自分の気持ちに寄り添い、一步を踏み出せば、心が少し軽くなるかもしれない。



9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	7(日)	オープンダイアログの学習会です。直接会場へ。
暑気払い麻雀大会2025	7(日)	暑気払い麻雀大会を行います。せせらぎ利用者、ボランティアさんも大歓迎です。 ■参加費無料■予約制 先着16名
ピアCafé	9(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「仕事について」です。
女性プログラム	10(水)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「ちぎり絵をやってみよう！」です。■参加費無料■予約制 先着20名
全体ミーティング	11(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	14(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	14(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。
ピア学習会 通称:ピアレターグループ	16(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。
パドルテニス	17(水)	中野区産業振興センターにて行います。 持ち物: 上履き、動きやすい服、飲み物 初めての方は職員まで
ティータイム	18(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しゃべりする時間です。今月は、「日本百名山」です。山の映像をみながら、お茶会をします。
グループカウンセリングR	24(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
単身生活サポート プログラム	25(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「冷やうどんを作ろう」です。■参加費300円■予約制 先着10名
働く人のお話し会	26(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、就労していた方などなたでも参加できます。
四葉食堂	27(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	30(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。

2025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 休 館	2 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00	3 こころの相談室	4 健康講座 歯が元気だと 心も元気! 15:00~ 16:30	5 夕食会 「酢鶏」 参加費300円	6 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	7 オープンダイアロー グ学習会10:00 ~11:45 麻雀大会 12:00~ 17:00
8 休 館	9 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピアCafé 15:30~ 17:00 テーマ 「仕事について」	10 こころの相談室 女性プログラム 15:00~ 17:00 「ちぎり絵をやっ てみよう!」 ■参加費 無料 ■先着20名	11 全体ミーティング 14:00~ 15:00	12 夕食会 「ナスと豚バラ丼」 参加費300円	13 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	14 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
15 休 館 敬老 の日	16 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	17 こころの相談室 パドルテニス 13:30~ 15:30	18 ティータイム 「日本百名山」 15:00~ 16:00 避難訓練 16:00~ 17:00	19 夕食会 「サバとカリフラ ワーのカレースー プ」 参加費300円	20 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	21 ピアカウンセリン グ 13:00~ 16:00 卓球タイム 15:00~ 16:30
22 休 館	23 秋分の日 休館	24 こころの相談室 グループカウンセ リングR 14:10~ 15:00	25 单身生活サポートブ ログラム「冷やしう どんを作ろう」 ■参加費300円 ■先着10名 15:00~ 17:00	26 夕食会 「厚揚げの肉巻き」 参加費300円 働く人のお話し会 19:00~ 20:00	27 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	28 本と創作の窓 13:00~ 14:00 楽器タイム 15:00~ 16:30
29 休 館	30 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 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。				

○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



○卓球タイム

原則第1・3日曜日15:00~16:30
となっていますが、第1日曜日の7日は麻雀大会
の為休止となります。