

# 中野区地域生活支援センターNo. 292 せせらぎだより 令和8年2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、安心して自分らしい生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》

中野ダイバーシティフェスタに参加してきました！ はやし

2025年11月30日(日)に明治大学中野キャンパスにて開催された「中野ダイバーシティフェスタ2025」にせせらぎとして出展をさせていただきました！

当日は通所事業メンバーの作品展示や、中野区内の精神保健福祉関連の資料等の展示をしました。私たちが出展した教室には、せせらぎに興味のあるイベント参加者の方がふらっと立ち寄り、作品を見てくださったり、「どんな場所なの？」と質問をしてくださったりしていました。

13時からはせせらぎで行っているピアグループ青空のピアcaféの方式を用いて参加者の方とグループワークを行いました。「わたしの”ふつう”を話してみよう！聞いてみよう！」というテーマで、参加者の皆さんとディスカッションを行いました。

参加者は14名で、前半と後半に入れ替わりもありましたが、せせらぎメンバーの他、家族、医療従事者、ボランティア、大学院生等、様々な立場の方とお話しを聴き合い、分かち合うことができました。

ディスカッションでは、普段何気なく使う「ふつう」について参加者が思い思いに発言をしており、「お風呂に入るときに最初に頭から洗うのはふつうですか？」という生活に身近な“ふつう”から、「発達障害のある方にとっての“ふつう”って、どういうイメージなのでしょう？」

という表現をすることが難しい“ふつう”など、様々な場面で使われる「ふつう」についてみんなで理解を深めました。全体として和やかな雰囲気があり、日常的にせせらぎで行われているプログラムの雰囲気がつくられていたように感じた1日でした。

みなさま、ご協力いただきありがとうございました。



オーボエの 開幕告げし Aの音 ホールを満たし 静かに沈み

中学二年の授業で聴いたスメタナの『モルダウ』(今は『ヴァルタヴァ』と呼び直されている)に魅入られて以来、私はクラシック音楽を鑑賞するようになった。働いていた頃は、悪友たちと連れ立ってコンサート・ホールに出かける予定をよく組んでいた。近年ではつき合うこともなくなってしまったが、出かけているうちにその二人は夫婦になった。

コンサートに出かけるのを再開したのは、東日本大震災のあった2011年の夏に、アマチュア・オーケストラ(以下、アマオケとする)のコンサートが地元ホールであってからのことだ。Twitter利用者たちで編成された「粒谷区」(つぶやく)オーケストラによるベートーヴェンとチャイコフスキイの交響曲第五番のコンサートで、確かに「五番なう」と冠されていたと思う。この時に私は、アマオケでも十分楽しめるものだと感じ入ったと思う。以後、私はしばしばアマオケのコンサートを選んでは出かけていくようになる。

実はこの「五番なう」に出かけられたことは、単にアマオケのコンサートにしばしば行くようになるきっかけとなっただけではない。それまでの私は、精神疾患を理由に部屋で過ごしていることが多かったのだが、これ以降、外に出る理由を見つけるのを厭わなくなったのだ。その意味では、正しく「回復」のきっかけであったのだと言つてよい。

クラシックのコンサート、と言っても私はもっぱらオーケストラのコンサートに出かけていて、室内楽やオペラ、あるいは声楽やら独奏楽器のリサイタルに出かけたことはほとんどない。そのオーケストラ・コンサートでは、壇上に楽団員が揃ったあとでコンサート・マスターあるいはコンサート・ミストレルが登場する。客席も壇上に集中し始め、静寂がホールを満たす。

やがてオーボエが「ラ」の音(=Aの音)を奏で、オーケストラ全体の音合わせが始まる。私はこの時が好きなのだ。ホールを満たす静寂には、これから始まる演奏への期待も入り混じっている。期待と緊張に満ちた静寂の中、指揮者が拍手で迎えられて、コンサートが始まる。それは、私の新しいページへも連なっていく。

人生の 扉を開く コンサート 妙なる調べ いのちのリズム



## 臨床心理士によるコラム 心の体操

かわた

「ネガティブな気持ちからの悪循環に変化を」

人の心の中にはネガティブな要素とポジティブな要素が混在しており、そのバランスが時と場合によって変化します。ネガティブな要素が心の中に大きな割合を占める状態が持続すると、心と現実の間にも悪循環が起きやすくなります。逆に、心の中にポジティブな要素が大きくしめているとき、心と現実の間には良い循環が起こりやすくなります。

ポジティブ心理学の流れから、近年、感謝研究というものが出てきました。その一つに、3か月間、大学生に毎日一回(以上)感謝の言葉を唱えてもらい、3か月後にどのような体験をしたか記述してもらった研究があります。約8割の参加者が効果を記述し、「感謝の心」「幸福感」「人間関係」「楽観性」「明るさ」「前向きさ」「ストレス・コーピング」「レジリエンス」「健康」が向上したという記述がみられたそうです。唱える言葉は「ありがとうございます」「今日も一日ありがとうございます」「○○さん、ありがとうございます」と簡単なものでよく、しかも心から思えなくても良いそうです。

