



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》

ごあいさつ① <まつだ理事長より>

「せせらぎだより」が300号を迎えたことを、法人の代表として、そして受託当初の施設長として、心よりお祝い申し上げます。300号という数字を前にすると、長く続いてきたことへの喜びとともに、さまざまな顔や出来事が思い出されます。

私たちの法人が区から「せせらぎ」の運営を受託したのは2008年（平成20年）。私の仕事は、まず10名のスタッフを集めることから始まりました。一人ひとりに声をかけ、最後の一人は、デンマークから呼び寄せるといふ思いもしない体験もさせていただきました。初日に間に合うのだろうかと不安を隠しながら皆で準備をしたことを覚えています。

それから18年が過ぎましたが、当時一緒に働いたスタッフ、中野区の職員、そして毎日のように顔を合わせた利用者の皆さん。一人ひとりの顔や声、その人らしい姿が今も浮かんできます。せせらぎをつくってきたのは、制度や建物ではなく、そこに集まった「人」だったのだと、今あらためて思います。

300号は、そんな一人ひとりが積み重ねてきた時間の記録でもあります。これからも地域の中で、人と人をつなぎ、一人ひとりに寄り添う「せせらぎ」であり続けることを心から願っています。

ごあいさつ② <いがり施設長より>

日頃より、当センターの活動に温かいご理解とご支援を賜り、誠にありがとうございます。

皆さまに支えられ、このたび「せせらぎだより」は300号を迎えることができました。（実は、一部重複している号があるとか、ないとか……。）

私が「せせらぎだより」に初めて登場したのは、2011年8月号でした。入職後は、オープンスペースやプログラム、電話相談など、さまざまな業務を経験させていただきました。2013年に常勤となってからは、居住サポート事業や退院支援にも携わり、都内各地で、まだお会いしたことのない方々のもとへ訪問する日々を過ごしました。スマイル祭りでカレーを煮込んだことや、芸能小劇場で「民衆の歌」を合唱したことなど、今となってはどれも懐かしい思い出です。

私の原動力は、「不安」と「嫉妬」です。どちらも少しマイナスな印象を持たれがちな言葉ですが、

私はさまざまな方の言葉や考え方に触れるたび、「もし〇〇だったらどうしよう」と、不安を感じています。だからこそ、「では次はどうすればよいだろう」と考え続けることができるのだと思っています。

そして、この仕事の魅力は、本当に多くの方々と出会い、お話しできることです。実は私は、新しい方と出会うたびに少しだけ「嫉妬」しています。「この人のこういうところが素敵だな」「真似はできなくても、少しでも近づけたらいいな」と感じるのです。その気持ちが、自分自身を成長させる原動力になっているように思います。この学びは、せせらぎだからこそ得られた収穫なのだと思います。もっと成長しないといけませんね。今後ともよろしく願いいたします。



始まり

制度・法律

区内での動き

せせらぎの歩み

プログラム・イベント

せせらぎだより

その後

これから

1974年
中野区の個人宅で、障害の有無に関わらない革工藝教室を開始1981年
作業所10か所が協働し「東京都精神障害者作業所連絡会」結成1982年
東中野に「あとリエふあんとむ」開所1987年
精神保健法が成立1993年
障害者基本法が成立。精神障害者が障害者として位置づけられることに1995年
スマイル社会復帰センター開設1996年5月
精神障害者地域生活支援センターの事業化1996年
スマイル社会復帰センターでインディアカ開始。
その後、自主グループ「カンガルークラブ」誕生1998年7月
スマイル社会復帰センターでパドルテニス開始。
その後、自主グループ「スカーレット」誕生2000年7月
地域生活支援センターをスマイル社会復帰センターに併設
(せせらぎの原型)2001年10月
中野区直轄の地域生活支援センター開所。当初から毎週
金曜日の夕食会を開始2001年11月
地域センターだより第1号発行（後の「せせらぎだより」）2001年12月
地域生活支援センターの愛称を「せせらぎ」に決定2002年2月
せせらぎで趣味講座「革工藝」が開始される2002年3月
第1回「ライブINせせらぎ」スマイル中野4Fにて開催2002年6月
第1回夏祭り「スマイルまつり」をスマイル中野全館で開催2002年8月
第1回麻雀大会。以降恒例行事に2007年4月
NPO法人リトルポケット設立2007年
中野区で週2日制のデイケア「ぱすてる」受託開始
(2010年終了)2008年4月
「せせらぎ」の事業が民間委託となる。運営はNPO法人
リトルポケット2011年3月
3.11東日本大震災があり、臨床心理士による「心のケア」
を実施。電話相談急増2013年2月
内閣府および青少年国際交流センター主催事業においてデン
マーク・ドイツ・英国からの視察団を受け入れ、メンバーと
の国際交流を行う。2020年
新型コロナウイルス流行による一部業務の停止・縮小2020年6月
コロナ禍の中、プログラム・オープンスペース一部再開2021年12月
初の外部配信型LIVE inせせらぎを実施2021年7月
夕食会をお弁当持ち帰り形式「おうちde夕食会」として
一部再開2021年10月
1年8カ月ぶりに全体ミーティング再開2023年4月
金曜日の夕食会を月1開催の形で再開2024年1月
夕食会、完全再開2026年1月
映画『どうすればよかったか?』上映会+トーク
セッション開催★ 2026年10月
せせらぎだより300号発行

