

中野区地域生活支援センター **No. 291** せせらぎだより 令和8年1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》

令和7年度 利用者アンケート 報告

いがり

今年度も利用者アンケートを実施いたしました。

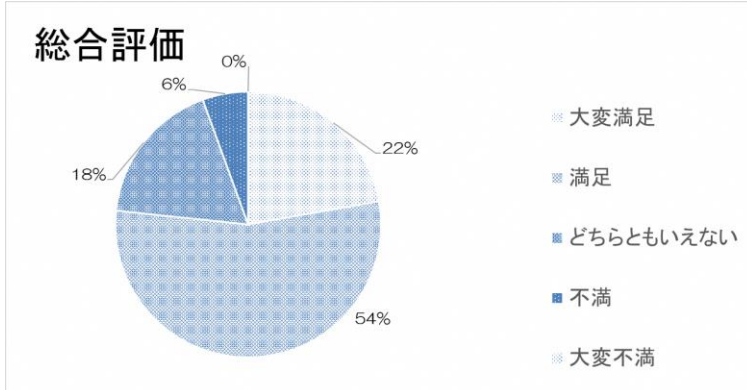
実施期間は10月1日～28日、配布枚数144枚に対し、102枚を回収し、回収率は70.83%となりました。ご協力いただいた皆さまに心より感謝申し上げます。



■今年度の利用者アンケートまとめ

<総合評価>

大変満足	20
満足	49
どちらともいえない	16
不満	5
大変不満	0
回答数	90



◎今後、行ってほしいプログラム・講座はありますか（一部抜粋）

スマホ講座 婚活プログラム ストレス解消法 ウクレレ講座 卓球大会
ボードゲーム 終活について 麻雀講座 食事プログラム ヨガ・瞑想
ダンス教室 PC講座 生活の知恵に関するもの

◎今後、せせらぎに求めるサービスはありますか（一部抜粋）

訪問事業 カウンセリングお試し サイレントスペース・カームダウンスペース 電源（充電スペース）夜間相談 作品展示 電話増設 プログラム増加 土日プログラム 卓球スペース
夕食会予約オンライン化 区外利用枠拡充 せせらぎだより郵送 退院後講座 誰でも参加イベント 年一面談

プログラムや講座について、次年度事業計画に盛り込む検討をしています。

今年度においても求めるサービスは、ハードウェア的な要望が多く、静養室関連（サイレントスペースやカームダウンスペース）のキーワードが多い印象を抱きました。1月に行う運営会議においても、これらの声を基に要望への対応検討を行って参ります。



今年で16回目になるせせらぎピアカウンセリング講座を11月上旬に開催しました！初日午前のオープン講座では、葛飾区にある葛飾橋病院のデイケアで勤務するピアスタッフの猪股さんと、精神保健福祉士の廣瀬さんを講師としてお招きして、デイケアでの実践などをお話していただきました。精神科デイケアでピアスタッフが勤務する例は都内でもまだ少ないので、とても興味深く話を聴くことが出来ました。

また、午後からの講座では、演習を行うごとに参加者の十数人でのグループが徐々に温まってきて、二日目の最後の方では講座が終わってしまうのが名残惜しいような気持ちになりました。以下、参加者の方々の感想です。

「期待以上、想像をはるかに超えた学びと楽しいプログラムでした」
「自分のことを振り返る良い機会になりました」「疲れました。でも成長しました。また出たいと思いました」
「実際に参加してみると、自分のための講座でとても勉強になりました」
「皆さんと互いの歩幅を合わせるのがとても楽しかったです」
「ピアカウンセリング講座は永く続けてもらいたいと願います」
参加者の皆様、ありがとうございました！
この記事を読んで下さっている皆さまも、来年のご参加お待ちしております！



臨床心理士によるコラム 心の体操

かじもと

小さな一歩

新しい年が始まりました。「今年こそは」と大きな目標を思い描いている人もいらっしゃるでしょう。私はこれまでの人生で、何度かそんなお正月を過ごしてきました。新しいノートに目標を書きだしたり、気持ちを新たに宣言したり。でも、振り返ってみると、——そのような目標を達成できたと思えた大みそかはあまりありません。

だからこそ、2026年は「小さな一歩」を大切にしたいと思います。朝、冷たい冬の空気のなかで深呼吸をする。家族や友人に「ありがとう」と伝える。温かいお茶をゆっくり味わう。そんな小さなことが、心に温もりを灯してくれることもあります。

完璧じゃなくていいし、急がなくていい。あなたの小さな一歩でいいんです。せせらぎは、あなたのその一歩をそっと応援する場所でありたいと思っています。ゆっくり、あなたらしく、2026年を過ごしていきましょう！



