

中野区地域生活支援センター **No. 288** せせらぎだより 令和7年10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》

せせらぎ夏祭り2025 大盛況でした！ 実行委員からのメッセージ

8月21日(木)、せせらぎでは夏祭りを開催しました。昨年に引き続き、1階自由通路では福祉事業所による販売会を行い、6階ではせせらぎメンバーによる催し物のほか、ボランティアによるコーラスやお笑い、食事の提供などが行われました。

当日は、地域の皆さま、メンバー、ご家族など多くの方々にご参加いただき、大盛況となりました。今年の夏祭りも、多くの方々のご協力によって実現することができました。春から準備を進めてくださった実行委員の皆さま、当日の参加者の皆さま、そしてご協力いただいたすべての方々へ心より感謝申し上げます。

今回のせせらぎ夏祭りでは、オープニングのコーラスやプロの漫才師を交えたお笑いなど、例年にはない新しいイベントが加わり、初めて100名以上の来場者を迎えることができました。せせらぎ利用者として漫才に出演するにあたり、「笑ってもらえるかなあ？」と不安もありましたが、プロの方々のおかげもあり、なんとか場を盛り上げることができたかなあと感じています。次回に向けて切磋琢磨する所存です。

ただ、今回は児童向けのイベントが無く、子供連れのお母さん・お父さんが少なかったことが残念でした。

夏祭り実行委員：山田

今年は、一風変わった夏祭りになりましたが、皆さまはいかがでしたか？ 私個人としては、準備や立ち回りなど、改善したい部分が多々ありましたが、それでも沢山の方々から協力していただき、携われて良かった、また携わりたいと、強く思うものになりました。今後ともご指導ご鞭撻の程、よろしくお願いいたします。

夏祭り実行委員：西沢



毎年、行われているせせらぎ夏祭り。準備や企画などで苦労することは毎年の事。今年も大盛況で終わった。ここ数年、ある思いで夏祭りに携わるようになった。コロナである。コロナで普段のせせらぎ利用者が減り、一緒に夏祭りを盛り上げていた仲間がいなくなって淋しい思いを抱いている。自分自身もせせらぎに通い続けているが急に老けて体力も無くなってきた。早くコロナ前のせせらぎに戻ってほしい。以前実施した昭和レトロの夏祭りの再現を願って頑張ってきた。今年も頑張ったねと関わってきた職員に褒めて欲しい。

夏祭り実行委員：せせらぎスーパーアドバイザービクトリー中村



大活躍！ にゃんまる

すばるカンパニー



まちなかサロンメリーさんのひつじ



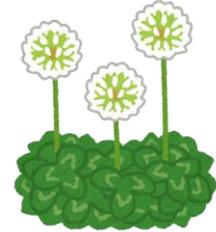
ご協力ありがとうございました！

1階出店団体：あたりえいあんとむ、カサテオリバ、すばるカンパニー、リーブル工房
お菓子の寄付：(株)マルハン
コーラス：まちなかサロンメリーさんのひつじ
お笑い：ゴールデンブラザーズ、後藤珍道中
ボランティアの皆様

【絶望から得た学び】

「上司の居なくなった自分はどうなるんだろう」ベテラン上司の業務を引き継げる社員がいなかったため、現場は大騒ぎ。僕のポジションは変更され、これまで教わってきたことは全て白紙になりました。入社時に懸念していたことが現実になります。もともと障害に理解の無い人たち。現場の立て直しが優先される中で、業務知識が浅く融通の利かない自分は他の社員から疎まれるようになりました。その職場環境から病気が再発。ドクターストップで会社を退職することになりました。あっけない結末でした。立ち直れないほどのダメージを受けて「自分の人生も終わったか」と完全に心が折れました。

退職して1ヶ月が過ぎた頃、失望と極度の抑うつ状態に耐えきれなくなった僕は、衝動的に自分の存在を諦める行為に走り出しました。オーバードーズです。幸い命に関わるほどの大事にはなりません。ある時「なぜそんなことをしたんだろう」、となんとなく思い返していました。自分が犯した“事の重大さ”には気付けなかったけど、いろいろな思いが連鎖しました。「この世で命を必要としている人はたくさんいる」「どうせ死ぬなら本当に命を必要としている人に譲りたい」でも「仮にそれが可能だとしても、ひとつの命では一人しか救えないし、その一人を決めることは僕にはできない」「ひとつの命で複数の人を救えたら効率的なのに」自死ありきのいろんな思いはやがて「たとえ自分のものでも、命を粗末にすることは“それを必要としている人”に対する侮辱行為と同じだな」「やっぱり命って大切なんだ」そして「ひとつの命で多くの人を救いたいならそういう生き方をしろっ!」という考えに変わりました。



つづく

臨床心理士によるコラム 心の体操

かわた

最近、私、近隣住民から騒音の苦情のお手紙が来まして。なかなか辛辣で堪えてます。他者から怒りをぶつけられたとき、みなさんはどうされていますか。

人は攻撃されると反撃したくなるもの。実際には反撃しなくても、恨みや憎しみを持ったり陰口をたたいたりと内心で攻撃したり、逆に「他人にこんな風に対応される自分がダメなんだ」と自分を攻撃してしまいがちです。

実は、攻撃している相手は何らかの脅威を感じているのです。脅威は感情的な反応ですから、勢いはあるけど支離滅裂だったり八つ当たりだったりしませんか。しかも自分は被害者だと感じています。その被害感情に巻き込まれれば、あなたも被害者や加害者となって泥沼にはまってしまう。感情はその人が選択しているもの。あなたが相手の怒りを収めたり変えたりする役を引き受ける責任はないのです。基本はスルー、対処しなければならぬときは、事実や相手が何に困っているのかを考えましょう。

