

# 中野区地域生活支援センター **No. 296** せせらぎだより 令和8年6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》

## 7月開催 せせらぎ生活実用講座 絵画講座のお知らせ！

7月9日(木)に絵画講座を開催いたします。  
Atelierてらこや を主宰されている 熊田真弓さんを講師にお招きして、ヴェールペインティングという描き方を教えてもらいます。ヴェールペインティングとは色を何層にも重ねていく絵画技法です。  
難しい技術は必要ありませんので、初めての方でも大丈夫です。色をゆっくり重ねる時間の中で、心が落ち着くひとときを過ごしませんか？

- ◆日時：7月9日(木)13時～15時
- ◆会場：中野区地域生活支援センターせせらぎ オープンスペース
- ◆講師：熊田 真弓 氏(Atelierてらこや 主宰)
- ◆参加費：無料
- ◆対象：区内在住の精神障害のある方とその家族、支援者、関心のある方
- ◆定員：先着15名
- ◆申し込み期間：6月21日(日)～7月8日(水)
- ◆申し込み方法：電話または直接来所、Googleフォームからお申込みください。
- ◆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、いわき ☎ 03-3387-1326  
※汚れてもいい服装でお越しください。  
申し込み用QRコードはこちら

せせらぎ生活実用講座

## 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！～

やさしく色を重ねていくことで、心が落ち着くひとときを過ごしませんか？  
初めての方でも楽しめる絵画体験です。

日時	7月9日(木) 13:00～15:00
場所	中野区地域生活支援センターせせらぎ オープンスペース (中野区中野5-68-7 スマイルなかの6階)
講師	熊田 真弓 氏 (Atelierてらこや 主宰)
対象	区内在住の精神障害のある方とその家族、支援者、関心のある方
定員	先着 15名
参加費	無料

申込期間 6月21日(日)～7月8日(水)

申込方法  
・電話  
・直接来所  
・Googleフォーム  
<https://forms.gle/YJf5BumV9zqkTQ88>

当日は汚れてもいい服装で  
お越しください。

お問合せ・お申込み先 中野区地域生活支援センターせせらぎ  
☎ 03-3387-1326



※ <https://forms.gle/5sx6UGHPDR1AbtCd6>

## 気になる本・ゲーム 集めてみました(^)/



せせらぎでは例年、精神保健福祉士や看護師を目指す実習生の受け入れを行っています。みなさま、昨年度も実習受け入れへのご協力ありがとうございました！(^)

実習費を使用し、学びや交流につながりそうな本やゲームをいろいろ集めてみました♪  
来所した際はぜひ手に取ってみてください！  
また、貸し出しもできますので、お気軽に職員までお声がけください(/・ω・)/

大学生になった私は実家から離れられた解放感がいっぱい、当時は授業で出席を取ることもしなかった、大学の授業にはあまり出ないでアルバイトと遊ぶことばかりをしていました。実家からの仕送りが少なく生活費を自分で稼ぐ必要もありました。そんな生活を約3年間過ごしてきた私に、「就職活動」と「大学卒業」という現実が迫ってきました。

大学卒業のための単位も足りず、就職活動も手をつけていなかった私にとって、その現実は何日に日に大きなプレッシャーとなっていきました。実家の厳しい父のことを思うと、精神的にも追い詰められました。そして当時就職活動で流行していた「自己分析」の本を買って読んだことが、私の統合失調症になる引き金になりました。

私は自己分析の本を読んで、自分が大学の3年間をいかに不真面目に送ってきたかを直視して、強い自己嫌悪と自己否定の気持ちに捉われてしまいました。そして、夜にほとんど眠れない日々が続き精神的に調子を崩してしまい、結果的に統合失調症を発症しました。

しかし、ひとつ救いだっただのは、私の様子がおかしいことに気付いた母が、すぐに東京の下宿先に駆けつけてくれたことです。北関東にある実家に連れ戻された私は早々に大学病院の精神科を受診したおかげで統合失調症の早期発見・早期治療に結びつきました。

統合失調症になってしまった私ですが、早期発見・早期治療のおかげで、幻聴や幻覚、妄想などのいわゆる統合失調症の陽性症状は、初期を除いてほとんどありませんでした。ただ、発症当初にあった被害妄想はとても辛かったです。テレビで自分のことを放送している、高級車を見ると怖い人が自分を襲いに来るなど、とても強い恐怖感を伴う被害妄想がありました。また、自分の頭の中で思考が全くまとまらず、脳みそがとろけてしまったような感覚がありました。小学生の頃から好きだった新聞を読むことも、文字を目で追っても全く内容が頭に入っていないような状態でした。

(3.【本当の苦勞の始まり】へつづく



## メンバーコラム 「ボクらはみんな生きている」

KM

かの有名な精神分析医フロイトは「ユーモアの機能とは自分を苦しめる現実をわが身に近づけないようにすることにある」と言っている。そこで、以下、私の身に起こったユーモラスな体験を文字化してみることにした。

私がかうつ病と診断されたのは2005年1月。うつ病は「こころの風邪」と言われるが、20年経ったいまも治りきらずに、量は多くないが、抗うつ薬と睡眠導入剤を服用しつづけている。今も消えていないのは、ほとんど毎晩見る悪夢、そしてそれに続く朝の覚醒時の抑うつ感＝重たい気分である。また私の場合、それに加え、自分への無価値観・罪責感がともなう。老齢期に達し、年金生活となった今、「現役世代の手取りを増やす」といった政治スローガンを目にする、自分が若者の足をひっぱっているのではないかと、この世から消えてなくなりたくなる。この社会における自らの存在意義が見出せないのだ。

