



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》

映画「どうすればよかったか？」上映会+アフタートークセッション意見交換会報告 はやし

1月25日(日)、映画「どうすればよかったか？」上映会及びアフタートークセッションイベント(1月18日(日)開催)の意見交換会をせせらぎにて開催いたしました。当日はきょうだいボランティアのいづかさんを講師にむかえ、合計19名の方にご参加いただきました。当日の様子をお伝えいたします。

当日(1/25)のタイムスケジュール

- 13:30 開始、アナウンス
- 13:35 地域生活支援センターせせらぎの説明
- 13:45 トークセッション
- 14:00 ワールドカフェとは
- 14:10 グループA
テーマ「1/18の映画上映会+アフタートークセッションで、
印象に残っていること、心に残っている言葉はありますか？」
- 14:25 休憩
- 14:35 グループB
テーマ「グループAで気付いたことはありますか？
また、今日から意識してみたいこと、変化させてみたいことはありますか？」

・ Juanita Brown (アニータ・ブラウン) 氏と David Isaacs (デイビッド・アイザックス) 氏によって、1995年に開発・提唱されました。

・ 当時二人が、知的資本経営に関するリーダーを自宅に招いた話し合いの場において、ゲストがリラックスしてオープンに生成的な話し合いを行えるように、様々な工夫を凝らした空間で話し合いを行った結果、創造性に富んだダイアログ（対話・対談）を行うことができたことが始まりとなります。

・ その後、想像できないほど多くの知識や洞察が生まれたことに感銘を受けた二人が、その経験から主体性と創造性を高める話し合いのエッセンスを抽出してまとめたのがワールド・カフェです。

・ 「知識や知恵は、機能的な会議室の中で生まれるのではなく、人々がオープンに会話をし、自由にネットワークを築くことのできる『カフェ』のような空間でこそ創発される」という考えに基づいた話し合いの手法です。

参考：© ワールド・カフェ・ネット ワールド・カフェとは？ | ワールドカフェについて | ワールド・カフェ・ネット

ワールドカフェとは



意見交換会では冒頭にせせらぎの説明や、いづかさんとのトークセッションを行いました。トークセッションでは、上映会にいたる経緯や、映画の内容・アフタートークセッションについておさらいをしました。後半はワールドカフェというグループワークの手法を用いて、2つのテーマについて、グループごとに話し合いを行いました(^)/

【いづかさんからのメッセージ】

映画を観た人たちが集まって、思い思いの言葉を重ねました。

テーブルを囲んだみなさんのまなざしはとても真剣でした。今日こそはきちんと聴いてもらうと、言葉をかみしめるように伝える人。そしてまた、じっくりと聴く人たちの優しいまなざし。何度もうなずき、自分自身の記憶や体験を思い起こしながら、お互いのことを思い合う、そんな様子がとても印象的でした。

色んな人の声を聴く、その声に応答することで、これまで見えていなかったことに気づくことがあります。これからも、たくさんの対話の輪を広げていきましょう。

参加者の意見(抜粋)

前半:印象に残ったこと・心に残ったこと

- ・「母と娘」「親子の古い問題」が強く心に残った
- ・医療関係者や医師が「正解100%」のように見えてしまう怖さを感じた
- ・親の立場で観ると、どうしていいかわからなくなる感じがあった
- ・映画の中の言葉より、言葉にならない沈黙が印象に残った
- ・バラバラ、まとまらない、でもそれがリアルだと思った
- ・「普通」「正しい」という言葉が、重たく感じられた

後半:話し合って気づいたこと

- ・「誰のための支援?」「誰が安心したかった?」という問いが出た
- ・失敗や遠回りも、その人が生きるために必要だった選択かもしれない
- ・1日単位で見ると後退しているようでも、長い目で見れば前に進んでいることもある
- ・すぐ答えを出さず、「聞く」「待つ」ことを意識したいという声が出た
- ・言葉があることで救われることもあれば、苦しくなることもある
- ・その人の人生全体を見ようとする姿勢が必要だと思った

臨床心理士によるコラム 心の体操

かじもと

さくら



春の風に乗って、桜の花びらがひらひらと舞い始めました。毎年同じように咲き、そして散っていくのに、その姿を見つめるたびに心が揺れます。満開に咲き誇る花の華やかさ、はかなく散る花びらの美しさ。そのどちらにも、生きることの意味が宿っているように思えるのです。

