



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》

## リカバリーストーリー 『人間万事塞翁が馬』【第一回 病気について】

くじら28号

皆さんこんにちは。今回から6回に分けてせせらぎだよりの紙面を通して、私の精神疾患からの回復の道りであるリカバリーストーリーを紹介させていただきます。どうぞよろしくお願いたします。

まず、私自身は統合失調症の病気を抱えています。統合失調症の病気は、様々な原因から脳の中での情報処理が上手く行かなくなり、そのために生活を送る上で困ってしまう症状が出る病気です。幻聴・幻覚・妄想などの陽性症状と言われるものもあれば、無気力・無関心・無感動などの陰性症状と言われるものもあります。また脳内での情報処理に過大なエネルギーを使うため、身体や気持ちが疲れやすいというのも症状のひとつにあります。

私の場合は、身体が疲れやすいというのがメインの症状になります。たとえて言うと皆さんは背中に何もしょってないのに、私だけ背中に2リットルのペットボトルを1本、2キロくらい背負っていつも生活しているような感覚です。そのため、日常の行動範囲や仕事にも影響があります。すぐに疲れてしまうので出掛けるところはいつも近場を選んでしまいますし、仕事も自分はとても疲れやすいということを前提にして、フルタイムではなく週に3日・週20時間のペースで働いています。

私が統合失調症の病気になったのは、大学4年生になる直前の春休みで22歳の時でした。私が病気になった背景には今振り返るといくつかの要因があったと思うのですが、そのひとつにとっても厳しい父親の影響がありました。

私の父は会社勤めのサラリーマンだったのですが、とにかく家の中では厳しい人でした。父は自分のことを「家の中では天皇だと思いなさい」と言う人で、私と母と妹はいつも父の顔色を窺いながらビクビク過ごすといった感じの家でした。「この家の中には緊張感が足りない」というのも父の口癖でした。そんな父のことが大嫌いだった私は、早くこの家を出て自立したいと高校生になったあたりからずっと思っていました。

そして年齢を重ねて大学受験を控えるようになり、私は実家のある北関東からなるべく通いづらい東京都内の大学を選び、1年間浪人して何とか希望の大学に合格することが出来ました。父に一人暮らしをしたいことを申し出て、それも何とか認められて待望の一人暮らしを都内で始めることができました。



※次回(2.【病気の発症】へつづく)

メンバーの方々に、ゴールデンウィークにやりたいことをインタビューしました。  
その一部をご紹介します！

- ・高尾山に行きたい
- ・穴場スポットでお花見
- ・実家の片付けをしたい
- ・仕事関連のことをしたい
- ・不要な書類のシュレッダーをしたい
- ・新しい住居を探したい
- ・家の掃除をします
- ・ずっと家にいたい。撮りためた録画をひたすら観たい
- ・海外旅行に行く。アニメをたくさん観たい
- ・普段観れない、長めの動画を観たい
- ・テレビゲームと部屋の片づけをしたい
- ・友達とランチやお茶会、家の整理整頓、読書、音楽鑑賞、親との団らん、ほのぼのと過ごしたい
- ・イベントやお祭りに出かけたい。公園の芝生で横になりたい
- ・実家に帰る
- ・部屋の片づけと創作活動(プラモデル作り)
- ・部屋の掃除と睡眠をむさぼる
- ・部屋の物の断捨離
- ・留守番しつつ、家ででのんびり過ごす



バラエティ豊かな予定が集まりました。  
皆さまは今年の連休、どのように過ごされる予定ですか？

せせらぎ夏祭り2026 8月20日(木)開催予定！ 夏祭り実行委員大募集！

せせらぎ夏祭り2026の実行委員を募集します！夏祭りのプログラムの企画や運営など、興味がある方は、スタッフにお声がけください。ぜひ全体ミーティングにもご参加ください。

せせらぎだより10月 300号記念編集委員募集のお知らせ

10月に発行される「せせらぎだより」は、ついに300号を迎えます！300号では、誌面の一部を企画編集してくださるメンバーを募集します！一緒にスペシャルな300号を作りましょう。ぜひスタッフにお声がけください。

臨床心理士によるコラム 心の体操 かわた

「自立」の反対は「依存」ではない。

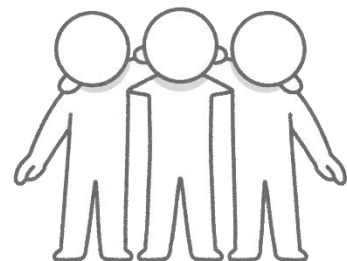
「依存」という言葉にどのようなイメージを持っていますか。

この言葉は、使われる文脈によって意味が異なるはずが、自立＝他に頼らないという意味の対義語ばかりが一般化されてしまっているように感じます。でも、人間はけっして誰にも頼らず一人で生きることにはできない社会的動物であり、依存しあって生きる存在ですよ。