※この内容は、過去のせせらぎだよりや各種資料をもとに作成しています。

300号に寄せて <こすださんより>

「せせらぎだより」300号発行。25年間もの長い間、支えて下さった多くの皆様のおかげです。感謝しかありません。せせらぎが創設された一年後に入職した私は、区営と民営の両方の環境で利用者、ボランティア、スタッフとの出会い、そして別れなどたくさんの経験、勉強をさせて頂きました。それが自分のエネルギーとなり、ここまで続けられています。

通所事業の革工藝、木工(創作活動)、夕食会、女性プログラム、五階和室でのヨガ等など、たくさんの思い出があります。これからも益々「せせらぎだより」と一緒に楽しく過ごせたら嬉しいです。

「せせらぎ」がこれからも、せせらぐように、いつまでも穏やかに人と人をつなぐ場、そしてホッと一息つける場になりますように。



せせらぎ 2

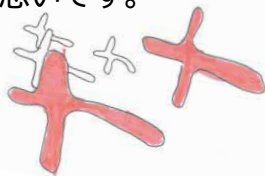
300号に寄せて <元施設長・かさはらさんより>

せせらぎだより300号記念おめでとうございます。

私がせせらぎで最初にお世話になったのは平成19年度に所長としての1年間となります。66号で自己紹介を書いている記事が残っていました。区直営の運営を民間委託にする区の方針のもと、これまで培ってきたせせらぎの良さをどのように引き継いで行くか職員間で議論していたことを思い出します。当時はスマイル社会復帰センター(現仲町就労支援事業所)と併設している状況で、カウンター前の小さなスペースがせせらぎの占有スペース、まさに居候的な存在でした。そして平成23年にスマイル社会復帰センターが移転し、6階全てがせせらぎのスペースとなって今に至っています。

中野区役所を定年退職し、縁あって令和6年4月に約16年ぶりにせせらぎの職員として戻ってきました。2回目は令和8年6月までの2年3ヶ月お世話になりました。退職するにあたり「笠原が居なくなるのは寂しい」と利用者さんに言われ、本当にありがたく寂しい思いがありましたが自分の目標である旅人となるため退職することにしました。せせらぎであらためて感じたことは、今できることに挑戦すること、人生は何歳になってもリカバリー出来るという思いです。本当にありがとうございました。

せせらぎだよりは、これからも、せせらぎのさりげない日常を伝えられる広報誌として400号を目指し発行を続け、精神障害者に対する社会的な偏見が少しでも解消されていく一助になることを願っています。



私とせせらぎ <ボランティアスタッフより>

しょうじさん(中野区インディアカ同好会代表)

解散した中野区インディアカ協会の足跡を辿る過程で、せせらぎを知りました。

訪ねてみると、職員さんや利用者さんが素敵な方々で、一緒に体を動かしたり、歌ったりと交流を深める時間は、いつも穏やかで楽しい気持ちでした。

ここは都会の癒しスポットです。先達の思いにも勇気をもらって、できる取り組みを続けていきます。

いでさん(インディアカボランティア)