そんな折、奥歯にヒビが入って歯科治療を受けることになった。近年の歯科医療は「傷んだ歯の処理が終われば、それで終わり」とはならない。経過観察と歯のメンテナンスを理由に1～2カ月に1度の通院が求められる。

そのある日の通院日、口腔の状態を確認するために唾液の採取が行われた。40倍の光学顕微鏡で歯周病菌がはびこっていないかどうかを調べるという。興味があったので、その顕微画像を見せてもらった。すると、画像には稲荷寿司型、ヒモ型、糸クズ型、…いろいろな形の細菌がうごめいているではないか。ある者はスイスイ、あるの者はノロノロ、ある者は数十がかたまりとなって。

この画像を見て、私は俄然うれしくなったのであった。私の存在は彼らにとってものすごく役に立っている！ 私の存在がなくて、彼らは生きていけないのだ。善玉菌、悪玉菌であるかにかかわらず。そもそも善玉・悪玉という区分け自体、われわれ人間たちによる勝手な決めつけなのだ。私が食べた食物が栄養となって、口腔内の数百億の細菌が養われているのだ。

「ミミズだって、オケラだって、単細胞生物だって」ボクらはみんな生きている！  
この事実を目に焼き付けた私のこころは少しだけ晴れたのであった。





## 雨の日には

しとしとと雨が続く季節になりました。空が低くたれこめ、なんとなく気持ちまで重たくなる……。そんな風に感じることはありませんか？

4月・5月のあわただしさがひと段落してきたこの時期、どこか疲れが抜けなかったり、やらなければならないことはあるのに、どうしても気持ちが追いつかなかったり。そんな日が続くのも、この季節ならではのこともかもしれません。

雨の日に、無理に晴れの日と同じように過ごそうとしなくても大丈夫です。雨の日には、雨の日だけのゆっくりとした時間の流れ方があります。いつもより少し立ち止まって、窓の外の雨音に耳を傾けたり、温かい飲み物をゆっくり味わってみたり。そんな小さな時間がいつの間にか張りつめていた心をそっと解きほぐしてくれることがあります。

「何もできていない」と感じる日があっても、それはあなたが怠けているわけではありません。ところが「少し休ませて」とサインを送っているのかもしれない。


せせらぎが雨の日にふらりと立ち寄れる軒先のような場所であれたらと思っています。雨が上がるのをのんびり待ってもいい。ただ、雨音を聴いていてもいい。雨の日は、少し歩幅をゆるめて過ごしていきましょう。



## 6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
麻雀大会	7(日)	予約制です。12時から17時の開催予定です。楽しく競い合いましょう！
ピアCafé	9(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「運命の出会いについて」です。
女性プログラム	10(水)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「近隣の大学で、学食を食べてみよう！」■参加費：実費 ■先着10名 ※雨天決行
ティータイム	11(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	14(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	14(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。
ピア学習会 通称:ピアレターグループ	16(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	18(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！
自主サークル活動 オープンダイアログ学習会	21(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。
ピアミーティング	23(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	24(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	25(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「夏の乗り越え方について話し合おう！」です。
働く人のお話し会	26(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	27(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	28(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！

# 2026年6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 休館	2 通所事業 (華工芸) 13:00~15:00 	3 こころの相談室	4	5 夕食会 「きのこの炊き込みご飯」 参加費300円 	6 こころの相談室 通所事業 (木工) 13:30~15:30	7 卓球タイム 10:30~12:00 <b>麻雀大会</b> 12:00~17:00
8 休館	9 通所事業 (華工芸) 13:00~15:00 ピアCafé 15:30~17:00 テーマ 「運命の出会いについて」	10 こころの相談室 女性プログラム 13:00~15:00 「近隣の大学で、学食を食べてみよう！」 ■参加費：実費 ■先着10名	11 ティータイム 15:00~16:00 「短冊に願い事を書こう！」 	12 夕食会 「ハヤシライス」 参加費300円	13 こころの相談室 通所事業 (木工) 13:30~15:30	14 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
15 休館	16 通所事業 (華工芸) 13:00~15:00 ピア学習会 15:30~17:00	17 こころの相談室	18 全体ミーティング 14:00~15:00	19 夕食会 「魚定食」 参加費300円 	20 こころの相談室 通所事業 (木工) 13:30~15:30	21 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
22 休館	23 通所事業 (華工芸) 13:00~15:00 ピアミーティング 15:30~17:00	24 こころの相談室 グループカウンセリングR 14:10~15:00	25 单身生活サポートプログラム 15:30~17:00 「夏の乗り越え方について話し合おう！」	26 夕食会 「ナスの味噌炒め」 参加費300円 働く人のお話し会 19:00~20:00	27 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	28 ピアカウンセリング 自主サークル活動 本と創作の窓 13:30~14:30 楽器タイム 15:00~16:30
29 休館	30 通所事業 (華工芸) 13:00~15:00	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>○カラオケタイム 毎週日曜日 12:00~13:00 ※6月7日は麻雀大会の為中止です。</p> </div>		<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>○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。</p>  </div>		