とはいえ、怒りをぶつけられると衝撃を受けますね。行動に移す前に「衝撃がきた～」と思い、まずは自分を労わってあげましょう。衝撃が強いほど、心身が戻るのに時間が必要です。これを書いていたらちょっとマシな気分になってきましたよ。参考にして下さい。

イラスト Denさん作→



参考図書 『身近な人の「攻撃」がスーッとなくなる本』 水島広子著 大和出版

中野区社会福祉会館(スマイルなかの)空調設備改修工事に関するお知らせ

- 日 時…令和7年10月14日(火)～12月14日(日)8時～18時(日曜祝日工事あり)
- 工事箇所…地下1階、1階、2階、3階
- 工事内容…室内空調設備、換気設備、非常照明、火災非常灯等の改修
- 駐輪場……駐輪場のスペースが縮小するため自転車の利用はお控えください。
- ※工事期間中は全館冷暖房が止まります。(空気換気は稼働します。)



日頃から障害に関係なく、物を無くしている私は、例外なくスマホもしょっちゅうあちこちに置き忘れていた。そんなある日、私はスマホで私にピッタリのアプリを見つけた、それはパチパチと拍手するとアプリに登録している音が鳴りスマホのありがたさを教えてくれるという優れものだった。早速私はそのアプリを入れ、パチパチと手を叩くと直ぐに音が鳴りスマホは難なく発見。これで一件落着と私は胸を撫で下ろした。

しかし世の中、そんなに甘くなかった。ある外出時、いつものようにこのアプリを起動し、用事を済ませた私、いつもならここでアプリを解除して電車に乗るのだが、この日は…解除しないまま電車に乗ってしまった。そして運悪く、私の近くの観光客の団が突然大声で笑い、`パチパチ、と拍手をした。そして…アプリが起動した。その時アプリの設定音は、`ダダダダ！、という銃声音/その結果、車内に響くダダダダ！という銃声音/立ち上がる乗客、苦笑いする私の隣の乗客、青くなる私…電源を切るまでの数秒がやけに長く感じた。更にその日もう一つドキッとした事があった。電車を降りた駅前、選挙の演説があり、大勢の観客が拍手をしていたのだ、もしアプリが作動し、銃声の音がしたら…起動しなくてホッとする自分がいた。これが今、私が生きている時代である…



10月の予定表イベント

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
自主サークル活動 オープンダイアログ学習会	5(日)	オープンダイアログの学習会です。直接会場へ。
女性プログラム	8(水)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「シャトレゼの会」です。■参加費:実費 ■予約制 先着10名
全体ミーティング	9(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！
健康ストレッチ	12(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	12(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	14(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「お守りの効果」です。
パドルテニス	15(水)	中野区産業振興センターにて行います。持ち物：上履き、動きやすい服、飲み物 初めの方の方は職員まで
ティータイム	16(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。今月は、「秋の紅葉狩り」です。紅葉の映像をみながら、お茶会をします。
四葉食堂	18(土)	臨床心理士とともにテーマを決めて話します。
ピア学習会 通称:ピアレターグループ	21(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。
グループカウンセリングR	22(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	23(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「月見サンドを作ろう」です。■参加費300円■予約制 先着10名
ピアミーティング	28(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。
働く人のお話し会	31(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、就労していた方などなたでも参加できます。

2025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
		1 こころの相談室	2	3 夕食会 「豆腐ステーキ」 参加費300円	4 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	5 オープンダイアローグ 学習会10:00~ 12:00 卓球タイム 15:00~ 16:30
6 休館	7 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00	8 こころの相談室 女性プログラム 15:00~ 17:00 「シャトレゼの会」 ■参加費：実費 ■先着10名	9 全体ミーティング 14:00~ 15:00	10 夕食会 「ポークチャップ」 参加費300円	11 こころの相談室 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	12 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
13 スポーツの日 休館	14 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピアCafé 15:30~ 17:00 テーマ 「お守りの効果」	15 こころの相談室 パドルテニス 13:30~ 15:30	16 ティータイム 「秋の紅葉狩り」 15:00~ 16:00	17 夕食会 「きのこご飯」 参加費300円 	18 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	19 ピアカウンセリング 13:00~ 16:00 卓球タイム 15:00~ 16:30
20 休館	21 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	22 こころの相談室 グループカウンセリングR 14:10~ 15:00	23 单身生活サポートプログラム「月見サンドを作ろう」 ■参加費300円 ■先着10名 15:30~ 17:30	24 夕食会 「魚定食」 参加費300円 	25 通所事業（木工） 13:30~ 15:30	26 本と創作の窓 13:00~ 14:00 こころの相談室 楽器タイム  15:00~ 16:30
27 休館	28 通所事業（革工芸） 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	29 こころの相談室	30 	31 夕食会 「チキン南蛮」 参加費300円 働く人のお話し会 19:00~ 20:00	今月、令和7年度せせらぎ利用者 アンケート を実施します！ 皆さまアンケート調査にご協力ください~ 	

○カラオケタイム

第3、4、5日曜日 10:30~11:30
第1、2日曜日 12:00~13:00



○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】です。
当日14:00以降はキャンセル不可。
18:00頃から食事開始予定。
18:10頃からお弁当受取開始予定。

