

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。

令和1年5月号

NO. 211

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>

せせらぎアンケート「平成から令和に変わる事どうですか？」

5月になって年号が平成から令和に変わるといふことで、せせらぎのメンバーさんに質問をしてみました。

①平成ってどんな時代でした？

「多難な時代だった。」「平坦な時代だった。自然災害が多かった。」「平成っていう漢字の世の中ではなかったと思う。」「子供に関するニュースが多かったと思う。」「平和ボケしてチャライ人が多い時代だったと思う。」「良くも悪くもいろいろな人に出会えた。」

②令和って聞いてどう思いましたか？

「あんまりしっくりこなかった。平成の時もしっくりこなかった。」「令和の令って書くの難しいよね。」「令和って聞いて、昭和に戻っちゃった感じ。和が昭和の和と一緒。」「昭和から平成

○ に変わった時は昭和が終わったなと思ったが、
○ 予定改元だったから特別な感じがしない。「年
○ 取りたくないなと思った。3つまたいじやう。」
○ 「チーンって感じだよ。もっとはつらつとして
○ 欲しかった。元気一発年とかが良かった。」

③令和はどんな時代になってほしいですか？

○ 「弱いものをいじめない時代。」「平和な時代にな
○ ってほしい。」「子供が無事に傷つかずいてく
○ れる時代。」「自然災害がないといいな。」「主体
○ 的に動いていきたい。」

○ 皆さん様々な意見をざっく
○ ばらんに話してくれました。
○ 皆さんは、今回変わるにあた
○ ってどんな事を感じましたか
○ ？



神木

by フルス・レイ

楽しい時、うれしい時
されど哀しい時、淋しい時
それらが白いキャンパスに
コンペテーションを奏で
人の心の奥底に
乱れ乱れて……
その先は誰れも知らない
無限宇宙の彼方へ
神木は栄え
そして英知は蘇る

人は自分に対して独自の偏見を持って
生きている
偏見なしには自我は有り得ない
皆、自我と云うレッテルを貼らずには生き
て行けない
信念、主義、信条、イデオロギー、世界観
ー皆、偏見、レッテルである
人間は何かしらの偏見（レッテル）なしに
は生きられない生き物なのである

「偏見」

鈴木一

せせらぎ広場①

プログラム紹介「ティータイム ☕」

せせらぎでは月に1回、オープンスペースでティータイムというプログラムを行っています。

ティータイムとは、せせらぎに来ている皆さんの交流を目的として、お茶とお菓子を食べながら、実施しているプログラムです。

プログラムに参加したことのない方がどんなプログラムなのか想像しやすいように、参加しているメンバーさんからティータイムに参加してみてくださいと質問をしてみました！

- ティータイム参加してみてくださいですか？
- 「お茶がおいしくて楽しいです。」「知らない人と話せて楽しい。」「楽しいよ。みんなと普通に喋れるから。お茶、お菓子ってきっかけがあると引きこもりから出れる。きっかけ作りになる。」「普段話が出来ない人と話せる。」「お菓子とお茶を食べに来ている。」
- みなさん、それぞれ目的をもって参加しているようでした。
- みなさんも気軽な気持ちでお茶会にいらっ
- しゃいませんか？ご参加お待ちしております

グループピアからのお知らせです！

現在グループピアでは、リーフレット作成に勤しんでいます。グループピアでは対外的な活動として、大学での講演やピアカウンセリング講座等を行っています。せせらぎのグループピアが定例のプログラムとして始まったのは、今から11年前の2008年でした。2010年頃には、三鷹の「巣立ち風」さんへセルフヘルプグループ育成講座に1年間お邪魔させて頂いたり、目白大学での講演など

- 実に多くの方々に支えられ、今日まで活動を続けることができました。
- 今回、せせらぎグループピアでは、新しい名称を考えることになりました！今後のピアミーティングの時間に意見を募りますので、皆様是非ともご参加ください。今まで、ピアに出たことのない方でも、以前出ていた方でも、大歓迎です。あなたのアイデアが新しいグループピアの名称になるかも知れませんよ！

気にすんなよ良い事はある 人生だろ
町はいつも微笑んで村は馬鹿騒ぎさ

英雄だって間違いはある 人間だろ
人間だけど英雄は 首飾りさ

だが、しかし

首飾りにだって人権はある ユーモラスさ
ユーモラスは間違いない 人生だよ
だから

町はいつも微笑んで村は馬鹿騒ぎさ

仁蔵

お腹

雲取康熙

お腹が減ると元気出ないよね
単純だけど

お腹いっぱいになったり
美味しいものを食べると
幸せになるね

実はそれはとても幸せなことなんだよ



2019年5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	2	3	4	5
4月29日(月)~5月6日(月)までお休みです!!						
休 館	7 通所事業(革工芸) 13:30~ ピアCafé 16:30~	8 心の相談室 (予約制) 自主サークル活動 「インディアカ」 13:30~	9	10 夕食会 「祝! 令和チラン寿司」 16:30まで受付 参加費300円	11 通所事業(木工) 13:30~	12 心の相談室 (予約制)
休 館	14 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~	15 心の相談室 (予約制)	16 全体ミーティング 13:30~	17 夕食会 「豆カレー」 16:30まで受付 参加費300円	18 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~	19 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	21 通所事業(革工芸) 13:30~ ピアミーティング 16:30~	22 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~	23 <div style="border: 1px solid black; background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;">せせらぎ ティータイム 14:00~ 無料です</div>	24 女性プログラム 「中野周辺 でランチ」 13:15~ 食事代:1000円 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)	25 心の相談室 (予約制) 通所事業(木工) 13:30~	26 単身生活サポート プログラム 「未定」 12:00~ 参加費:300円
休 館	28 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~	29 心の相談室 (予約制)	30 全体ミーティング 13:30~	31 夕食会 「肉じゃが」 16:30まで受付 参加費300円 働く人のお話し会 (予約制) 19:30~		

◇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。

◇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。