ピアカウンセリングの予約方法等の変更について

これまでピアスタッフ(当事者スタッフ)によるピアカウンセリング(面談)について、月初に受付をしていました。10月の全体ミーティングにおいてピアカウンセリングの予約が取れない、いつも一杯になっているので改善して欲しいという要望がありました。そこで対応策として、予約方法の変更、相談時間を短縮することで予約枠を増やし、受付に関しても随時予約可能とすることで運営方法の改善を行いました。ピアカウンセリングはどんな内容でも気軽に相談できる面談の時間でもあります。

これからもピアカウンセリングをぜひご利用ください。

■予約方法:随時 ■相談時間:30分 ■相談枠:月に8回程度



冬の白い花

真冬の寒空に咲く白い花・・・子供を授かろうと、一生懸命頑張って、咲いている白い花
寒いよね、本当に寒いよね・・・辛いよね、本当に辛いよね
でも、頑張れ！ 頑張れ！
やっと蜂が来てくれたね ああ、良かったあ・・・本当に良かったね
これで、可愛い子供が生まれるね ああ良かったね
本当に・・・本当に、良かったね 頑張ったね
この冬の寒空でも君が一生懸命頑張って、白い花を咲かせてくれたから
いつか君のような素敵な可愛い子供が
君のような素敵な白い花を咲かせるよ きっと
そんな、頑張っている君を見ていると、僕はたまらなく君が好きになるんだ
本当に良かったね・・・おめでとう、そして・・・ありがとう



1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
ティータイム	8(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。
健康ストレッチ	11(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 きょうだいい会	11(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	13(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「やる気が出ない時の対処方法」です。
女性プログラム	14(水)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「お雑煮を作ろう！」です。 ■参加費300円■予約制 先着10名
全体ミーティング	15(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！
精神保健福祉講座 映画上映会等	18(日)	「どうすればよかったか？」映画上映会+アフタートークセッション ■参加費無料■予約制 先着100名(増席予定 1/10(土)～再申込受付) ■会場：中野区役所 ナカノバ
ピア学習会 通称:ピアレターグループ	20(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	21(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 初めてのの方は職員まで
单身生活サポート プログラム	22(木)	单身生活を送るためのノウハウをサポートします。 今月は「お好み焼きを作ろう」です。■参加費300円■予約制 先着10名
精神保健福祉講座 映画上映会意見交換会	25(日)	「どうすればよかったか？」映画上映会+アフタートークセッション に参加した皆様にワールドカフェ形式で意見交換する会を行います。
ピアミーティング	27(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	28(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	30(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	31(土)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。

2026年1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
	<div>新春マーじゃん 大会 開催予定 2月1日(日)※詳細 は2月号をご覧ください。</div>		<div>1 休館日 </div>	<div>2 休館日 </div>	<div>3 休館日 </div>	<div>4 年始 開館日 ピアカウンセリング 卓球タイム 15:00~ 16:30</div>
5 休館	6 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00	7 こころの相談室	8 ティータイム 「雪国体験」の映像を 鑑賞し語ろう 15:00~ 16:00	9 夕食会 「お雑煮」 参加費300円 	10 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	11 ピアカウンセリング 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
12 休館 成人の日	13 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピアCafé 15:30~ 17:00 テーマ 「やる気が出ない 時の対処方法」	14 こころの相談室 女性プログラム 15:00~ 17:00 「お雑煮を作ろ う!」 ■参加費:300円 ■先着10名	15 全体ミーティング 14:00~ 15:00	16 夕食会 「根菜カレー」 参加費300円 	17 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	18 精神保健福祉講座 「どうすればよかつ たか?」 映画上映会等 13:30~ 卓球タイム 15:00~ 16:30
19 休館	20 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	21 こころの相談室 パドルテニス 13:30~ 15:30	22 单身生活サポートプ ログラム 「お好み焼きを作ろ う」15:30~ 17:00 ■参加費300円 ■先着10名	23 夕食会 「鮭のクリーム 煮」 参加費300円	24 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	25 ピアカウンセリング 映画上映会意見交換 会13:30~ 楽器タイム 15:00~ 16:30 自主サークル 活動 本と創作の窓 15:30~ 17:00
26 休館	27 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	28 こころの相談室 グループカウンセ リングR 14:10~ 15:00	29 運営会議 14:00~ 15:30	30 夕食会 「豚肉のレンコン オイスター炒め」 参加費300円 働く人のお話し会 19:00~ 20:00	31 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	

○カラオケタイム

毎週日曜日 12:00~13:00

※毎週日曜日上記の設定となっています!

○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。