私たちの毎日は、いつも順風満帆ではありません。心が重く感じる日や、思うように一步を踏み出せないときもあります。でも、さくらの木が長い冬をこえてこの春を迎えたように、私たちの中にもきっと「咲く力」が静かに息づいています。焦らず、自分のペースでその時を待てばいいのです。

せせらぎは、あなたが心の花をゆっくりと咲かせていける、静かな寄り添いの場所でありたいと願っています。春の柔らかな光に包まれるように、あなたらしい一步を踏み出していきましょう。



利用者コラム 活動していますラーメン部 ! 部長 あきの

令和7年9月24日四季の森公園で開催されていたラーメン祭りに参加しようということが、きっかけでラーメン部がスタートしました。ラーメンの事は詳しくないですが、皆で何か食事を共にしたいと思い作ったサークルです。

第2回…味噌が一番、第3回…麺市場(中野ブロードウェイ地下)、第4回日高屋に行きました。日高屋では、ひがしじまスタッフも参加してくれました。せせらぎから徒歩4分、サンモール商店街にあり、皆で話しをしながら行くとあっという間につきました。各々食べたいメニューをタブレットでピッピッと注文し、待ちます。皆もくもくと食べ、身体も温まり楽しい時間を共有出来ました。皆の共通の感想は、皆でまとまって近いテーブルで食事が出来たのが良かったということでした。お店の雰囲気もととても良かったです。

これからもラーメン部は続きます。お知らせはせせらぎのホワイトボードに掲示しています。気が向いたらあなたも一緒に参加してみませんか？



NEW！ 新入職員の紹介

はじめまして。4月より勤務いたします
くりはらです。福岡出身で、初めての東京勤務となり、この春から新しい環境でのスタートとなります。利用者お一人おひとりの思いに耳を傾け、安心して過ごしていただけるよう努めてまいります。趣味はパン屋さん巡りや映画鑑賞、推し活も楽しんでいきます。

日々の小さな楽しみを大切にしながら頑張ります。よろしく
お願いいたします！



はじめまして。4月より地域生活支援センターせせらぎで働くことになりました
いわきです。

前の仕事では色々なお困りごとの相談にのる相談員として働いていました。

我が家にはトイプードルがいます。お世話が大変なこともあります。家族全員の癒しになっていて、この子と出会えてよかったと日々感じています。

せせらぎでも皆さんとの出会いを大切にしていきたいと思っています。これからどうぞよろしくお祈りします！



4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
女性プログラム	8(水)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「今年度やりたいプログラムを話し合おう！」です。
ティータイム	9(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	12(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	12(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	14(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「ちょっと落ち込んだ時の対処方法」です。
パドルテニス	15(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
全体ミーティング	16(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！
ピア学習会 通称：ピアレターグループ	21(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	22(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	23(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「単身生活で困っていることを話し合おう！」です。
働く人のお話し会	24(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	25(土)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
自主サークル活動 本と創作の窓	26(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！
ピアミーティング	28(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。

2026年4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 こころの相談室	2	3 夕食会 「ポークカレー」 参加費300円 	4 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	5 ピアカウンセリング 卓球タイム 15:00~ 16:30
6 休 館	7 通所事業 （革工芸） 13:00~ 15:00	8 こころの相談室 女性プログラム 15:00~ 17:00 「今年度やりたい プログラムを話し 合おう！」	9 ティータイム 「春の思い出を語り 合おう！」 15:00~ 16:00	10 夕食会 「筍ご飯」 参加費300円 	11 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	12 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
13 休 館	14 通所事業 （革工芸） 13:00~ 15:00 ピアCafé 15:30~ 17:00 テーマ 「ちょっと落ち込ん だ時の対処方法」	15 こころの相談室 パドルテニス 13:30~ 15:30	16 全体ミーティング 14:00~ 15:00	17 夕食会 「魚定食」 参加費300円 	18 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	19 自主サークル活動 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
20 休 館	21 通所事業 （革工芸） 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	22 こころの相談室 グループ カウンセリングR 14:10~ 15:00	23 ピアカウンセリング 単身生活サポート プログラム「単身 生活で困っている ことを話し合お う！」 15:30~ 17:00	24 夕食会 「三色丼」 参加費300円 働く人のお話し会 19:00~ 20:00	25 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	26 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
27 休 館	28 通所事業 （革工芸） 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	29 休 館 昭和の日	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。

