中野区地域生活支援センター No.301

せせらぎだより 令和8年11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》

【はたらく応援通信】～第二回「ディーキャリアITエキスパート中野オフィス」～

今回は、就労移行支援事業所**「ディーキャリアITエキスパート中野オフィス」**のサービス管理責任者**Sさん**と、そちらで訓練をされている、せせらぎメンバーの**Yさん**を訪ねました！

こちらは中野駅北口から徒歩約7分の場所にある、就職を目指す方のための**「就労移行支援事業所」**です。発達障害の特性を活かし、IT・Web分野の仕事を目指す方への支援に力を入れています。※IT関係に限らず、自分の特性を理解し、自分に合った働き方を考えたい方が利用対象となります。



一人ひとりの目標に合わせ、段階的に学べる3つのコースが用意されており、①「ライフスキルコース」は、自分の特性や得意・苦手なことを理解し、安定して働き続けるための土台を整えます。②「ワークスキルコース」では、自己理解を踏まえて職場で実践するための力を身につけ、③「リクルートコース」では、就職に向けた準備を進めていきます。訓練用PCは一人一台ずつ利用可能となっており、プログラミングなどの専門スキルを学ぶことができます。応募書類の作成や面接対策などのサポートに加え、企業での実習やインターンシップなど、実際の仕事を知る機会もあります。「働きたいけれど、自分に何が向いているのかわからない」「自分の特性と上手に付き合いながら働きたい」という方にとって、自分らしい働き方を見つけるための選択肢の一つとして、見学・相談・体験も無料で受け付けていらっしゃいます。



～以下、Yさんへインタビューも行いました～

「以前ホームページ制作等、IT関連の仕事をしていました。今は双極性障害の診断で隔週通院をしながら、週2回ここで訓練を受けています。ADHDの方がたくさんいて、自分は別の病気ですが、自分にとってためになるプログラムを受けています。病気の種類にとらわれない学習内容になっていると感じます」

＜今後の目標はありますか？＞「現在は利用を継続しながら、通所日数を増やすことを目標にしています。仕事についても、これまでの経験にとらわれず、障害者雇用を含めて、どのような働き方があるのかを探しているところです。周囲の人と比べて焦ることもありますが、スタッフさんからは『一人ひとりに合った利用の仕方がある』と言われ、焦りの気持ちと、少しずつやっていっていいんだ、という気持ちが、半々という感じです」

＜最後に読者の皆さんに伝えたいことはありますか？＞「ここは就職だけというよりも社会生活全般を送るための支援をしてくれる場所になっていると思います。もちろん就職だけを目的にして短期間で卒業していく人もいるけど、自立を促す場所にもなっている。社会に出ることにブランクがあったり、ひきこもっていたことがあったりする方にも、お勧めできるんじゃないかと思います」

今回の取材を通して**「ディーキャリアITエキスパート中野オフィス」**では、一人ひとりのペースを大切にしながら支援されていることが伝わってきました。日々の生活を整え、安心して相談できる人とのつながりを持つことも、就職に向けた大切な一歩なのだと感じました。

これからも本コーナーでは、地域で働くメンバーさんが、それぞれの目標に向かって歩む姿をご紹介していきます。

12月講座のご案内

生活実用講座「楽しく体を動かそう！はじめてのパドルテニス講習会」を開催いたします！



■日時：12月13日(日)13:30～15:30
■会場：中野区立総合体育館サブアリーナ
■講師：中野区パドルテニス連盟 会長　亀石　紀子　氏(他)
■定員：先着20名
■参加費：無料
■持ち物：動きやすい服装、体育館履き、飲み物
■申込期間：10月21日～12月12日まで
（電話か直接来所、QRコードで予約をお願いします）

★パドルテニスとは…
テニスの縮小版スポーツです。
幅広い層に生涯スポーツとして
浸透しています。

参照：一般社団法人日本パドルテニス協会

これまで、せせらぎのパドルテニスプログラムで長年ご指導いただいていた、中野区パドルテニス連盟の皆様に教わります！パドルテニスを経験したことのある方も、初めての方も、一緒に楽しみませんか？皆さまのご参加をお待ちしています！！

夏祭りのご報告



8月20日(木)に「せせらぎ夏祭り2026」を開催しました！
当日はメンバーやボランティアの皆様、地域の方々など、延べ150名以上の方にご来場いただきました。ご協力いただいたボランティアや関係者の皆様、夏祭りを一緒に作り上げた実行委員の皆様、ご来場いただいた皆様に、心より感謝申し上げます。皆様のおかげで賑やかで楽しい一日となりました。誠にありがとうございました！

大人気のホットドッグ☆彡





今年もマルハンさんから**にゃんまる**が助っ人にきてくれました！



いがり施設長も
弾き語りで参加♪

３００号記念号編集後記

10月に発行したせせらぎだより300号記念号の制作に、深くかかわっていただいた実行委員のうちおふたりから、制作・発行にあたっての感想をいただきました。

KMさん
このたび、『せせらぎだより』300号記念号の編集を手伝わせていただきました。私が受け持ったのは、「せせらぎ」の年表づくりの下書きでした。そのために、『せせらぎだより』バックナンバーのすべてに目を通す機会を得ました。25年間にわたって組織を運営し、会誌を出し続けてきたことを知り、「たいしたもんだなあ」と感心したしだい。
特別号は、思った以上の出来栄えだったのではないでしょうか？　編集長役を立派に果たされた新人の くりはら さん本当にご苦労様でした。

