

CoCo だより

平成29年 6月 1日 第58号
発行：社会福祉法人 調布市社会福祉協議会
編集：調布市こころの健康支援センター
〒182-0024
調布市布田5-46-1
Tel 042(490)8166 Fax 042(490)8167
ホームページURL <http://kokoro.chofu-city.or.jp/>
センター開所時間：月曜～土曜8時30分～17時30分



平成28年度事業報告

平成28年度は777人が相談され、うち新規は300人を超え、多くの方が継続利用を希望されました。生活訓練事業は、年度途中から1日当たりの定員を超過する利用状況となり、利用定員の拡大を検討しました。訓練プログラムや選択して利用できるプログラムを増やすなど利用の充実を図りました。発達障がいの診断後に相談される方も増え、本人の特性を把握するための個別相談や訓練事業に取り組みました。就労支援では、就職後の安定就労のための定着支援について検討し、仲間との交流やストレスの発散の機会として、レクリエーションやスポーツ活動などを試行的に実施しました。

デイルームでの食事について



開設時からデイルームでの食事は12:00～13:00までの間となっていましたが、「その時間内に食事ができない」という声があり、それにお応えしていつも食事ができる食事フリースペースを設けました。その場所には張り紙をしておきますので、ご活用ください。真ん中の大きなテーブルでは今まで通り、食事時間は12:00～13:00までとします。不明な点があれば職員に確認お願いします。

ベース利用についてお知らせ

個別支援室ベースの利用の際に「デイルームの話し声が気になってしまふ。」という意見がありました。その対応としてベース利用者は希望があればライズ支援室を利用できることになりました。ライズ支援室の利用希望がある方は担当職員にご相談ください。



発達障害者支援事業ぽぽむ講演会

発達障がいをもつ方々への理解と支援 ～多様な生き方、感じ方～

今年の講演会は、長年特別支援教育の学校現場で教員として働き、現在は大学院で後進を育成している新井豊吉先生をお招きし、「多様なあり方」という言葉をキーワードに発達障がいをもつ方々の考え方や感じ方、支援のあり方についてお話しいただきます。

※講演のほかに、発達障害者支援事業ぽぽむの事業紹介の時間もあります。

日時：平成29年8月26日（土）14:30～16:30（開場14:00）

場所：調布市文化会館たづくり12階大会議場

講師：新井 豊吉 氏（福井大学大学院 准教授）

定員：200名（申込順）

参加費：無料

申込：電話 042-490-8166 FAX 042-490-8167

【2面】プログラムのお知らせ

【3面】グループワークよりプログラム報告

【4面】就労支援室ライズ

【5面】家族学習会の報告とお知らせ、布田わくわく歌声ひろばのお知らせ、新任職員の挨拶

【6面】ちようふネットワーク広場、リレーエッセイ「こころのバトン」、石山Dr連載コラム、

【7、8面】プログラムカレンダー

プログラムの報告＆お知らせ



～合唱部からのお知らせ～



7月1日（土）に開催される「布田わくわく歌声ひろば」に合唱部が参加することになりました。毎月2回、みんなで楽しく歌っています。7月の本番では、練習の成果を出せるようにしたいです。当日は、「Believe」と「夜空ノムコウ」の2曲を歌う予定です。最後には、会場にお越しいただいた方々とともに、「世界に一つだけの花」を歌えればと思います。

発達障害のある学生支援プログラム

平日のプログラムに参加することができない発達障害のある学生を対象に夏休み等の長期休み中に行うプログラムを企画しています。

※開催は8月頃を予定しています★

アロマ教室講師紹介 大波美耶先生

英国 IFA 認定アロマセラピストなどの資格があり、豊富な経験に基づき、こころや体に役立つわかりやすいお話しをしてくださいます。ほんわりと柔らかな雰囲気の先生です。

