

# 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12月

NO. 206

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>

## ピアカウンセリング講座を開催しました。

11月10日～11日の2日間にわたり、せせらぎピアカウンセリング講座を開催しました。

ピアカウンセリング講座というと、カウンセリングの技術を学ぶ講座と思われる方もいるかもしれませんが、実際は、障害を持つ当事者同士が自己決定権を育てあい、平等に社会参加を目指す方法のひとつになります。せせらぎでは今年でちょうど10回目を迎え、中野区民の方とせせらぎ参加メンバー合わせて18名の参加者で行われました。

1日目は社会福祉法人巣立ち会の小林さんとピアカウンセラーの方をお招きし、「リカバリーと相互支援」について講義して頂きました。2日間の実際の演習では、自分の強みについて考えたり、自分の人生や自分への感情を振り返ったり、最後は「得意の一步」という自分の長所を

参加者の全員に記入してもらった演習を行いました。

講座を受けた方の感想は、**■**「自分に対してもっと肯定的な気持ちになれると、対人関係にも良い影響が出るのではと思いました。」**■**「自分自身のことを知りたくなかったのかもしれませんが、一歩踏み出せた気がします。」**■**「グループが生き物のように変容、成長していくことを体験できました。ダイナミックで楽しかったです。」**■**「意見をありのままに語り合う機会を通して、比べるのではなく学びになりました。」など、沢山の感想をいただきました。

参加者の皆さん、リーダーチームの皆さん、お疲れ様でした。そして、ありがとうございました。



## ハロウィンパーティーを行いました！

10月28日にハロウィンパーティーを行いました。30名の方が参加されました。

今回のハロウィンパーティーでは、ビンゴ大会、ジェスチャーゲーム、上映会、フラッシュゲーム、〇×ゲーム、じゃんけん大会と沢山の企画を行いました。

企画の間には、カラオケを行うなどの、場を盛り上げる工夫がされていました。

参加された方の中には、今までに何度か参加された方から、イベントに初めて参加された方

など様々な方がいらっしゃいました。

今回のイベントで今まで話したことがなかった人や知っていた人の新たな一面が見れた人など様々な思い出を持ちかえった方が多くいました。せせらぎでは、年に何回かイベントを行っています。皆様のご参加をお待ちしています。



# 2018年11月のせせらぎ

## 全体ミーティング

11月15日(木)の全体ミーティングでは、「オープンスペースのレイアウト」、「クリスマスパーティー」について話し合いました。

オープンスペースについては、「このままでいいのではないか」、「継続して意見を聞いていくのが良いのではないか」等の意見があがりました。今後も継続して考えていこうと思います。

クリスマスパーティーについては、開催することをまず決め、実行員会を作る事、日時、参加費を取ることを決めました。

12月の全体ミーティングでは、クリスマスパーティーの準備について話し合いを行います。

皆様のご参加をお待ちしています。

## 女性プログラム

11月16日(金)の女性プログラムは「あったかいものを食べに行こう」ということで、中野駅周辺の、すき焼き・しゃぶしゃぶ屋さんへ行きました。「ランチでしゃぶしゃぶ・すき焼き!?!そんなに食べられないよ(>\_<)」と思う方もいるかも知れませんが、定食メニューが豊富、お値段もお手頃で、大満足のお店でした(^\_^)

その後は、時間も少しあったので、近くの大学へお茶をしに行きました。せせらぎを出発する頃には日差しも暖かでしたが、夕方頃には肌寒くなっていました。もうすぐ冬ですね~\*

次回は「クリスマスカードを作ろう」です。皆様のご参加お待ちしております！



## せせらぎ広場

あでやかな  
白き妖精  
舞い降りる  
夢を見るよな  
メリークリスマス



BY フルース・レイ



今日という日に憂いを残して  
光り溢れる  
明日へ飛ぼう  
希望に輝く光の翼に乗って

明日へへ18・10・19  
雲取康熙

## Stコラム~林St編~

どうもこんにちは、林です。4月からせせらぎでお世話になり始めて、早半年以上が過ぎました。馴染めてきたのでしょうか?まだまだ分からないことだらけでございます。

さて、ダンスの話をして。とにかく踊ることが大好きです☆5歳でダンスを始めてから、未だに続けています。私が踊っているのは、「ストリートダンス」という種類になります。一説によると、ストリートダンスの起源は、バレエのオーディションに落ちてしまった少女たちが、劇場の近くで踊り出したことだと言われています。それが新しい音楽の登場と共に、姿形を変え、表現の幅も増えていったようです。

