

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。

平成30年3月号

NO. 197

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6階 TEL 3387-0993《相談専用》
3387-1356《初回相談専用》 3387-1326《事務用、夕食会予約》
せせらぎホームページ <http://littlepocket.org/seseragi.html>
<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/404500/d001985.html>

利用者アンケート集計報告(抜粋)

1月に実施いたしました、利用者アンケートの集計結果をご報告させていただきます。ご協力いただきました皆さん、ありがとうございました。

◆職員の話し方や接し方はいいですか

はい：97.2% いいえ：2.8%

◆せせらぎに苦情窓口があることをご存知ですか

はい：68.4% いいえ 31.6%

◆せせらぎに対する要望を職員に気軽に

話すことができますか

はい：89.3% いいえ：10.7%

◆オープンスペースは利用者同士の交流に役立っ

ていますか

はい：69.2% いいえ 30.8%

◆電話相談は利用しやすいですか

はい：44.4% いいえ：55.6%

◆せせらぎを総合的にみて、どの程度満足していますか

大変満足：25% 満足：56%

どちらともいえない：16%

不満：0% 大変不満：3%

◆プログラムや講座の内容に満足していますか

はい：87.5% いいえ 12.5%

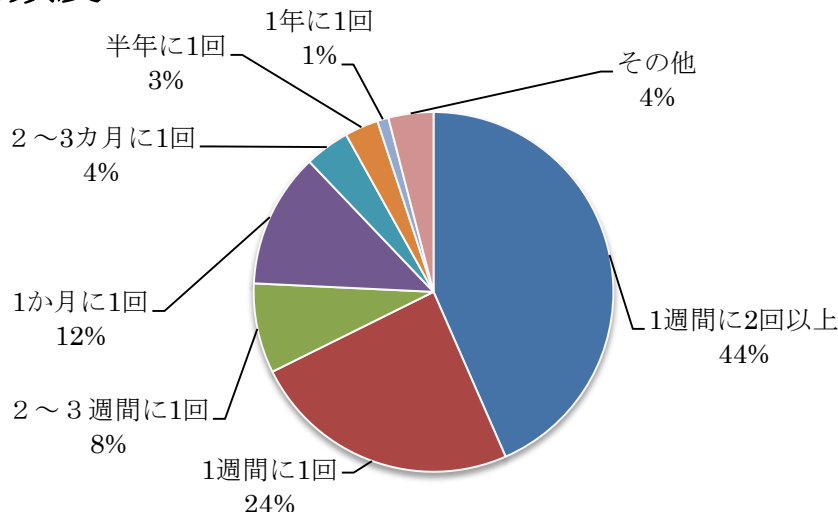
◆職員はあなたの問題を一緒に考えてくれますか

はい：89.8% いいえ：10.2%

ご協力
ありがとう
ございました



せせらぎ利用頻度



回答数95件

- 1週間に2回以上
- 1週間に1回
- 2～3週間に1回
- 1か月に1回
- 2～3か月に1回
- 半年に1回
- 1年に1回
- その他

2018年2月のせせらぎ

2月16日に、プレイバックシアター講座①を行いました！！

今回は講師にプレイバックシアターKnock On の方々にきていただき行いました。

プレイバックシアターとは、参加者の体験や思いなどを即興で演じる劇の事をいいます。

講座では、前半にはウォーミングアップとして、自己紹介ゲームや牛タンゲームなどを行いました。

後半では、感情を表す方法として「動く彫刻」を行いました。参加者からお題としてでた、感情を彫刻として表します。

次に参加者が実際に体験した場面を他の参加者

が演じるストーリーという即興劇を行いました。

参加された方からは、♠「自分を表現できる事に感動した。」♠「参加するか迷っていたのですが、結果参加して良かったです。3月も楽しみにしています。」等の感想をいただきました。