《就労準備プログラムのお知らせ》

毎月第4金曜日の午前中に実施しています。これから就職を目指している方、現在就職活動中の方など、どなたでも参加いただけます。テーマは毎回異なり、4月は「働くこととは?」、5月は「ハローワーク職員の話を聞こう!」という内容で実施しました。カウンターにチラシがありますので、ご覧いただき、興味があればお気軽にお申込みください。お待ちしております♪ 【6/23（金）、7/28（金）いずれも10時～12時】

《リフレお知らせ》

地域リフレの会「エーデル」は、市内の福祉施設や病院などで、利用者と介護者の方にオイルマッサージなどをボランティア価格で施術する活動を行っています。日頃の疲れを癒し、元気回復のお手伝いをする事が目的の団体です。

奇数月の第2木曜日、12:30～14:20のうち、15分（500円）か30分（1,000円）肩か足のマッサージをお選びください。

《テキスト形式SST》

発達障がいのある方の特性に配慮し、あらかじめ作成したテキストを用いて、テーマに沿ったコミュニケーション練習をします。

●日時：6月9日、16日、23日

（いずれも金曜日）

10:00～12:00（受付9:50）

★事前申込制（参加希望の方はご相談ください）

《バーベキュー》

センターの畑で採れた野菜とお肉を中庭で焼いてたべます。デイ事業、生活訓練事業に登録している方が参加できます。途中参加、退室OKですので、お気軽にご参加ください。

●日時：7月14日（金）10時～13時くらい

●場所：中庭（デイルームで受付します）

★事前申し込み制です

●参加費：500円（当日現金で集めます）

●持ち物：汚れが気になる方はエプロンを持参ください

《フットサルお知らせ》

以前より、第2・4水曜日13:30～実施していましたが、6月は、第2水曜日の実施となり、7月以降は第4水曜日のみの実施となります。からだを動かしてスッキリしませんか？お気軽にご参加下さい。

《PCはじめの一歩お知らせ》

大好評により、実施日と参加人数枠が増えました！6月から第1・2金曜日の連続参加可能です。時間は13:30～と14:35～共に、5名になりました。場所は、団体室Aに変わりますのでご注意ください。



グループワークの報告

ミント

毎週火・木曜日 AM 10:00~12:00

5月のミントのテーマトークでは、現在ミントに参加している方々の中で、作業所に通われている人に聞いてみたいこと、また、病院の受診の際に感じていることなどのアンケート結果を基に3班に分かれて話し合いをしました。実際の体験談から、作業所での仕事の仕方、ストレスの発散方法、病院受診時の医師への自分の状況の伝え方などの工夫が紹介され、とても参考になり、自分でもやってみようと思えることがあったので、実践していきたいと思いました。また、この様なことを話し合えるミントのような場所があることや同じような悩みを話せる仲間がいることはとてもありがたいと改めて思いました。

(Kさんより)

ラベンダー

毎週火曜日 PM 1:30~3:30

4月4日に井の頭自然文化園（動物園）へ行きました。

皆でモルモットとふれあい、その後園内を各自で散策しました。

カピバラやフェネック、リス園など普段直接見ることのない動物たちを見ることができ、

私は思わずたくさんの写真を撮ってしまいました。

園内は緑が多く、桜もきれいに咲いていました。

時間内にすべての動物を見ることはできませんでしたが、とても充実した1日になりました。

(Sさんより)

タイム

毎週水曜日 AM 10:00~12:00

国立天文台

タイムのプログラムで二回目の国立天文台でした。前回は太陽や月が見れる場所があったけど、今回は違うコースで見れなかったのが残念でした。迷子になるほど広い敷地で、人もいなくてのんびりできました。たくさん歩いていい運動になりました。売店では何も買わなかったけど、見るだけでも楽しかったです。

(Sさんより)

ジャスミン

毎週木曜日 AM 10:00~12:00

花見

4月のジャスミンは、花見に行きました。お天気にも恵まれましたが、多摩川沿いは風が強かったです。桜堤通りには、たくさんの桜が咲いていて、仲間が七分咲きと教えてくれました。帰り道では公園にも立ち寄り、とても満喫できました。