1996年、インディアカスポーツを運動療法としてせせらぎに紹介。当時の区勤労福祉会館体育室で月一回、遊びながらゲームを楽しむことから始まり、やがて自主グループのカングルークラブが誕生。2023年までにメンバーは約100名、せせらぎ職員約30名の方々とお付き合いをさせていただきました。私は、出会ったお一人、おひとりから刺激を受け人間として成長させてもらい、私の財産だと思っております。みなさんの顔を想い浮かべながら筆をとっています。みなさま、良い思い出をいただきまして、ありがとうございました。お元気でお暮らしてください。継続は宝です。これからも発行は続けてください。楽しみにしております。



みやもとさん(パドルテニスボランティア)

様々な情報を毎月発信し続けて25年、A3用紙の裏表一杯の記事を楽しみに待つ読者もいることでしょう。私がパドルテニスのコーチとして皆さんと交流したのも同じ位の年月です。参加者の笑顔に、運動は心と体の健康に良いと改めて思い、継続することの大切さを学びました。これからも発行される「せせらぎだより」の充実した紙面づくりに期待し、発行者と読者のご多幸をお祈り申し上げます。

いづかさん(きょうだい会ボランティア)

300号という大きな節目、おめでとうございます。長い年月をかけて、人と人が出会い、対話を重ね、ともに支え合ってきたからこそ、せせらぎにはいつも安心して過ごせる雰囲気があるのだと思います。これからも、ここで育まれる対話やつながりを大切にしながら、私も微力ながら一緒に歩んでいきたいと思っています。



こころの相談室からこんにちは <かわたさんより>

私がせせらぎに来てから、もう18年になりました。当初から心の相談室で携わらせていただき、カウンセリングへ来ている方に、つながる場を増やしたいと、四葉食堂のグループを始めました。

せせらぎでは、当時「ここを中野区精神保健のセーフティネットにしていこう」という高い意識がありました。そんな熱のあるせせらぎが好きです。そのような場にするには、メンバーからの意見がとても大切であり、ピアのスタッフがいて、ピア活動が活発であることは大事な要素だと思っています。

また、平等というより公正(たとえば目は悪い人にはめがね、足が悪い人には杖のように)を大事にしてきた場所だと思っています。問題のない場所はありません。まだまだせせらぎもいろいろ問題は山積していると思いますが、今後もせせらぎがより良い場所となるようスタッフ・メンバーとともに考えていきたいです。



私とせせらぎ <うずらさんより>



せせらぎとの出会いは、葛飾区の地域活動支援センターに勤務していた頃に遡ります。個性あふれる居場所という印象は、今も変わりません。現場を離れた時期に、改めて現場とのつながりの大切さを感じました。せせらぎは、利用する皆さんにとってだけでなく、私たちスタッフにとっても大切な居場所です。これからも、それぞれが安心して過ごせる「自分たちの居場所」を、一緒につくっていきましょう。

私とせせらぎ <OB・OG職員より>

300号

かわぐちさん

いがり施設長よりせせらぎだより記念号の寄稿を依頼されました。せせらぎとの思い出を100～200字にまとめることはとても出来そうにないので、一つだけ。せせらぎの特色といえばその「民主性」にあると思います。それは職員やメンバーがいくら入れ替わろうと、きっと今後も受け継がれていくものではないでしょうか。残念ながら世界情勢ではその「民主性」とは真逆のことが起きていますね。これからもせせらぎイズムを絶やさず、民主的で多様性のあるせせらぎのままであってほしいと願います。

ようのさん



せせらぎと私のご縁は、18年前に始まりました。民間委託が始まったばかりの頃、まだ施設長のもとで、しむらさんやこごまさん、こすださんをはじめとする信頼できる仲間と出会い、多くを学びながら、かけがえのない日々を重ねてきました。これからもせせらぎが、職員と利用者のどちらにとっても「信頼できる仲間に出会える場」であり続けてほしいと、心から願っています。

しむらさん

地域生活支援センターせせらぎの開所25周年、誠におめでとうございます。

25年という時間のなかで、利用される方、職員の皆様、ボランティアの皆様など、多くの方々が出会い、顔ぶれは少しずつ変わりながらも、それぞれの時間を重ねてこられたことと思います。