3月に2回目のプレイバックシアターを行う予定です。

皆さんの参加をお待ちしています。



今月の全体ミーティング！！

2月22日の全体ミーティングでは、「全体ミーティングについて感じていること」について、意見を出しあいました。

参加者の方からは、♠「参加者同士の意見、考えを尊重する場」、♠「途中退出、途中入室が許される場」、♠「問題提起はするけれど、個人を責める場ではない」、♠「意見を出さなくても大丈夫」♠「全体ミーティングは選挙の投票みたいなもの」等の意見があがりました。

色んな考え、価値観を持つ人が参加していることを、皆で分かち合って話し合える場になっていけばいいなと思いました。

皆さんの参加お待ちしております。



🚲 ピア 🚲

せせらぎピアグループでのピア学習会では、新たに、「リカバリーの学校の教科書」というテキストを使うことになりました。

今までは「ピアサポート専門員養成ガイドライン」というテキストを使っていたのですが、内容が少し専門的でした。新しいテキストは分かりやすく内容も具体的なので、新しいテキストへの期待感は、とても高いものがあります。テキストが変わるこの機会に、ピア学習会への皆様のご参加をお待ちしております。(ピアスタッフより)



夕食会🍽️

2月2日の夕食会では、三色丼をつくりました。玉子の黄色、ひき肉の茶色、いんげんの緑で、三色がどっぷりに描かれました。ちなみに三色丼のベストの比率を調べてみた所「ひき肉：6、玉子：2、いんげん：2」という説

が一番信頼できそうです。皆様の三色丼の比率も教えて下さいね！



★女性プログラム★

2月16日の女性プログラムでは、アロマストレッチを行いました。人間はストレスを感じると自己免疫能力が上手く発揮できなくなるそうです。

そんな時に、アロマセラピーとストレッチを組み合わせるアロマストレッチを行うことで、心身をリラックスすることができ、自己免疫力を高めることができるそうです。皆さんもぜひやってみてください。



2018年3月のせせらぎ

自主サークル活動

インディアカ	3/7 (水) 13:30~	中野区産業振興センター 持ち物: 運動服、上履き (必須)
モンハン部	3/15 (木) 15:30~	場所: せせらぎ食堂 持ち物: ゲーム機、モンハン
パドルテニス	3/28 (水) 13:30~	中野区産業振興センター 持ち物: 運動服、上履き (必須) お菓子代は150円です
ふりま部 (フリーマーケット)	未定	お問い合わせください
さざなみ (カラオケ部)	未定	お問い合わせください
せせらぎ 映画サークル	今月はお休みです。	

精神保健福祉講座のご案内



「みんなでやってみよう

プレイバックシアター②」講座

日時: 3月11日(日) 13:20~15:30

場所: オープンスペース

定員: 15名 (要予約) 参加費: 無料

2月に行って大好評だったプレイバックシアター講座の第2弾です! プレイバックシアターとは、参加者の体験や思いなどを即興で演じる劇です。今回は「不安を身体や道具を使って表現する」というお題があったのですが、講師の皆さんはもちろんメンバーの演技力も迫力があって凄かったです。

初めての方もリピーターの方も大歓迎です。参加を希望される方はせせらぎまで電話して頂くか直接スタッフまでお声をかけて下さい。上手い下手に関係なく楽しみましょう!

せせらぎ広場①

by ブルース・レイ

ケイタイの
向こうで震える
母の声
飛んで行きたや
ふるさと
故郷の家



避難訓練を行います!