私が踊っているダンスは「waack (ワック)」といます。ゲイやバイセクシャルの人々が、女性らしさを競い、共有する文化が発祥と言われています。

私も日々、自分と向き合い、表現の仕方を試行錯誤しています。どこか、この仕事に通ずるものがあるように思う、今日この頃です。みなさんも是非、音楽に乗せて体を揺らしてみてくださいね。

# 2018年12月のせせらぎ

## 自主サークル活動

インディアカ	今月はお休みです。	
モンハン部 with ゲーム部	現在、休部中です。	
パドルテニス	今月はお休みです。	
ふりま部 (フリーマーケット)	冬物の寄付をお願いします。 新入部員大歓迎です！！	
さざなみ (カラオケ部)	未定	お問い合わせください。

## クリスマスパーティのご案内！

平成最後のクリスマスパーティーを開催します。お菓子やジュースを飲みながら、ビンゴゲームなどの様々なゲームを行います。今までに参加したことのある方も、今までせせらぎのイベントに参加をしたことがない方もご参加をおまちしています。

日時：12月20(木)

15:00~18:00

会場：せせらぎオープンスペース

参加費：100円



## 夕食会

### 「クリスマスメニューのお知らせ」

今年もこの季節がやってきました。300円のいつものお食事代で、パーティメニューを食べることができます！！

参加される方は、16時半までに予約をお願いします。

日時：12月21日(金)

※この事業は中野区社会福祉協議会  
歳末たすけあい募金地域福祉活動  
により実施しています。



## 自主サークル「ふりま部」

### 部員募集のご案内

ふりま部では、新入部員を大募集しています！！人とのコミュニケーション、気楽にフリーマーケットというイベントを楽しみませんか。



## 予定表

ピア Cafe	12/4(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	12/18(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	12/11(火) 12/25(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。
健康ストレッチ	12/8(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	12/9(日)	今月は「餃子」を作ります！参加費300円
グループカウンセリングR	12/26(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	12/22(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)	12/11(火) 12/25(火)	1人30分、1日定員6人※予約制です。 予約は12月1日(土)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	12/13(木) 12/27(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	12/13(木) 12/27(木)	全体ミーティング終了後に、みなでお掃除をしましょう。
女性プログラム	12/14(金)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「クリスマスカードを作ろう」です。参加費無料です。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は、翌月のメニュー決めを実施しています。



# 2018年12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優先になります。</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せん。</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 心の相談室 (予約制)	2	
休 館	4 通所事業(革工芸) 13:30~  ピアCafé 16:30~	5 心の相談室 (予約制)	6	7 夕食会 「コロッケと ミネストローネ」 16:30まで受付 参加費300円	8 心の相談室 (予約制)  健康ストレッチ 11:30~  通所事業(木工) 13:30~	9 单身生活サポート プログラム 「餃子」 12:00~ 参加費:300円	
休 館	11 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~	12 心の相談室 (予約制)	13 全体ミーティング 13:30~	14 女性プログラム 「クリスマスカード を作ろう」 13:30~ 参加費：無料  夕食会 「白菜と春雨と豚バラ 炒め」 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)	15 心の相談室 (予約制)  通所事業(木工) 13:30~	16 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	18 通所事業(革工芸) 13:30~  ピアミーティング 16:30~	19 心の相談室 (予約制)	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">  <p><b>せせらぎクリスマ パーティー</b> <b>15:00~</b> <b>会場： オープンスペース</b> <b>参加費：100円</b></p> </div>		21 夕食会 「クリスマス メニュー」 16:30まで受付 参加費300円	22 心の相談室 (予約制)  通所事業(木工) 13:30~  四葉食堂 (予約制) 15:40~	23 <b>天皇誕生日</b>  <b>お休み</b>
休 館	25 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~	26 心の相談室 (予約制)  グループカウンセ リングR 14:10~	27 全体ミーティング 13:30~  <div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>せせらぎ大掃除</b> <b>15:00~</b></p>  </div>	28 夕食会 「年越しそば」 16:30まで受付 参加費300円  働く人のお話し会 (予約制) 19:30~	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; background-color: yellow; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>12月29日~1月3日 まで休業日です。</b></p> </div>		