

中野区地域生活支援センター **No. 285** せせらぎだより 令和7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》

生活実用講座 インディアカを楽しもう！開催のお知らせ



インディアカは羽根のついたボールを手で打ち合う誰でも始めやすいスポーツです。
「インディアカってなに？」
「スポーツ未経験でも？」
そんな方でも大丈夫！
インディアカの基礎的な動きの練習と、簡単なゲームをします。
一緒に身体を動かして楽しくリフレッシュしませんか？

日時 2025年7月27日（日）10：00～11：45

■会場：中野区産業振興センター 体育室（東京都中野区中野2-13-14）

■講師：庄司 直也（日本インディアカ協会公認上級審判員）

■参加費：無料

■定員：先着20名

■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

■持ち物：体育館履き、動きやすい服装、飲み物など。

熱中症予防のため、こまめな水分補給などの対策を各自でお願いいたします。

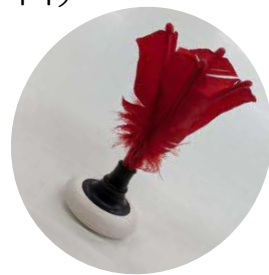
■申込み期間：6月21日（土）～7月26日（土）

■申し込み方法：電話、来所、またはGoogleフォームからお申し込みください。

URL：<https://forms.gle/aTJWp1SsPmNNMZPNA>

■お問い合わせ：中野区地域生活支援センターせせらぎ（担当：ひがしじま）

電話03-3387-1326



申し込み用QRコードはこちら→

※参加される方は、当日は動きやすい服装に着替えて10時までに現地集合をお願いいたします。産業振興センターには男女別の鍵のかかるロッカールームがあります。着替えることも、荷物を保管することも可能です。



【第一回 発症するまでの経緯】

初めまして。「せせらぎのピアグループ青空」のメンバーとしてピア活動を行っているマサといいます。今月より6回に分けて自分のリカバリーストーリーについてお話しさせていただくことになりました。あくまで私個人の体験談になりますが、連載を通して“精神障害当事者が障害を抱えながらどのような日常を過ごしているか”についてありのままお伝えしていこうと思います。



一回目の今回は自己紹介を兼ねて僕の障害と特性、罹患するまでの経緯についてお話しします。

僕は「双極性Ⅱ型」を患っています。「双極性」とは簡単に言えば躁うつ病です。躁状態いわゆるハイの状態になる、これを躁転と言いますが、その反動で抑うつ状態になるのがこの病気の特徴です。Ⅰ型にくらべてⅡ型の躁状態は波が緩やかで、躁転は医師でも気づきにくく、私は「双極性Ⅱ型」と診断されるまでに17年かかりました。

大学を卒業するまでは普通の家庭で普通に過ごしていました。26歳の時、小さな事務機器の販売会社に就職。主な業務はOA機器の保守、点検、修理。当時は自分の仕事にやりがいと誇りを持っていました。

しかし会社の業績不振が続いて次々と人が辞めていき、社員数は入社時の半分にまで減りました。自分の部署も人が減り、人員の補充もなかった為、一人あたりの負担が増しました。時間に追われる日が続き、最終的に電車に乗れなくなるほど心が疲弊しました。

いろんな症状が出る度に内科を受診。検査しても異常なし。でも常に踏ん張ってないと何かに流されそうになる感覚は、今でも忘れません。悪化する体調をどうする事もできず、結局9年間勤めた会社を辞めました。その後も続く体調の異変。妻の助言で心療内科を受診した結果“不安症候群(パニック障害)”と診断されました。34歳の時です。その時は病名が判明したことでホッとし、薬の効果もあって症状がすぐに回復したので、自分では治ったと思いました。

しかしそれは、双極性を患うまでの始まりにすぎませんでした。

つづく

臨床心理士によるコラム 心の体操

自分でいられる場所になるために

私たちは、誰かと関わりながら日々を過ごしています。「うまくなじめない」「話すのが怖い」「どう思われているか気になる」——そんなふうに感じることはありませんか？

とくに、まだなれていないグループの中では自分の気持ちやペースをおさえこんで疲れてしまうことも多いと思います。

みんなが同じようにふるまう必要はありません。話したくないときは無理に話さなくても大丈夫。ちょっと離れて様子を見ていたり、自分の世界に静かに浸っていたりするのも「その人らしい」過ごし方の一つです。