3月22日(木) 14時30分~



東日本大震災から7年経つ今回の訓練は、今までの避難だけでなく、せせらぎで行う防災について少し話し合う時間を取りたいと思います。せせらぎ見学中の方や初めて参加するメンバーも大歓迎です。

3月

予定表

ピア Cafe	3/6 (火)	お互いの話を分かち合い、聴き合う時間です。
ピアミーティング この指とまれ	3/20 (火)	ピアサポートに関するイベント等の企画や打合せを行う時間です。
ピア学習会	3/13 (火) 3/27 (火)	関心のある題材、本などを皆で持ち寄り、読み合わせ、オープンディスカッションを行います。
ストレッチヨガ	3/3 (土) 3/17 (土)	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。
単身生活 サポートプログラム	3/25 (日)	今月は「スパゲッティ」を作ります! 参加費300円
グループカウンセリングR	3/28(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
四葉食堂	今月はお休みです	臨床心理士とともにテーマを決めて話します。
パソコン教室 (初心者向け)	3/13 (火) 3/27 (火)	1人30分、1日定員6人。 ※予約制です。 予約は3月1日(木)から直接窓口または、電話にて受付します。 初めてパソコンに触れる方、ワード・エクセル等のトレーニングをしたい方、お待ちしております。
全体ミーティング	3/8 (木) 3/22(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!
掃除の時間	3/8 (木) 3/22 (木)	全体ミーティング終了後に、みなさんでお掃除をしましょう。
女性プログラム	3/16 (金)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「刺し子」です。金曜日に創作活動や外出、おしゃべり等参加者の意見でプログラムメニューを決めています。
夕食会	毎週金曜	予約の締切は午後16時30分になります。当日開所時間より電話での予約も受け付けています。 食べ始めは、午後7時程を予定しています。参加費300円がかかります。 第三週の夕食会終了後には、翌月のメニュー決めを実施しています。



2018年3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
休 館	<p>◇レディースルーム：(火)(木)(金)の15:30~19:30の時間は、交流室の一部が女性専用になります。</p> <p>◇利用時間内は、オープンスペース・電話相談・面接の相談が利用できます。</p> <p>◇通所事業：利用申し込みが別途必要です。</p> <p>◇心の相談室：毎週(水)(土)予約制です。</p> <p>◇フリーインターネットパソコン：常設しています。</p>		1	2 夕食会 「ちらし寿司」 16:30まで受付 参加費300円	3 心の相談室 (予約制) ストレッチヨガ 11:30~ 通所事業(木工) 13:30~	4
休 館	6 心の相談室 (予約制) 通所事業(革工芸) 13:30~ ピアCafé 16:30~	7 心の相談室 (予約制) 自主サークル活動 「インディアカ」 13:30~	8 全体ミーティング 13:30~	9 夕食会 「ボークチャップ」 16:30まで受付 参加費300円	10 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 13:30~	11 プレイバック シアター講座② (要予約) 13:20~ 場所：  オープンスペース(講座で利用します。)
休 館	13 通所事業(革工芸) 13:30~ パソコン教室 (予約制) 13:30~ ピア学習会 16:30~	14	15 せせらぎ ティータイム 14:00~ 自主サークル活動 「モンハン部」 15:30~	16 女性プログラム 「刺し子」 13:30~ 夕食会 「魚定食」 16:30まで受付 参加費300円 (食後、翌月のメニューを決めます)	17 心の相談室 (予約制) ストレッチヨガ 11:30~ 通所事業(木工) 13:30~	18 ピアカウンセリング 14:00~ 16:00 ※予約制 (ピアスタッフによる面接です。)
休 館	20 心の相談室 (予約制) 通所事業(革工芸) 13:30~ ピアミーティング 16:30~	21 春分の日 お休み	22 全体ミーティング 13:30~ せせらぎ 避難訓練 14:30~	23 夕食会 「チキンヨーグルトカレー」 16:30まで受付 参加費300円	24 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 13:30~	25 単身生活サポート プログラム 「スバゲッティ」 12:00~ 参加費:300円
休 館	27 通所事業(革工芸) 13:30~ パソコン教室 (予約制) 13:30~ ピア学習会 16:30~	28 心の相談室 (予約制) 自主サークル活動 「パドルテニス」 13:30~ グループカウンセリングR 14:10~	29	30 夕食会 「豚バラのキムチ炒め」 16:30まで受付 参加費300円 働く人のお話し会 (予約制) 19:30~	31 通所事業(木工) 13:30~	