せせらぎは、旅立つ人を見送り、戻ってくる人を迎え、そして人と人が再会できる「港」のような場所であり続けてきたのではないのでしょうか。いつでも帰ってこられる場所が地域にあることの大切さを、せせらぎの歩みから感じています。

これからも、多くの人々が立ち寄り、また歩き出していく港として、せせらぎらしい温かな歩みを重ねていかれることを心より願っております。



わださん

せせらぎで過ごし、電話や面談でお話した時間、プログラムやイベントで皆さんと一緒に過ごした時間は、私にとって大切な思い出です。楽しいことや美味しいものの話をしたり、同じ時間を過ごしたり、時には一緒に悩んだことも含め、一つひとつの出会いが今の私の力になっています。これからも皆さんらしく、毎日を過ごされることを願っています。

くどうさん

8年程勤務させて頂いていた くどう です。この度はせせらぎだより300号刊行おめでとうございます。退職してから4年以上経っておりますが、メンバーや職場の方々とのやり取りを度々思い出します。入職後はパドルテニス、インディアカや夕食会を担当させて頂き、メンバー・ボランティアの方々と必死にプレーしたり、お皿を並べていました。夏祭りやクリスマス会では、人生の先輩であるメンバーの方々からの厳格なご指導の下、不思議なダンスを披露させて頂いたこともありました。その後、居住サポート支援事業、計画相談等、せせらぎの内外を含む本人の生活全般に関わらせて頂く業務を担当させて頂きました。改めて至らない点ばかりでしたが、長時間の同行の際には、スーパーのイートイン等でメンバーと休憩しながら好きな芸能人やスポーツチームの話などしてたのがとても楽しかったです。

せせらぎで過ごさせて頂いた時間に感謝すると共に、今後の発展を心よりお祈りしております！

ともやすさん

以前、勤務しておりました ともやす です。もしかしたら覚えているメンバーさんもいらっしゃるかもしれません。ピアスタッフとしてピアCafé・ピア学習会などのプログラムを行ない、ピアカウンセリング講座の開催や、せせらぎ夏まつりではサンドウィッチマンも行いました(せせらぎ特製インドカレーの味が忘れられません！)。現在は都内の病院2カ所でソーシャルワーカーとして働いています。皆様のリカバリーを応援しています！

300号に寄せて <中野区障害福祉課 つつみ課長より>

人と人をつなぐ「せせらぎだより」

中野区健康福祉部 障害福祉サービス担当課長 つつみ

このたび、「せせらぎだより」が記念すべき300号を迎えられましたことを、心よりお祝い申し上げます。

長年にわたり発行を続けてこられた地域生活支援センターせせらぎの皆様のご尽力に、深く敬意を表します。

せせらぎだよりは、中野区ホームページにも掲載しています。掲載にあたっては、毎号決裁を行っており、その際に誌面へ目を通しています。利用者の皆様の声や、せせらぎの日々の活動が温かく伝わってくる内容に、いつしか確認のためだけでなく、一読者として、毎月の発行を心待ちにするようになりました。

なかでも、毎号掲載されている「臨床心理士によるコラム 心の体操」は、私自身が特に楽しみにしている記事です。私も一人の人間ですので、時には気持ちが落ち込んだり、不安になったり、悲しい気持ちになったりすることがあります。そんな時にこのコラムを読むと、自分の気持ちを少し客観的に見つめ直すことができたり、「これでいいんだ」と肩の力を抜くことができたりします。多くの読者にとっても、心を支える存在になっているのではないのでしょうか。

せせらぎだよりがこれからも地域の皆様に愛され、人と人とのつながりを育む大切な架け橋として発展されることを期待しております。300号の発行、誠にありがとうございます。

400号、500号へと歩みを重ねられますことを心よりお祈り申し上げます。





Shima

最近の
せせらぎは
当座者の生の声
が聞ける
よいです

この場所に
カウンセリングが
あることは
とても救われて
います

せせらぎだより
いつも
たすけお

いつでも
声をかけると
話を聞いてくれる
スタッフさん。
毎分重んじて
小さな
優しい手に救われる

麻生さん
役満を
和了します!