「居場所」というのは、最初からどこかにあるものではなく、時間をかけて少しずつ育てていくものです。せせらぎを利用される方々にとってここが「自分でいられる場所」になっていくことを願っています。疲れていたら休めるといいし、話したくなったら話せるといい。そんな風に少しずつ自分にやさしくなれる時間を作っていくお手伝いができたらうれしいです。



かじもと



新しい書籍を購入しました！

- ひとりお祓い 人生どん底から幸せが舞い込む あさ出版
- 心療内科医が教える 本当の休み方 アスコム
- 心がスッと軽くなる 認知行動療法ノート ナツメ社
- 食べる漢方の便利帳 心のもやもや、体の不調を改善する漢方の知恵と食べ方のコツ 400 普遊舎
- マンガネコでもできる！認知行動療法 SBCreative
- 街は人生を変える 中野本 ベストオブ中野EDITORS
- 50歳過ぎたらやめて人生楽になる100のこと練習帳 入門編 文響社



上記の書籍はオープンスペース、交流室の図書コーナーにありますので是非お読みください。
貸し出しも行っていますので希望する方はカウンターにてお申し出ください。

せせらぎ夏祭り情報



せせらぎ夏祭り2025の日程が決まりました。8月21日(木)社会福祉会館(スマイルなかの)1階自由通路及び6階せせらぎにて実施します。詳細は8月号にてお伝えします。乞うご期待！

7月の予定表

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30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	8(火)	互いの話を分かち合い、聴き合う時間です。テーマ「ちょっとラッキーだったこと」
女性プログラム	9(水)	女性が気軽に参加できるプログラムです。 今月は「かき氷を作って食べよう！」です。 参加費100円 予約制先着20名
健康ストレッチ	13(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	13(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、悩みを解決するために仲間からアドバイスを聞く場です。
ピア学習会	15(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。 (通称:ピアレターグループ) 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。
パドルテニス	16(水)	中野区産業振興センターにて行います。 持物：上履き、動きやすい服、飲み物 初めの方は職員まで
全体ミーティング	17(木)	素敵なせせらぎを作っていくために、みんなで意見交換しましょう！
ピアミーティング	22(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	23(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	24(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。 今月のテーマは、「沖縄の海」です。海の映像をみながら、お茶会をします。
働く人のお話し会	25(金)	仕事の悩みや日常について等、気軽にお話しできる場です。 働いている方、働きたい意志がある方は誰でも参加できます。
四葉食堂	26(土)	臨床心理士とともにテーマを決めて話します。
インディアカ初心者講習会	27(日)	中野区産業振興センターにて行います。 持物：体育館履き、動きやすい服、飲み物 先着20名 ※詳細は1面参照
単身生活サポート プログラム		今月は都合によりお休みとなります。

2025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
	1 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00	2 こころの相談室	3	4 夕食会 「塩こうじの豚生 姜焼き」 参加費300円	5 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	6 卓球タイム 15:00~ 16:30 会場: 食堂
7 休 館	8 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピアCafé 15:30~ 17:00 テーマ「ちょっと ラッキーだったこ と」	9 こころの相談室 女性プログラム かき氷を作って 食べよう! 15:30~ 17:00 参加費100円 予約制 先着20名	10	11 夕食会 「野菜のちゃんぽ ん風うどん」 参加費300円 	12 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	13 健康ストレッチ 10:30~ 11:30 @オープン スペース 自主サークル活動 きょうだい会 13:00~ 15:00 会場: 食堂
14 休 館	15 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	16 こころの相談室 パドルテニス 13:30~ 15:30	17 全体ミーティング 14:00~ 15:00 夏祭り実行委員会 15:00~ 16:00	18 夕食会 「魚と旬彩の味噌 炒め」 参加費300円	19 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	20 ピアカウンセリング 13:00~ 16:00 ※予約制 (ピアスタッフに よる面談です) 卓球タイム 15:00~ 16:30 会場: 食堂
21 休 館 海の日	22 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	23 こころの相談室 グループ カウンセリングR 14:10~ 15:00	24 ティータイム テーマ「沖縄の海」 15:00~ 16:00 	25 夕食会 「ハンバーグ」 参加費300円  働く人のお話し会 19:00~ 20:00	26 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	27 インディアカ 初心者講習会 10:00~ 11:45 楽器タイム 15:00~ 16:30 
28 休 館	29 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00	30 こころの相談室	31	○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】です。 当日14:00以降はキャンセル不可。 ○カラオケタイム 第1、3、4、5日曜日 10:30~11:30 第2日 曜日 12:00~13:00 ○卓球タイム 屋内履き、動きやすい服装で!		