(Oさんより)

ユーカリ

毎週金曜日 PM 1:30~3:30

4月のプログラムで、生地からピザ作りをしました。2グループに分かれて2種類の味のピザをメンバ全員で分担して作りました。作業中は、完成したピザを想像しながら、これが本当にピザになるの?など会話も多くてぎやかな調理となりました。完成後は、2種類の味をおいしくいただきました。生地を丸く整える作業は少し難しかったですが、失敗することなく作ることができ、自宅で作ってみましたという方もいらっしゃいました。

(Yさんより)

就労支援室ライズ

☆お知らせ☆

詳しくは各プログラムのチラシをご覧ください。

◇就労 SST（場所は、別館1階）

平成29年6月3日（土）14:00-16:00（申込み制）

テーマは、「就労場面でのコミュニケーション」です。ロールプレイも問題解決法も、どちらでもOKです。ぜひ、お申込みください。

◇ライズ うたごえ喫茶（場所は、本館2階）

平成29年6月24日（土）

14:00-15:00（うたごえ喫茶 申込み制ですが、もちろん当日参加もOK！）

15:00-16:00（就労ミーティング）

ディ事業で大人気のプログラムをライズでも実施します。菊池リカ先生のピアノの伴奏にあわせてみんなで歌いましょう！大きな声で歌って日頃の疲れをリフレッシュしませんか？

◇就労講演会（場所は、本館2階）

平成29年7月15日（土）14:00-16:00（申込み制、無料）

今年も、企業の担当者や当事者をお呼びして、講演や体験談のお話しをして頂く予定です。雇用している企業の方からのお話しを聞ける、貴重な機会です。

予定「味の素スタジアム」

◇ライズ 太極拳（場所は、本館2階）

平成29年7月29日（土）

14:00-15:00（太極拳 申込み制ですが、もちろん当日参加もOK！）

15:00-16:00（就労ミーティング）

座りっぱなしの仕事で体がなまっていますか？そんなみなさんの運動不足解消を目的に太極拳を実施します！太極拳の先生をお呼びしています。誰でも簡単に参加できますよ♪

◇ビジネスマナー講座（場所は、別館1階）

平成29年8月19日（土）14:00-16:00（約2時間、講座を行う予定、申込制）

今年2月に第一回マナー講座が開催され、18名のライズメンバーが参加しました。

お仕事に必要なマナーをもっと学びたい！！という声を沢山頂き、第二回マナー講座を開催します。講師は、前回に引き続き大村先生をお迎えする予定です。みなさん是非ご参加下さい。

☆報告☆

◇就労準備プログラム

●4月28日（金）10:00-12:00 「働くこととは？」

「働く」といっても考え方は人それぞれです。自分の気持ちも大事にしながら、人の意見も取り入れて今後のことを考えるきっかけにしてもらえたなら嬉しいです。

●5月26日（金）10:00-12:00 「ハローワーク職員の話を聞こう！」

ハローワークの職員をお招きして、ハローワークの使い方や最近の就職状況についてお話し頂きました。外部の専門機関の方からの視点が、なにかの発見に繋がったのではないでしょうか！？

◇就労 SST

平成29年5月13日（土）14:00-16:00

今回の参加者は6名でした。皆さん各自の課題を出し、実際の場面を想定したロールプレイを実践したり、参加者全員で問題解決策を出し合って、メリット・デメリットを考えました。最後にメンバーから「良かったところ」のアドバイスをもらい、実践で役立つアイデアやスキルを各自持ち帰りました。

※申込制になりますので、担当職員へご相談ください。

こころセンター★トピックス★

家族学習会

対象：センターを利用されているご家族

家族学習会①「精神障がい、発達障がいのある方の地域の社会資源を知ろう」報告

4月 26日(木) 講師：くすの木作業所職員、スマイルパーク chofu 職員参加者：14名(母8名、父1名、その他5名)
就労移行支援事業所のくすの木作業所とスマイルパーク chofu の職員の方に来ていただき施設における就労支援の実際をお話しいただきました。アンケートには「詳しく話してくれてわかりやすかった」などがありました。