時々
楽しい講座が
あること。
企画してくれて
ありがとうございます
ごさいます



色々な人との
出会い
楽しいことを
思い出に 心から
楽しみたいです

いつも職員
の皆様
ありがとうございます
ごさいます

せせらぎ
作るのが
楽しい

せせらぎに
30年もいると
いろいろな人が来て
去っていききました
とても人間の勉強に
なります。
No.10 中村



東日本震災の時も
コロナのイベントの時も
家では小布いので
せせらぎのオープン
スペースに来ました。
ありがとうございます
中村

わいわい外出
したおみや、
スイカ割り、出店の
夕日夏祭りが好きだった
ビンのラムネを
また飲みたい

素敵な
居場所だと
思います。

スタッフさん
は常に感謝!
ゆたかな
雑談で癒
えられます

いつも
せせらぎ
楽しいです。

心の相談室
やスタッフさん
メンバーと交流
おともも
自分おってます

この様な
施設があり
利用できるとは
大変ありがたい

いつも
ありがとうございます
ごさいます

いつも
ありがとうございます
ごさいます

いつも
ありがとうございます
ごさいます

いつも
ありがとうございます
ごさいます

頑張って
夜遅くまで
1日かけて作って
くれる夕食会に
感謝!

せせらぎだより

せせらぎだより 300 号を記念し、メンバーの皆様から
せせらぎへの思いを寄せていただきました。

300号
おめでとう
ごさいます

いつも
ありがとうございます
ごさいます

いつも
ありがとうございます
ごさいます

いつも
ありがとうございます
ごさいます

いつも
ありがとうございます
ごさいます

いつも
ありがとうございます
ごさいます

いつも
ありがとうございます
ごさいます

いつも
ありがとうございます
ごさいます



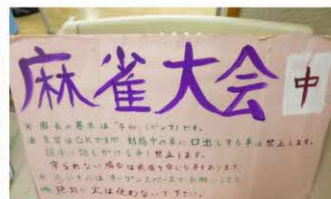
懐かしい写真を通して、みなさんと共に歩んできた軌跡をたどります。



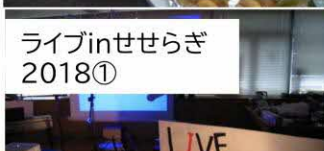
クリスマス会でのライブin
せせらぎ(2025)



クリスマス会準備(2017)



恒例の麻雀大会(2018)



ライブinせせらぎ
2018①



ハロウィンパーティ(2019)

ある日の夕食会(2011)



いつもの麻雀の様子



ライブinせせらぎ2018②



七夕の笹(2023)



メンバー作・似顔絵



コロナ禍のせせらぎ入口



おうちde夕食会の一枚



せせらぎのクリスマスツリー(2024)

300号に寄せて <元施設長・こごまさんより>

せせらぎだより300号記念、おめでとうございます！！

おたより発行300号記念、おめでとうございます。そして、日ごろからせせらぎの活動にご理解ご協力いただいている皆さま、本当にたくさんのご支援ありがとうございます。

地域生活支援センターせせらぎが、スマイル社会復帰センターとスペースを譲り合いながら活動していた頃、小さな空間で密集しておしゃべりをしたり、通路で麻雀や卓球をしていたのを思い出します。今は、6階フロア全体をせせらぎが自由に利用できるようになりました。当時と比べて地域移行や計画相談などの事業も増え、ピア活動やボランティア活動も年々発展しています。中野区では、まさに精神障害者福祉のセンター機能としての役割を担っていると言えるでしょう。時代とともに、せせらぎの役割も変化していくのかもしれませんが、利用者にとって、あたたかな場所、安心できる場所、気負わずに自由に行ける場所、様々なチャレンジが出来る場所という、設立当初からの良さは、そのままいて欲しいと願っています。 あとリエふあんとむ こごま



いま、私はうつ病になって以降、恒例となった気象病に臥している。ようは低気圧不調である。うつ病になって面倒なことが増えたが、これもそのひとつだ。雨の音とエアコンの音がフラフラの頭に響く。しかし、この音がなければ蒸し暑さでどうにかなってしまう。仕方なしの、勝手に耳に入ってくる音である。

たいしてせせらぎとは耳を澄ます、耳から求める音である。足音に踏み潰されるほど脆弱ではないが、意識の外に置かれる音でもある。私は外を歩き社会と触れ合うたび、せせらぎのその性質に自分を重ねる。

