

せせらぎ

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4月号

NO. 198

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>

3月11日に、プレイバックシアター②を行いました！！

平成29年度最後の講座は、プレイバックシアター講座②を行いました。

2月の講座に引き続きプレイバックシアターKnock Onの皆様をお招きし、講師を務めていただきました。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ことを言い、劇団だけでなく治療や教育の場面でも行われています。

ウォーミングアップとして、昔懐かしい遊びのけいどろやペケポンが行われ、参加者の緊張がほぐれました。

次にメインのプレイバックシアターを行いました。まず行ったのは、「動く彫刻」です。参加者が語った気持ちをアクターが彫刻の演技で表現します。不安でひざまずく姿や、身をよじる姿で表現をしていました。自分の気持

ちが表現されているのを見て、「自分の気持ちが解放されたようです」と語られていました。

次にストーリーを表現することを行いました。参加者が語った、実際に体験した場面をアクターに伝え、再現を行いました。

参加者からは、👤「このやすらぎ、幸せが永久に続けば何かが変わると思います。」👤「アクターを演じることにより他の方の明るい気持ちや怒った気持ちを理解（多少）出来る。」といった感想をいただきました。

講座に参加されたことで、相手の気持ちに共感すること、共感してもらえることでの安らぎを感じられたのではないかと思います。

平成30年度も、講座を行っていきます。皆様のご参加をお待ちしております。どうぞよろしくお願いいたします。

an indecent behavior
T

せせらぎ広場①

社員が三人、あとはバイトで賄っている。シフトでよく一緒になるのが、浜西さんという年配の女性、久保田君という若い学生さん、浅井店長代理、新卒社員の溝口さんという女性である。店長は渡辺さんがいなくなつてあと、後藤店長になり、あとは、管理薬剤師の勝田さんと言う女性と一時間ほど一緒だ。勝田薬剤師は、ものをよく頼む。当たり前だが、大量の品出し、数を数えて発注の手伝い、ドリンク剤のセットなど。次から次へなので、少々困惑したが、それも楽しいと思えるようになった。

後藤店長は、子供が小さいせいか、よく休む。勝田薬剤師は皆勤賞だから、後藤店長の悪口を奈央のような新参者にまでこぼしていた。店長は、なんでも浅井店代に丸投げであった。浅井店代は、違う店舗を潰してしまったのだと久保田君に聞いた。僻地で難しい店舗だったから仕方なかったんだけれどね、久保田君はそう付け加えた。

（人物、団体共、名称等架空のものです。）
続く

2018年3月のせせらぎ

全体ミーティングのコーナー

全体ミーティングは、利用者、スタッフが一緒になって意見を出し合いせせらぎについて話し合う場です。

今回は、全体ミーティングの中で意見箱の活用について知りたいという意見がでたので、意見箱について紹介をします。

意見箱とは、せせらぎを利用している中で、感じたこと、全体ミーティングで話したいこと等を意見として表す手段の一つとして設置をしています。

利用の方法としては、①意見の内容、②意見を出した理由、③全体ミーティングで取り上げてほしいか、④名前（無記名も可）を記入し意見箱に投書します。

（個人を特定する内容については取り上げません）

全体ミーティングに参加できない方の意見も広く集めることができたらと思います。

せせらぎ広場②

「ボクの片想い」

ボクはここに居るよ
キミはボクにとって太陽みたいな存在なんだ
だからいつでも傍に居たい
けれどキミはボクの想いに気づかない
それでも良いんだ
ボクの想いは変わらない
キミが好きだよ
ボクの人生を全てキミへ捧げたいくらいに
キミが他の人と居ても
ボクは何も言う資格はない
だけどキミを一番好きなのはボクだと願っている
いつかボクの気持ちに気づいて欲しいな
その時は一緒に笑い合おうよ
そして大声で叫びたい「大好き」ってさ

蒼空 緋月



🚲 ピア 🚲

まだ寒さが残る2月下旬、杉並区内にある地域生活支援センター3カ所と合同でピア交流会を行いました。当日はせせらぎから計8名が参加しました。前半は各事業所の活動報告ということで、それぞれが行っているピア活動の発表がありました。後半は6つのグループに分かれ、「自分にとって人生の転機」というテーマで話し合いを行い、模造紙を使って最後はグループ毎に発表を行いました。外に出て他区のピアの方たちとの交流をして、改めてせせらぎのピアグループの良さを再確認出来ました。