家族学習会②「精神障がい、発達障がいのある方を支える家族の関わり方について」報告

5月 19日(金) 講師：精神科医 石山淳一氏 参加者：14名(母10名、その他4名)
人との関わりがリカバリーに役立つということで一番身近な家族の関わり方について石山先生からお話をいただきました。アンケートには「親と子のきずなが大切であることを感じた」などがありました。

今後の予定

6月 24日(土)14時～16時 「訪問看護について」 講師：伊藤文子氏（調布訪問看護ステーション所長）

7月 29日(土)14時～16時 「家族のためのコミュニケーション講座～プログラム体験（SST）～」

講師：小泉裕子氏、清水有香氏

ご家族あてに、家族学習会のちらしをお送りいたしますので、ご希望の方はご連絡ください。

※どの学習会もかささぎ会会員の方も参加できます

《布田わくわく歌声ひろば》（調布市社会福祉協議会小地域交流事業）

年間4回の地域・世代間交流イベントを行う布田小地域わくわく実行委員会によるイベント第1弾！「懐かしのあの歌も人気の歌もみんなで楽しく歌いましょう♪」をテーマに、笑顔いっぱいになる企画です。お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。

●日 時：7月1日（土）13時30分～15時30分

●場 所：調布市こころの健康支援センター2階 こかけ

●内 容：ピアノの生演奏にあわせてみんなで歌います。参加費無料（お茶・飴付）申し込み不要

●お問合せ：調布市こころの健康支援センター 042-490-8166



新任職員からのごあいさつ

4月より、生活支援係へ異動になりました。早く業務に慣れられるよう毎日ご指導頂きながら奮闘しております。今年度もよろしくお願ひいたします。

【生活支援係 佐藤歩】

4月から週5日勤めることになりました。運動することやおいしいものを食べることが好きです。皆さんとよい時間を共有できることができ楽しみです。よろしくお願ひいたします。

【生活支援係 和泉怜実】

4月から入職しました。出身は、山口県です。これから、こころの健康支援センターの皆さんとたくさんの経験をしていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

【生活支援係 石野亜矢子】

こころの健康支援センターに4月から入職しました。色々とご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。

【生活支援係 岸広子】

社協へ入職以来、地域活動や市民活動を推進する業務を主に担当してきましたが、こころの健康支援センターでもこれまで一緒に活動してきた方々とお会いする機会がたびたびあり、このセンターが地域に支えられていることを実感しています。みなさんとともに、心豊かに安心して暮らせるまちづくりをすすめていきたいと思います。

【課長補佐兼就労支援係長 嵐 祐子】

兵庫県明石市出身で、興味を持ったことは取りあえずやってみます。お気軽に声を掛けてください。

【福祉人材育成係 福田浩子】

ちょうふネットワーク広場

調布市内の関係機関を紹介したり、講座・講演などのイベント情報を届けるコーナーです



吉祥寺病院「家族教室」のご案内

日時：平成29年6月24日（土）13:30～16:30
(13:10より受付)