かすかで、意識されなければなかったことになる音。しかし一つ一つ積み重なっていけば川の音となって人を癒すこともあるだろう。その重なりが300になるという。できるだけ長く続いてほしいものだと、利用者として思う。

300号
記念企画

みんなが選んだ【おすすめのごはんのおとも】発表します！

10月号ということで、「食欲の秋」にちなみ、オープンスペースにて「みなさんのおすすめのごはんのおとも」を募集しました。たくさんの回答をいただき、結果は納豆が人気No.1！定番のものから意外な一品まで、個性豊かな回答が集まりました。

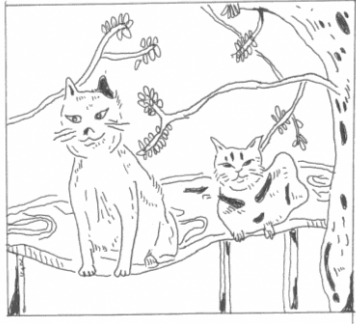


★人気TOP3★

1位:納豆
2位:漬物
3位:鮭、お肉
(同率)

メンバーコラム②「せせらぎのこと」 U.Kさん

ボクがせせらぎを知り、行くようになったのは、脳幹出血で死にかけて、退院三カ月で鬱になり希死念慮からやっと逃れられてまもなくの頃、区報で区民への為の講座みたいなのを見つけて行ったのです。講師には保健師や消防の方いろんな方がおられる中にせせらぎの まつださんもおられて話されました。高次脳機能障がい当事者なので行ってもいいですか？と5階のつむぎと6階のせせらぎの見学に行きました。



つむぎでは自分の体験発表もさせていただいたりしたけど、一番しっくり来たのがせせらぎのピアの時間でした。カウンセリング受けたり、勉強もしてたのでピアという言葉の意味を知っていたのもあり入り易かったのかもしれない。ピアスタッフの さいとう さんがおられたのも、行き易かった一因でした。

病名は違えど、皆が同じ様な悩みを持ってて、ひとりじゃない！と感じられたのでした。

リカバリーストーリー 『人間万事塞翁が馬』

【最終回 障害者雇用の社員として】

くじら28号

39歳での新婚生活が都営住宅で始まり、チャンスは結婚4カ月後に訪れました。利用していた地域生活支援センターの後押しもあり、現在の職場の障害者雇用の会社に就職することが出来たのです。以来、職場環境や仕事内容が自分に合っていたこともあり、紆余曲折ありながらも何とか勤務を10年以上続けています。恥ずかしながら、自分の就労最長記録です。

また、入居している都営住宅の家賃が非常に安いので、私と妻の就労での収入とお互いの障害基礎年金の収入で生活できるようになり、生活保護も結婚2年目で抜け出すことが出来ました。

さらに結婚をして働くようになって、生活のリズムも安定して、メンタルの調子がかかなり良くなりました。統合失調症の発症以来、睡眠薬を含めて毎日欠かさず何種類もの薬を服薬していたのですが、主治医と何年も掛けて減薬に取り組んで、今は1日1回、1種類の薬だけ服薬しています。

そして結婚直前まであった今の妻へのわだかまりも、結婚生活を営んでいくうちに自然と無くなりました。正直、今までの自分の人生のなかで、今が一番充実している感じがしています。

私の好きな言葉に、人間万事塞翁が馬という言葉があります。正直自分の人生にとって、何が良かったか何が悪かったかは、あの世からのお迎えが来るその直前まで分からないと思っています。統合失調症という病気になったことも、良かったのか悪かったのか、答えは出ていません。たぶん人生の最後を迎えるその時まで、ずっと答えは出ないのだと思っています。

私のリカバリーストーリーは以上になります。

最後までお付き合いをいただき、ありがとうございました。



こころの相談室からこんにちは <かじもとさんより>

耕されてきた場所

月に一度、重ねてきた発行は300回。「せせらぎだより」は四半世紀もの間、この施設の開設以来、地域とともに歩んできたことになります。

私が「こころの相談室」でカウンセラーとして働きだしたのは、約20年前のこと。それから多くのスタッフやメンバーとの出会いと別れがあり、お聴きする悩みも少しずつ変化してきました。

