

中野区地域生活支援センター **No. 298** せせらぎだより 令和8年8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》

新企画スタート！【はたらく応援通信】～第一回「ゆい企画」～

せせらぎに通うメンバーさんの中には、地域のさまざまな職場や事業所で活躍されている方々が大勢いらっしゃいます。今月から、そんな皆さんの働く様子や、作業所をご紹介します企画がスタートしました！このコーナーでは、実際に訪問し、皆さんの活躍や事業所の魅力などを取材しながら、地域で頑張るメンバーさんの姿をお届けしていきます♪ 記念すべき第1回は、就労継続支援B型の作業所「ゆい企画」で活躍する、Kさんを訪ねました！

ゆい企画は荻窪駅から徒歩10分ほどの場所にあり、マンションの1階で就労継続支援B型作業所や相談支援事業所を運営されています。B型作業所ではクリーニングと内職の2種類の作業を行っています。クリーニングでは杉並区内の工場などからの作業着を取り扱っているそうです。内職では、お菓子屋さんと提携し、箱折りなどを行われています。休憩室にはオフィスグリコが設置されており、利用者の皆さんがお菓子を購入できるようになっていました！

クリーニングの作業場は別棟のマンション1階にありました。取材当日Kさんもそこでクリーニング作業に取り組まれていました。

職員さんによると、Kさんは、現在週4日勤務されているとのこと。遅れてしまうこともあるそうですが、「遅れる際には必ず連絡をくださいます。ご自身のペースで休憩を取りながら、継続してお仕事に取り組まれています。」とのお話も伺いました。

後日、Kさんにインタビューも行いました！

「働き始めて1年が経ち、現在はクリーニング作業を中心に、週1回の内職にも取り組んでいます。利用当初は週3日・午前中の2時間程度の利用から始めましたが、徐々に利用日数や利用時間を増やしており、将来的には作業時間をさらに増やしていきたいです。残業することもあると聞いているので、自分も参加したいです。工賃をいただけで嬉しいなと思うけれど、1年を通して『仕事に取り組む』実感や楽しさを感じられる場所になってきました。生活リズムを整えることに苦労した時期もありましたが、グループホームで掲げた『週6日、支援のある場所に通う』という目標も達成しています。『5年くらい続けるつもりで頑張ろう』と言われているので、今後は長く働き続けながら、作業所のみんなと友だちになりたいですね。」と、笑顔で語ってくれました。

今回の取材を通して、Kさんがご自身のペースを大切にしながら、地域の中で働かれている様子を知ることができました。真剣に仕事へ向き合う姿がとても印象的で、せせらぎ職員にとっても嬉しい訪問となりました。

これからも本コーナーでは、地域で活躍するメンバーさんの様子をお届けしていきます。



統合失調症を発症してアルバイトひとつ口々に出来なくなった私に、人生のターニングポイントが訪れたのは29歳の時でした。実家の厳しい父が「お前はこの家にもダメになるだけだから、この家から出て行け」と私に命じたのです。ただ、家を出て行けと言われても行くところがありません。父と違って精神疾患に理解のあった母と行くあてを探し、最終的に都内にある援護寮に入所することになりました。

援護寮とは、基本的には精神科病床に入院していた人が地域で暮らす前に、生活の練習をする入所型の寮です。この援護寮に半年間入所して、その後、入所型就労訓練施設に2年間入所したことが、私の大きなターニングポイントになりました。

実家を離れて合計2年半、同じ精神疾患を持った人たちと共同で暮らし、沢山の人と出会い、沢山人と関わることが出来ました。その中で、精神疾患を持ちながらも様々な生き方があることを深く感じ、それまで自分が強く捉われていた世間一般でいう「普通」でなくてもいいのだ、自分は自分でありのままでいいのだと、大きく価値観が変わりました。それはある意味、自分自身を許すことでもあり、正直とても楽になりました。また、統合失調症という自分の病気を少しでも自己受容できるようになった2年半でもありました。

そしてその後、入所型就労訓練施設を卒業して、厳しい父のいる実家には帰ることが出来ないで、母方の祖母が暮らしていた都内でグループホームを探し、そこでの生活が始まったのが31歳の時でした。

しかし、考え方も楽になって東京に上京した私ですが、だからといって、そんなに人生がスムーズに行くわけでもありませんでした。就労意欲も湧いて、障害者雇用や就労継続支援A型、就労移行支援や就労継続支援B型など色々とチャレンジしましたが、結果的にどれも上手く行きませんでした。
(【第五回 リセットしたい思い】へつづく)



みなさんのご意見をご紹介します！

せせらぎは令和8年度の目標として、「ほっとできる場所、新しいことに挑戦できる場所」を目指しています。今回、せせらぎ館内に設置したご意見用紙に、皆さまからたくさんの声をいただきました。「全体ミーティングでは発言しづらいけれど、紙なら書きやすい」という声もあり、多くのご意見が集まりました。今回はその一部をご紹介します。