脳性まひの障害をもつ小児科医の熊谷晋一郎さんは、「自立とは依存先を増やすこと」と言っています。依存先が少ないとき、人は特定の人や場に支配され、主体的に生きることが難しくなります。人は、依存先が増える一つひとつへの依存度を浅くすることができ、何にも依存してないかのように錯覚できてしまいます。実際は、実に膨大なものや人に依存しているのに、「私は何にも依存していない」と感じられる状態になる、そのときこそ自立と言われる状態だということです。

つまり、自立のために大事なことは、人とのつながりであり、時と場合により依存先が選択できることです。質の高い自立へ向かうためには相互依存(＝与えられるだけでなく、与えること)が不可欠です。

せせらぎが、そんな与えあうつながりの場の一つになるよう、皆で互いに心を寄せ、築いていきましょう。



はじめまして。アルバイトとして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さとうです。

現在、大学で福祉について学んでおり、将来は福祉に関するお仕事に携わりたいと思っています。まだ分からないことも多く、ご迷惑をおかけしてしまうこともあるかと思いますが、一つひとつ学んでいきたいと思えます。利用者の皆様に安心して過ごしていただけるよう、思いやりのある対応を心がけていきたいです。

趣味は推し活や音楽・動画鑑賞やお絵描き、ゲームです。好きな食べ物はお寿司とラーメンです。気軽に声を掛けて下さると嬉しいです！どうぞよろしくお願ひいたします！



実家の愛犬→



## 5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
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「気持ちの切り替え方」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「四季の森公園でピクニック！」 ■参加費：茶集代実費 ■先着10名 ※雨天決行
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。
自主サークル活動 オープンダイアログ学習会	17(日)	オープンダイアログの学習会です。直接会場へ。
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。
全体ミーティング	21(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！
四葉食堂	23(土)	臨床心理士とともにテーマを決めて話し合います。
自主サークル活動 本と創作の窓	24(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	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。
单身生活サポート プログラム	28(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「プリンを作ろう！」です。■参加費:300円 ■先着10名
働く人のお話し会	29(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。

# 2026年5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
	<p>6月7日(日)の12:00~17:00に麻雀大会を実施します! 5月1日(金)から参加の受付を開始します。奮ってご応募ください。</p> 			<p>1 夕食会 「ホイコーロー」 参加費300円</p>	<p>2 通所事業(木工) 13:30~ 15:30</p>	<p>3 休館 憲法記念日</p>
4 休館 みどりの日	<p>5 休館 こどもの日</p> 	<p>6 休館 振替休日</p>	7	<p>8 夕食会 「鶏の照り焼き」 参加費300円</p> 	<p>9 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30</p>	<p>10 健康ストレッチ 10:30~11:30  自主サークル活動 きょうだいい会 13:00~15:00</p>
11 休館	<p>12 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピアCafé 15:30~ 17:00 テーマ 「気持ちの切り替え方」</p>	<p>13 こころの相談室  女性プログラム 15:00~ 17:00 「四季の森公園で ピクニック!」 ■参加費:茶菓代 実費 ■先着10名 ※雨天決行</p>	<p>14 ティータイム 「カードゲームを 楽しもう!」 15:00~ 16:00</p>	<p>15 夕食会 「卵とトマトの炒 め物」 参加費300円</p> 	<p>16 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30</p>	<p>17 自主サークル活動 オープンダイア ログ学習会 10:00~ 12:00  ピアカウンセリング  卓球タイム 15:00~ 16:30</p>
18 休館	<p>19 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00</p>	<p>20 こころの相談室</p>	<p>21 全体ミーティング 14:00~ 15:00</p>	<p>22 夕食会 「魚定食」 参加費300円</p> 	<p>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</p>	<p>24 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  卓球タイム 15:00~ 16:30</p>
25 休館	<p>26 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00</p>	<p>27 こころの相談室  グループ カウンセリングR 14:10~ 15:00</p>	<p>28 单身生活サポート プログラム「プリ ンを作ろう!」 15:30~ 17:00 ■参加費:300円 ■先着10名</p>	<p>29 夕食会 「肉豆腐」 参加費300円  働く人のお話し会 19:00~ 20:00</p> 	<p>30 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30</p>	<p>31 ピアカウンセリング  楽器タイム 15:00~ 16:30</p>

## ○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。