内容：統合失調症の基礎的な知識について、医師、薬剤師、精神保健福祉士がそれぞれの立場で講義いたします。

対象：ご家族様に限らせていただきます。

※参加料：無料

お申込み・お問合わせ：

吉祥寺病院 042-482-9151（作業療法科 小松）

グループなごみ茶屋

心の病気のある方が地域の中で、自然に生活していくための支援を目的とし、当事者の方が気楽に立ち寄り、ほっとしていただけるようなカフェをめざしています。

●日時：平成29年6月3日（土）、6月17日（土）
7月1日（土）、7月15日（土）

●時間：午後1時30分～3時30分

●場所：総合福祉センター4階 茶室

●費用：50円（健常者の方は100円）

*お申込み不要でご参加いただけます。

*和室でいっぷくゆらりと、お過ごしください。

調布市高齢者家事援助ヘルパー養成研修受講生募集

家事援助のみで働くヘルパーの知識と技術を学び、資格を取得できます。

●日時：平成29年7月3日（月）～7月13日（木）

●場所：こころの健康支援センター 別館2階

●費用：無料 （調布市福祉人材育成センター主催）

かささぎ会（調布市精神障害者家族会）

連絡先 会長・平田 ☎03-3309-7661

◆精神障害者家族の相談会・情報交換会

病気のご家族のことで悩みや不安をお持ちの方、一人で抱え込まず、同じ悩みを持つ者同士が集まり、悩みを共有し支えあおうと話し合いの場を持っています。病気や福祉についての知識を深めたり、当事者を支える家族の対応の仕方についてなどの話し合いをしています。同じような立場の者同士、気持ちが分かり合えるというだけでここは軽くなります。会員以外の方でもどなたでもお気軽にいで下さい。

日時 6月10日（土）・24日（土）

7月8日（土）・22日（土）

午後1時30分～3時30分

場所 調布市こころの健康支援センター団体室

6月24日（土）相談会・情報交換会には、医学相談として精神科医石山淳一先生に出席をお願いしています。

*申し込み不要：当日直接会場にお越しください

～石山Dr連載コラム～ 「共感について」

石山 淳一

悩める人に接するには“傾聴”、“共感”が必要であるとされます。

共感は、“心と心のシンクロ”が第一歩。共感と同調は本質的に違いますが、先ず、同調から入っても良いかと考えます。悩みを打ち明ける人、相談される人の間には眞の共感が成立されねばなりません。しかし、現実に日々多くの人から相談を受けている人、病者を抱える家族にとって、毎日いろいろ訴えてくる病人へ常に共感ある受容など現実的には大変なことです。

でも「共感の糸口・同調」ならそう難しくありません。反復応答がその技術のひとつです。「〇〇で辛いのです」と訴えられた時には、「なんだ！」と単純に受け止めるのではなく、「そうなのね！〇〇なので辛いのね」と相手が悩んでいると同じ内容を静かに言葉にして反復し「一呼吸」置いてください。自分自身も「心から受け止めた」という感じがするものです。先ず、同調から心を繋げても良いのではないかでしょうか。

「精神対話士」という誰でも参加し、習得できる勉強方法があります。“心の病”に悩む方の居る家族は可能ならば勉強されたら如何でしょうか。

リレーエッセイ「こころのバトン」

・・・職員が自分の好きなことや、普段思っていることなど、エッセイを書いていくコーナーです。リレー形式で回していくります。

「小さな幸せ」

高橋 和子
「幸せは歩いてこない、だから歩いていくんだね～♪」という歌がありますが、自分で見つけようとしても、なかなか幸せって見つからないものですね。

「何か楽しいことはないか」といろいろ考えた結果、懸賞に応募をするようになりました。応募したらあとは待つだけ。待っている間のワクワク感はとても楽しい時間です。

以前懸賞に応募し、時間がたって応募したこと自体を忘れたころに商品が届いたことがあります。予期せぬ出来事でとても喜んだことを覚えています。その出来事が忘れられず、時間を見つけては懸賞に応募する日々を送っています。そのうち「ハワイ旅行でも当たらないかしら」と夢が膨らんでいます。

「真っ直ぐ歩こう」

野田千恵子
調布の駅前から東急の前を通り 保健所通りの入り口付近まで約230mのマス目の舗装路があります。何か懐かしいなあと思っていたら、子どもの頃一本の線の上を直線で歩くことに夢中になっていた道と同じ舗装と気が付きました。

たしかその時は「モデル歩き」と言われていて、室内では頭に本を載せていましたことも懐かしい思い出です。

背中を伸ばし 目線は足元を見ずに 前を見て歩いていたなあ…あれっ？これって「健康ウォーキングかも。」

時間や距離は本格的ではないけれど、前を見てまっすぐ歩く等の自分の姿勢のチェックに毎回役立てています。