女性用・男性用で
スリッパを
分けてほしい

コーヒーサーバーを復活
してほしい！

ウクレレ体験会や
eスポーツを開催して
ほしい！

アニマルセラピーに
来てほしい！

仕事しやすい環境や、
ノートPCの貸出しがあ
ると嬉しい

この ご意見用紙を
これからも続けて
ほしい

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！～」

7月9日に絵画講座を開催しました！講師には、せせらぎでも何度も講師を務めていただいているAtelierてらこや主宰の熊田真弓さんをお迎えしました。参加された方々はヴェールペインティングに初挑戦の方ばかりでしたが、和気あいあいとした雰囲気の中、とても楽しんで参加されていました。

使用したパステルは黄色・水色・ピンク色の3色のみでしたが、色の塗り方や重ねる場所によって出来上がった作品は全て異なり、綺麗な作品が生まれました。参加された方々からは、「とても楽しかった」「色に癒された」「またやってみたい」と大好評で、心安らぐ2時間となりました。





夏のまんなかで

お盆のころ、街がすこし静かになります。「帰省する」「家族で集まる」「皆でどこかへ出かける」——そんな言葉が街に広がるこの時期、自分には帰る場所がない、あるいは、にぎやかさの中に上手く馴染めない…。そんな風に感じて、ふと足が立ち止まってしまうことはありませんか？

世間が「夏らしさ」で満たされる季節ほど、ひとりでいることが際立って感じられることがあります。周囲の華やかさと自分の日常とのあいだに距離を感じて、何となく気持ちが沈んでしまう。

——けれど、そういう夏があってもいいのだと私は思います。みんなと同じ夏を過ごさなくても構いません。あなたの夏を、あなたのペースで過ごしていけばいい。網戸越しに聞こえるセミの声、口に含んだ水の感覚、夕暮れ時に通り抜けた涼しい風。そんなささやかな出来事のひとつひとつは、紛れもなくあなただけの「夏」です。

せせらぎは、夏の熱気の中で少し息苦しさを感じたとき、ふらりと立ち寄れる木陰のような場所でありたいと思っています。にぎやかな夏も、静かな夏もあります。

あなたの夏を、あなたらしく過ごしていきましょう。



8月20日(木)に
せせらぎ夏祭り2026
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！
詳細は中野区地域生活
支援センターせせらぎ
のホームページを
ご参照ください。



8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	4(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「不安との付き合い方」です。
ティータイム	6(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しゃべりする時間です。
健康ストレッチ	9(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	9(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	12(水)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「蒸しケーキを作ろう！」です。 ■参加費：300円 ■先着10名
全体ミーティング	13(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：ピアレターグループ	18(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。
せせらぎ夏祭り2026	20(木)	1階通路と6階せせらぎ館内で夏祭りをおこないます。皆さまご参加ください！
四葉食堂	22(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	23(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	25(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	26(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	27(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「冷やし中華を作ろう！」です。 ■参加費：300円 ■先着10名
働く人のお話し会	28(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8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 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30～ 15:30	2 ピアカウンセリング 卓球タイム 15:00～ 16:30
3 休館	4 こころの相談室 通所事業（革工芸） 13:00～ 15:00 ピアCafé 15:30～ 17:00 テーマ 「不安との付き合い方」	5 こころの相談室	6 ティータイム 15:00～ 16:00 「花火大会の映像を 皆で見よう！」	7 夕食会 「ジャージャー麺 （野菜と肉みその 中華麺）」 参加費300円 	8 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30～ 15:30	9 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
10 休館	11 休館 山の日	12 女性プログラム 15:00～ 17:00 「蒸しケーキを 作ろう！」 ■参加費：300円 ■先着10名	13 全体ミーティング 14:00～ 15:00 掃除の時間	14 夕食会 「豚の 梅肉和え」 参加費300円	15 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	16 卓球タイム 15:00～ 16:30
17 休館	18 通所事業（革工芸） 13:00～ 15:00 ピア学習会 15:30～ 17:00 	19	20 せせらぎ夏祭り2026 第1会場 12:00～ 15:00 第2会場 13:00～ 16:00	21 夕食会 「夏野菜カレー」 参加費300円 	22 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	23 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
24 休館	25 こころの相談室 通所事業（革工芸） 13:00～ 15:00 ピアミーティング 15:30～ 17:00	26 こころの相談室 グループ カウンセリングR 14:10～ 15:00	27 单身生活サポート プログラム 16:30～ 18:00 「冷やし中華を作ろ う！」 ■参加費：300円 ■先着10名	28 夕食会 「魚定食」 参加費300円 働く人の お話し会 19:00～ 20:00	29 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30～ 15:30	30 ピアカウンセリング 楽器タイム 15:00～ 16:30
31 休館	☆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♪				☆カラオケタイム 毎週日曜日12:00～13:00 	