

中野区地域生活支援センター **No. 297** せせらぎだより 令和8年7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》

せせらぎ夏祭り2026開催のお知らせ 8月20日(木)

◆8月20日(木)に、今年もせせらぎで夏祭りを開催します！奮ってご参加ください。
一緒に夏祭りを盛り上げていきましょう！

第1会場

・福祉団体による販売会
12時00分～15時00分

会場：中野区社会福祉会館 1階 自由通路

■出展団体：あとリエふぁんとむ、すばるカンパニー
ふらっとなかの、弥生福祉作業所、ダルク女性ハウス、
地域生活支援センターMOTA(もた)

第2会場

・せせらぎお祭りブース 13時00分～16時00分
会場：中野区社会福祉会館 6階 せせらぎ

■内容

・オープニングイベント(ゴスペル トライアングル)
・ライブinせせらぎ
(弾き語り、カラオケ、お笑い、朗読等)
・スイカ割り・ビンゴ・盆踊りなど

■前売り券300円

ホットドック、ポップコーン、フライドポテト、飲み物を
セットで提供します。

前売り券申込期間8月4日(火)～8月19日(水)まで
電話または来所にて受け付けます。

※前売り券のキャンセルは8月19日(水)までとなります。

◆お問合せ：中野区地域生活支援センターせせらぎ
担当：ひがしじま、くりはら ☎ 03-3387-1326

※せせらぎ夏まつりは東京都共同募金会の
地域配分(B配分)の助成金を活用しています。

せせらぎ
夏祭り
8月20日 木 2026

第1会場 12:00～15:00
1階 福祉団体による販売会
・あとリエふぁんとむ 弥生福祉作業所
・すばるカンパニー ダルク女性ハウス
・ふらっとなかの 地域生活支援センターMOTA

第2会場 13:00～16:00
6階 せせらぎお祭りブース
ホットドック、ポップコーン、フライドポテト、飲み物
(14時頃提供予定)

ステージ演目
・オープニングイベント
・ライブinせせらぎ
・スイカ割り
・ビンゴ
・盆踊り

ステージ外
・らぐきコーナー
など

前売り券 300円
(予約受付: 8月4日～19日 19時)
当日券 若干あり

ライブinせせらぎ出演者募集
1組5分程度 10組募集
申込方法: 7月21日より先着順
受付: せせらぎへ電話または来所にて

主催 中野区地域生活支援センターせせらぎ
住所 中野区中野5-68-7 スマイルなかの6階
問合せ 03-3387-1326(月、祝休み)
※せせらぎ夏まつりは東京都共同募金会の
地域配分(B配分)の助成金を活用しています。

ライブinせせらぎ出演者募集！

■募集内容：1組5分程度 10組募集
弾き語り、カラオケ、お笑い、朗読等
■申込方法：7月21日(火)～先着順
■受付：せせらぎへ電話又は来所にて
受け付けます。

自主サークル活動 卓球部創設のお知らせ&部員大募集！

あたらしい自主サークルが発足しました♪

■サークル名：卓球部

■活動内容：卓球をする!! うまくなる!! 楽しむ!!

■日時：毎月第2日曜日 15時30分～17時00分

■会場：中野区社会福祉会館 せせらぎ 6階食堂

■参加方法：直接会場へ



22歳で統合失調症を発症した私ですが、父は私の病気に全く理解を示さず、そんな父のいる実家に連れ戻された私にとって、ここからが本当の苦勞の始まりでした。

大学を休学して実家で療養生活を送っていた私に、父は大学の学費が無駄だから退学しろと迫りました。その際、母があと一年で何とか卒業できるからと、私の寝ている夜、父に土下座をして、何とか退学は免れました。

療養生活で6割くらい回復して、母のおかげで大学に復学できた私は、都内の大学まで北関東の実家から毎日往復5時間かけて通い、就職活動も並行して行いました。その結果、何とか大学を卒業することができて、中規模のスーパーマーケットに就職も決まりました。

しかし統合失調症になってからまだ2年しか経ってない私の人生が、そんなに上手くいくはずもありませんでした。正社員として就職したスーパーマーケットでは業務的に私は全く使いものにならず、わずか5カ月で退職することになりました。その後も父は「働かざるもの食うべからず」といった考えの持ち主でとにかく私に働くことを命じ続け、いくつかの仕事で正社員やアルバイトとして働きましたが、どれも半年も続きませんでした。今こうして振り返ってみると、年齢的に24歳から29歳くらいのこの頃が、私の人生において一番辛く苦しい時期でした。

この頃は、普通に仕事をして、普通に生活をして、普通に結婚もしたいと願っていました。世の中の、いわゆる「普通」にとっても憧れていました。しかし統合失調症になってしまいアルバイトひとつも口に出出来ない私にとって、それはどれも私には全く叶わないものでした。その理想と現実のギャップに、当時はとても苦しんでいました。

（【第四回 ターニングポイントが訪れる】へつづく）



スタッフコラム つるたさんからのご挨拶

お久しぶりです。つるたです。

ご挨拶が遅くなってしまい、すみません。そして、これまでの2年間本当にありがとうございました。右も左も分からなかった私を優しく温かく受けて入れてくださり、木工や夕食会、相談電話やオープンスペースなど様々な場面で皆さんと一緒にさせていただき、たくさんのことを学ばせていただきました。

現在は、就労移行支援事業所など就職にまつわる事業を行っている会社で働いています。まだ研修段階で、具体的にどのような業務に携わるかはこれから決まっていくところです。

そうした日々の中でふと振り返ると、こちらで皆さんと過ごした時間が、今の自分の土台になっていることを強く実感します。温かく支えていただいたこと、一緒に経験させていただいた一つひとつの出来事は、私にとってかけがえのない大切な財産です。