記念すべき300号という節目をむかえた今、時代をこえても変わらない「せせらぎらしさ」について、改めて考えています。

それは、お互いの在り方を尊重しあえる空気感ではないでしょうか。無理に周りに合わせる必要はなく、それぞれのペースで過ごすことが大切にされている。だから、せせらぎでは、沈黙も、言葉も、誰かがそっと受け取っているように感じます。

こうした風土は、誰か一人で作れるものではありません。これまでせせらぎを訪れた一人ひとりの時間が積み重なり、耕されてきた場所なのだと感じています。



障害福祉の制度って、ちょっと難しそうですね。

10月の精神保健福祉講座では、どんな制度があるのか、参加者のみなさんと一緒に学びます。「ヘルパーって何?」「グループホームって?」「就労継続支援B型って?」……名前は聞いたことがあっても、実はよく分からない制度もあるのではないのでしょうか。

今回は、そんなちょっと取っつきにくい障害福祉の制度について、分かりやすくご紹介します。「自分に使える制度ってあるのかな?」という方も、ぜひお気軽にご参加ください。

■日時:10月29日(木)15:00~16:30

■会場:地域生活支援センターせせらぎ
オープンスペース

■対象:区内在住の精神障害をお持ちの当事者とその家族
支援者、関心のある方

■定員:15名※先着順 ■参加費:無料

■申込期間:9月23日~10月21日

■申込方法:直接来所又は電話

google form(<https://x.gd/QQtYF>) 担当:いがり



10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
ピアCafé	6(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「自分との向き合い方」です。
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。
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「スイートポテトを作ろう!」です。 ■参加費:300円 ■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!
ピア学習会 通称:ピアターゲットグループ	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。
単身生活サポート プログラム	22(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「ハロウィン風サンドイッチを作ろう!」です。 ■参加費:300円 ■先着10名
四葉食堂	24(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カフェ	25(日)	オープンダイアログに関心のある有志で集まるサークルです。当日、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	25(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	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。

2026年10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
	☆カラオケタイム 毎週日曜日 12:00~13:00 		1 	2 夕食会 「チキンとトマトのチリソース炒め」 参加費 300円	3 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30 ~ 15:30	4 ピアカウンセリング 卓球タイム 15:00 ~ 16:30
	☆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♪					
5 休館	6 通所事業（革工芸） 13:00 ~ 15:00 ピアCafé 15:30 ~ 17:00 テーマ 「自分との向き合い方」	7 こころの相談室	8 ティータイム 15:00 ~ 16:00 「ハロウィングイズ大会！」	9 夕食会 「ビビンバ丼」 参加費 300円 	10 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30 ~ 15:30	11 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 きょうだいい会 13:00 ~ 15:00 自主サークル活動 卓球部 15:30 ~ 17:00
12 休館 スポーツの日	13 通所事業（革工芸） 13:00 ~ 15:00 	14 こころの相談室 女性プログラム 15:00 ~ 17:00 「スイートポテトを作ろう！」 ■参加費：300円 ■先着10名	15 全体ミーティング 14:00 ~ 15:00 掃除の時間	16 夕食会 「魚定食」 参加費 300円 	17 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	18 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 	22 単身生活サポートプログラム 16:30 ~ 18:00 「ハロウィン風サンドイッチを作ろう！」 ■参加費：300円 ■先着10名	23 夕食会 「ポークのクリーム煮」 参加費 300円 	24 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30 ~ 15:30 四葉食堂 15:40 ~ 16:30	25 自主サークル活動 オープンダイア ログカフェ 10:00 ~ 12:00 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
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 15:00 ~ 精神保健福祉講座 「知っておきたい障害福祉制度の使い方」	30 夕食会 「チンジャオロース」 参加費 300円 働く人のお話し会 19:00 ~ 20:00	31 通所事業（木工） 13:30 ~ 15:30 	

●300号記念号は、多くの皆さまのご協力により制作しました。

・300号実行委員の皆さま
 ・寄せ書き・ごはんのおとも企画協力：せせらぎメンバーの皆さま
 ・誌面デザイン協力：shimaさん、ogumaさん、しずかなさん、匿名希望さん
 タイトルロゴ、イラスト、飾り野線、年表、掲載写真などの制作にご協力いただき、ありがとうございました。心より感謝申し上げます。

○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】
 当日14:00以降はキャンセル不可。