なんだかうさんくさいなと思う方もいるかもしれません。でも、何かを変えると何かが変わるものです。マジを目指して挑戦してみませんか。



ゆがんだ時空



背中についた銀の羽は  
四次元の空間をさまよい  
ミステリーをよぶ  
こわれた時計を逆に回しても  
時は刻々と過ぎて行き  
永遠の歳月はもはや手遅れ  
どんなになかれても  
元には戻らない  
隠れた神々は  
喜んで迎えてくれる  
目を閉じれば  
おおいなる魂が現れ  
ついに彼は神となり  
この世を去る  
弁財天がその姿を描き出し  
守護神が温かく  
手招きする  
されど  
あらたなる魂をやどし  
この世を変えるであろう  
そんな予感が脳裏に  
よみがえつて行く……

## 2月の予定表イベント

|                               |       |   |
|-------------------------------|-------|---|
| <b>夕食会</b>                    | 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 |
| <b>女性プログラム</b>                | 4(水)  | 女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「カップケーキを作ろう！」です。<br>■参加費300円■予約制 先着10名  |
| <b>ティータイム</b>                 | 5(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。                                      |
| <b>健康ストレッチ</b>                | 8(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。  |
| <b>自主サークル活動<br/>きょうだい会</b>    | 8(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。                                     |
| <b>ピアCafé</b>                 | 10(火) | 互いの話を分かち合い、聴き合う時間です。<br>今月のテーマは「やる気が出ない時の対処方法」です。   |
| <b>全体ミーティング</b>               | 12(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！  |
| <b>避難訓練</b>                   | 12(木) | 避難訓練の後1階にて消火器の訓練を行います。  |
| <b>ピア学習会<br/>通称:ピアレターグループ</b> | 17(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。<br>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。                                     |
| <b>パドルテニス</b>                 | 18(水) | 中野区産業振興センターにて行います。<br>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   |
| <b>単身生活サポート<br/>プログラム</b>     | 19(木) | 単身生活を送るためのノウハウをサポートします。<br>今月は「ケーキ作りに挑戦！」です。 ■参加費300円■予約制 先着10名   |
| <b>自主サークル活動<br/>本と創作の窓</b>    | 22(日) | 読書の話題、詩、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！  |
| <b>ピアミーティング</b>               | 24(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。  |
| <b>グループカウンセリングR</b>           | 25(水) | 臨床心理士によるグループカウンセリングです。  |
| <b>働く人のお話し会</b>               | 27(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。   |
| <b>四葉食堂</b>                   | 28(土) | 臨床心理士によるグループカウンセリングです。  |

# 2026年2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<br>卓球タイム<br>10:00~<br>11:30<br><br>新春麻雀大会<br>12:00~<br>17:00※予約制                              |
| 2<br>休<br>館                           | 3<br>通所事業<br>(革工芸)<br>13:00~<br>15:00<br><br>■参加費：300円<br>■先着10名                              | 4<br>こころの相談室<br>女性プログラム<br>15:00~<br>17:00<br>「カップケーキを作ろう！」<br><br>■参加費：300円<br>■先着10名 | 5<br>ティータイム<br>「カードゲームで楽しもう！」<br>15:00~<br>16:00  | 6<br>夕食会<br>「卵と豚肉炒め」<br>参加費300円<br>                                   | 7<br>こころの相談室<br>通所事業（木工）<br>13:30~<br>15:30                             | 8<br>健康ストレッチ<br>10:30~11:30<br>ピアカウンセリング<br>自主サークル活動<br>きょうだい会<br>13:00~15:00                   |
| 9<br>休<br>館                           | 10<br>通所事業<br>(革工芸)<br>13:00~<br>15:00<br>ピアCafé<br>15:30~<br>17:00<br>テーマ<br>「やる気が出ない時の対処方法」 | 11<br>休館<br>建国記念日  | 12<br>全体ミーティング<br>14:00~<br>15:00<br>避難訓練<br>15:00~<br>16:00<br> | 13<br>夕食会<br>「チキンのトマト煮」<br>参加費300円<br>                              | 14<br>こころの相談室<br>通所事業（木工）<br>13:30~<br>15:30                            | 15<br>自主サークル活動<br>オープンダイアローグ学習会<br>10:00~<br>12:00<br>ピアカウンセリング<br><br>卓球タイム<br>15:00~<br>16:30 |
| 16<br>休<br>館                          | 17<br>通所事業<br>(革工芸)<br>13:00~<br>15:00<br>ピア学習会<br>15:30~<br>17:00                            | 18<br>こころの相談室<br>パドルテニス<br>13:30~<br>15:30   | 19<br>単身生活サポートプログラム「ケーキ作りに挑戦！」<br>15:30~<br>17:00<br>■参加費300円<br>■先着10名   | 20<br>夕食会<br>「タラのホイル焼き」<br>参加費300円<br>                              | 21<br>こころの相談室<br>通所事業（木工）<br>13:30~<br>15:30                            | 22<br>ピアカウンセリング<br><br>自主サークル活動<br>本と創作の窓<br>13:00~<br>14:30<br><br>楽器タイム<br>15:00~<br>16:30    |
| 23<br>休<br>館<br>天<br>皇<br>誕<br>生<br>日 | 24<br>通所事業<br>(革工芸)<br>13:00~<br>15:00<br>ピアミーティング<br>15:30~<br>17:00                         | 25<br>こころ相談室<br>グループカウンセリングR<br>14:10~<br>15:00  | 26  | 27<br>夕食会<br>「豚キムチ炒め」<br>参加費300円<br>働く人のお話し会<br>19:00~<br>20:00<br> | 28<br>こころの相談室<br>通所事業（木工）<br>13:30~<br>15:30<br>四葉食堂<br>15:40~<br>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！

2月1日(日)は麻雀大会の為中止となります。



## ○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。