夕食会🍷

3月2日の夕食会では「ちらし寿司」を作りました。3月3日がひな祭りなこともあり、季節を感じる夕食になりました。

変わり種としてチーズを入れるものもあるそうです。一度ためしてみたいかがでしょうか。



★女性プログラム★

3月16日の女性プログラムでは、「刺し子」を行いました。参加された方からは、「無心になれるから好きです。」という感想をもらいました。

次回は、4月6日に「お花見」に行く予定です。新井薬師に行こうと思っています。お茶代をご持参いただけたらと思います。



2018年4月のせせらぎ

❀ 新しいスタッフの紹介 ❀

みなさんこんにちは。4月よりお世話になります、林と申します。この春、目白大学を卒業いたしました！趣味はダンスで、waack(ワック)というジャンルを踊っています。興味がある方は気軽にお声がけください(^_^)

至らないことばかりで、ご迷惑をおかけすることもあるとは思いますが、何卒よろしくお祈りいたします！



自主サークル活動

インディアカ	4/4 (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 with ゲーム部	4/19 (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	4/18 (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) 参加費：無料
ふりま部 (フリーマーケット)	春物、夏物の寄付をお願いいたします。	
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。。	

せせらぎ麻雀大会を開催します！

日時：4月1日(日) 11:45~

場所：食堂

平成30年度、最初のせせらぎの麻雀王を決めます！！

参加希望の方は、前日までにスタッフまたは予約簿へ！！



せせらぎ広場③

by ブルース・レイ

おぼろげな
月夜の^{ばん}晩に
こだまする
津軽しゃみせん
遠きふるさと

普通であること
当たり前であること
それが幸せだとわかった日

雲取康熙
幸せ






予定表

ピア Cafe	4/3 (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	4/17 (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	4/10 (火) 4/24 (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	4/7 (土) 4/21 (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。
单身生活 サポートプログラム	4/22 (日)	今月は「クリームシチュー」を作ります！参加費300円
グループカウンセリングR	4/25(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	4/28(土)	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)	4/10 (火) 4/24 (火)	1人30分、1日定員6人。 ※予約制です。 予約は4月1日(日)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	4/5 (木) 4/19(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	4/5 (木) 4/19 (木)	全体ミーティング終了後に、みなんでお掃除をしましょう。
女性プログラム	4/6 (金)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「お花見」です。お茶代をご持参ください。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4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	  					1 ★麻雀大会★ 11:45~ 予約は前日まで
休 館	3 通所事業(革工芸) 13:30~ ピアCafé 16:30~	4 心の相談室 (予約制) 自主サークル活動 「インディアカ」 13:30~	5 全体ミーティング 13:30~	6 夕食会 「さつま芋の豚汁」 16:30まで受付 参加費300円 女性プログラム 「お花見」 13:30~ お茶代持参でお願い します。	7 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~	8 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	10 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~	11 心の相談室 (予約制)	12 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> せせらぎ ティータイム 14:00~ </div>	13 夕食会 「筍ごはん」 16:30まで受付 参加費300円	14 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 13:30~	15
休 館	17 通所事業(革工芸) 13:30~ ピアミーティング 16:30~	18 心の相談室 (予約制) 自主サークル活動 「パドルテニス」 13:30~	19 全体ミーティング 13:30~ 自主サークル活動 「モンハン部 withゲーム部」 15:30~	20 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)	21 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~	22 単身生活サポート プログラム 「クリーム シチュー」 12:00~ 参加費:300円
休 館	24 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~	25 心の相談室 (予約制) グループカウンセ リングR 14:10~	26	27 夕食会 「チキンの クリーム煮」 16:30まで受付 参加費300円 働く人のお話し会 (予約制) 19:30~	28 通所事業(木工) 13:30~ 四葉食堂 (予約制) 15:40~	29 昭和の日 お休み
休 館	◇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。 ◇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。 ◇通所事業:利用申し込みが別途必要です。 ◇心の相談室:毎週(水)(土)予約制です。 ◇フリーインターネットパソコン:常設しています。					