またしばらく経った頃に、ぜひ顔を出させていただけたらと思っています。その際は、どうぞよろしくお願いします。



せせらぎだより300号記念企画 準備中！

現在、せせらぎだより300号に向けて特別企画を準備中です！
写真や文章でせせらぎの歴史を振り返る特集ページを作成します。



- ①「写真でせせらぎを振り返ろう！」思い出の写真をせせらぎにご提供ください。

直接持参もしくは右記QRコードからご確認ください。

- ② 300号に向けた利用者からの直筆メッセージを募集します。

<https://forms.gle/Y32sj4cWaiyhe72A9>

- ③ 食欲の秋にちなみ、「おすすめご飯のおとも」直筆コメントを大募集！ ↑※Googleアカウント必須

※② ③ については、直接せせらぎにご提出ください。

詳細は館内の特設ブース・告知ポスターをご覧ください。皆さまのご参加をお待ちしています！

人に気を使いすぎて疲れてしまう人へ

相手の表情が曇っているとき「何か嫌な気持ちにさせたかな」「きっと私のせいだ」「機嫌をとらなきゃ」そんな言葉がすぐ頭に浮かんでしまいませんか。

自分の感情より相手の感情を優先してしまう。その場の空気を整えようと頑張ってしまう。会話のあとに自分ばかり反省。そんなあなたは優しく繊細なのです。でも、そればかりでは心をすり減らしてしまいます。

あなたは相手の感情は“自分の責任だ”と引き受けてしまっているのかもしれませんが、または、自分の心を守るため、“人の気持ちを察して動けばこれ以上は傷つかないぞ”と過去に学んできたので、必死の防衛モードがすぐに発動してしまうのかもしれません。

相手の感情は相手のものです。相手と自分の感情に境界線を引きましょう。あなたは相手の感情に責任をとらなくてよいのです。相手が怒ったからといって、それであなたの価値が決まるわけでもありません。

心がもやもやしたら、相手の感情を察する前に、まずは自分の感情にちゃんと気づいて大切に扱ってあげましょう。ちょっとマシになるはずです。その上でできるなら、相手の気持ちを想像するだけでなく、確認をしてみましょう。

7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「パフェを作ろう♪」です。 ■参加費：300円 ■先着10名
絵画講座	9(木)	13:00～15:00 セセラぎ生活実用講座「絵画講座 色を重ねる癒しの時間～ヴェール ペインティングを体験してみよう！～」 ■参加費 無料 ■申込期間6月21日(日)～7月8日(水)
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「スマホ以外の暇のつぶし方」です。
全体ミーティング	16(木)	素敵なき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。
ティータイム	23(木)	き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。
四葉食堂	25(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 オープンダイアログ学習会	26(日)	オープンダイアログの学習会です。直接会場へお越しください。
自主サークル活動 本と創作の窓	26(日)	読書の話題、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。
单身生活サポート プログラム	30(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「みんなでそうめんを食べ よう！」です。 ■参加費:300円 ■先着10名
働く人のお話し会	31(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。

2026年7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
	○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】 当日14:00以降 はキャンセル不可。					
	1	2	3	4	5	
	こころの相談室		夕食会 「ラタトゥイユ (夏野菜の煮込み 料理)」 参加費300円	こころの相談室 通所事業(木工) 13:30～ 15:30	卓球タイム 10:30～ 12:00 ピアカウンセリング	
6 休 館	7	8	9	10	11	12
	通所事業(革工芸) 13:00～ 15:00 	こころの相談室 女性プログラム 15:00～ 17:00 「パフェを 作ろう♪」 ■参加費:300円 ■先着10名	絵画講座 13:00～ 15:00 ■参加費 無料 ■申込期間 6月21日(日)～ 7月8日(水) 	夕食会 「麻婆春雨」 参加費300円	こころの相談室 通所事業(木工) 13:30～ 15:30	健康ストレッチ 10:30～ 11:30 ピアカウンセリング 自主サークル活動 きょうだい会 13:00～ 15:00 自主サークル活動 卓球部 NEW 15:30～ 17:00
13 休 館	14	15	16	17	18	19
	通所事業(革工芸) 13:00～ 15:00 ピアCafé 15:30～ 17:00 テーマ 「スマホ以外の暇の つぶし方」	こころの相談室	全体ミーティング 14:00～ 15:00	夕食会 「魚定食」 参加費300円	こころの相談室 自主サークル活動 ラーメン部 13:00～ 参加費:実費 通所事業(木工) 13:30～ 15:30	ピアカウンセリング 卓球タイム 15:00～ 16:30
20 休 館 海の日	21	22	23	24	25	26
	通所事業(革工芸) 13:00～ 15:00 ピア学習会 15:30～ 17:00	こころの相談室 グループ カウンセリングR 14:10～ 15:00	ティータイム 15:00～ 16:00 「みんなの好きな音楽 を聴こう!」	夕食会 「豚の生姜焼き」 参加費300円 	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	自主サークル活動 オープンダイア ログ学習会 10:00～ 12:00 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	29	30	31	☆カラオケタイム 毎週日曜日 12:00～13:00  ☆ピアカウンセリング ピアスタッフによる面談です 1回30分・月9枠(予約制) 相談内容は自由です♪	
	通所事業(革工芸) 13:00～ 15:00 ピアミーティング 15:30～ 17:00	こころの相談室	单身生活サポート プログラム 15:30～ 17:00 「みんなでそうめん を食べよう!」 ■参加費:300円 ■先着10名	夕食会 「豆腐 ハンバーグ」 参加費300円 働く人の お話し会 19:00～ 20:00		