せせらぎスーパーアドバイザーヴィクトリー中村さん
せせらぎだより300号の編集委員に携わりましたが、あまり力になれず申し訳なく思っています。300号と言えば1カ月が300回です。ぼくは常にせせらぎを利用していたことになります(さすがに1日もかかさずとはいきませんが)。しかし、1日もかかさず病体、障害を持ち、共につきあいながら自らで命を絶つこともなく生き続けてこれたのは両親や家族、そしてすばらしい仲間と支援者の方々のおかげです。この調子で命ある限り生き続けたいと思います。

臨床心理士によるコラム　心の体操　　かわた

お医者さんが書いたこんな記事を最近見つけました。

――「しょうがい者」という言葉は呼ばれた人が嫌だろうから言い換えよう、と提案した心優しい9歳の君。大人の私から返事をさせてください。「しょうがい」って何だろう？私は仕事で、たくさんの障害児をみてきました。この子たちは、他人より劣った部分があるからそうよばれているのでしょうか？いえ、違います。この子たちと社会との間に壁、つまり障害があるから、障害児と呼ばれているんだ。障害は人ではなく社会に対する言葉です。～その壁は私たちの心の中にもあります。そんな壁をすべてとりのぞいたとき、「しょうがい者」という言葉はいらなくなり、ぜんぜん違う言葉になるかもしれません。そういう社会になってほしいですね。」（抜粋）

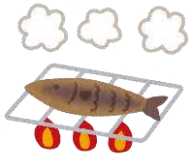
私も同感です。この「私たちの心の中」（社会の意識）が厄介と思います。私たちは皆同じと思いたいという思考の癖をもっています。「同じ」に安心し、「違い」に不安になったりイライラする。何か別ものにしてしまおうとする。障がい者という言葉は、別ものにされた疎外感、孤立感を感じさせるのだと思うのです。ときに社会の意識は自分の心に浸みこみ、他人よりも劣っていると思わされてしまう。全ての人は様々な不自由さや生きづらさをもち、皆自分勝手な考えをもっています。ですから、あなたは社会の側の意識に合わせて自分を疎外しないでください。あなたは唯一無二の存在です。社会の意識なんかに負けないでください。私たちの壁の端っこから変えていきましょう。



１１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	8（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	8（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	10（火）	お互いの話を聴き合い、分かち合う時間です。 ゆるりとやっています♪ 今月のテーマは「自分を本のタイトルで表すとしたら」です。
女性プログラム	11（水）	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「ポッキーでスイーツデコ♪」です。■参加費：300円　■先着１０名
ティータイム	12（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 オープンダイアローグカフェ	15（日）	オープンダイアロー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。
ピア学習会	17（火）	「リカバリーの学校の教科書」というテキストを用いて、みんなでピアサポートを学びます。 当日参加大歓迎です！こちらもゆるりとやっています♪
全体ミーティング	19（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 本と創作の窓	22（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	24（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	25（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	26（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「カレーうどんを作ろう！」です。　■参加費：300円　■先着10名
働く人のお話し会	27（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	28（土）	臨床心理士とともにテーマを決めて話し合います。

2026年11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  ☆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♪					1 ピアカウンセリング 卓球タイム 15：00～ 16：30
2 休館	3 休　館 文化の日 	4 こころの相談室	5 	6 夕食会 「鶏料理」 参加費３００円 	7 こころの相談室 通所事業（木工） 13：30～ 15：30	8 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 自主サークル活動 卓球部 15:30～ 17：00
9 休館	10 通所事業（革工芸） 13：00～ 15：00 ピアCafé 15：30～ 17：00 テーマ「自分を本のタイトルで表すとしたら」	11 こころの相談室 女性プログラム 15：00～ 17：00 「ポッキーでスイーツデコ♪」 ■参加費：300円 ■先着１０名	12 ティータイム 15：00～ 16：00 「好きなものを紹介し合おう！」	13 夕食会 「きのこカレー」 参加費３００円 	14 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	15 自主サークル活動 オープンダイアローグカフェ 10：00～ 12：00 卓球タイム 15：00～ 16：30
16 休館	17 通所事業（革工芸） 13：00～ 15：00 ピア学習会 15：30～ 17：00 	18 こころの相談室	19 全体ミーティング 14：00～ 15：00 掃除の時間	20 夕食会 「魚定食」 参加費３００円 	21 こころの相談室 通所事業（木工） 13：30～ 15：30	22 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
23 休館 勤労感謝の日	24 通所事業（革工芸） 13：00～ 15：00 ピアミーティング 15：30～ 17：00	25 こころの相談室 グループカウンセリングR 14：10～ 15：00	26 単身生活サポートプログラム 16：30～ 18：00 「カレーうどんを作ろう！」 ■参加費：300円 ■先着10名	27 夕食会 「豚肉のみりん炒め」 参加費３００円 働く人のお話し会 19：00～ 20：00	28 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	29 ピアカウンセリング 楽器タイム 15：00～ 16：30
30 休館		○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。 				