

CoCo だより

平成30年 8月 1日 第65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.jp/>
開所時間：月曜～土曜 8時30分～17時30分

2018年8月1日発行
第65号
隔月発行

発達障害者支援事業 ぼぼむ講演会 お知らせ

身近な障がい～発達障がいを知ろう～

毎年、調布市こころの健康支援センターでは発達障がいに関する普及・啓発講演を行っています。今年の講演会では、自閉症のあるお子さんの保護者であり、発達障がいのある方のご家族を支援する法人の代表をされ、フリーアナウンサーとしてもご活躍の国沢真弓先生をお招きします。発達障がいをお持ちの方がどのようなところで困りやすいのか、周囲はどのような支援をすればよいのか、ご家族としての想いも併せてお話いただきます。

日時：平成30年9月1日(土) 14:00～16:00(開場 13:30)

※講演の他に、発達障害者支援事業ぼぼむの事業紹介の時間もあります。

場所：調布市こころの健康支援センター 2階こかげ

講師：国沢 真弓 氏(一般社団法人 発達障がいファミリーサポート Marble 代表理事)

定員：80名 参加費：無料 申込：電話 042-490-8166 FAX 042-490-8167

こころの健康講演会 お知らせ

こころの健康に関する新たな支援「フィンランドからの贈り物～オープンダイアログ」

オープンダイアログは、1980年代からフィンランドの西ラップランド地方にあるケロプダス病院を中心に実践されてきました。薬物治療に依存しない「開かれた対話」による新たなアプローチ手法として、世界的に注目されています。オープンダイアログのアプローチ手法を応用して、訪問支援を行っている訪問看護ステーションKAZOCの三ツ井直子氏、久保田健司氏にお話していただきます。

日時：平成30年10月25日(木) 14:00～16:00(開場 13:30)

場所：調布市こころの健康支援センター 2階こかげ

講師：三ツ井 直子氏 久保田 健司氏 (訪問看護ステーションKAZOC)

定員：80名 参加費：無料 申込：電話 042-490-8166 FAX: 042-490-8167

こころの健康講演会 報告

～精神障がい・発達障がいのある方が企業で働くために～

就労をテーマにした講演会を7月14日(土)に行いました。全労済関東統括本部のソーシャルオフィスチーム長の有馬恵司氏、スーパーバイザーとしてソーシャルオフィスに常駐している㈱総合キャリアトラストの藤田亜希子氏、ソーシャルオフィスで働いているライズメンバーの3名にご講演いただきました。

前半は、有馬氏と藤田氏より、ソーシャルオフィスを立ち上げることになった経緯や働くうえで必要な自己コントロールの重要性などを具体的に伺いました。できないことに目を向けるのではなく、どうしたらできるようになるのかを考える視点が大事というお話がとても印象的でした。

後半は、ライズメンバーから今のお仕事の様子や就職するまでの道のりについて伺いました。デイケアから始まり、多くの努力を経てステップアップした結果が今に繋がっているというお話はとても力強く、「今やっていることは無駄ではない」、「仕事は自分を成長させる」というメッセージはこれから就労を目指す方にとってとても励みになったのではないかと感じます。

暑い中ご来場いただきました皆様、ありがとうございました。また、お忙しい中講演の準備をしていただきました3名の方々、ありがとうございました。

【2面】プログラムのお知らせ&報告

【3面】グループワーク・ボランティアクラブの報告

【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、ぼぼむからのお知らせ、歌声ひろば報告、元気はつらつ運動会報告、新任職員挨拶

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

【7、8面】プログラムカレンダー



プログラムのお知らせ&報告



《就労準備プログラムの報告とお知らせ》

毎月第四金曜日に就労準備プログラムを実施しています。6月は「今の生活を振り返る」、7月は「ハローワーク職員の話を知ろう」というテーマで行いました。参加者からは、他の人の意見が聞けて参考になった、仲間がいることが分かって励みになった、自分のことについて客観的に捉えるようになったというような感想が聞かれます。8月は働いているライズのメンバーと一緒に「仕事に定着するために大切なこと」を考えます。9月は企業見学を予定しています。ぜひご参加ください♪

《ユースプログラムの報告とお知らせ》

「みんなで交流しよう」をテーマに、みんなで楽しめるテレビゲームやテーブルゲーム・カードゲームなどを企画しています。今後は基本的に月1回の頻度で開催します。



こんなゲームもあるよ、という提案も募集中です。興味のある方は担当職員までご相談ください。

日時：8月20日(月)13:30~15:30、9月29日(土)13:30~15:30 ※曜日は変則的です。

対象：25歳ぐらいまでの方。 担当：押澤、佐藤、和泉

《先輩の話を聞く会のお知らせ》

今回は「一人暮らしをしている先輩」にお話しをいただきます。一人暮らしをしようと思ったきっかけや良かったこと・苦労していること等のお話しをしていただく予定です。

一人暮らしを将来考えている方や興味のある方は、先輩の経験談を聞ける良い機会になると思います。たくさんのご参加、お待ちしております！申し込み制です。

日時：8月29日(水)13:30~15:00

場所：こころの健康支援センター別館1階

対象者：デイ事業、生活訓練事業、ライズ登録者



《作業所連続プログラムお知らせ》

作業所連続プログラムを行います。仲間と一緒に考えながら、今後のステップアップのきっかけにしませんか？2回参加できない方は、1回のみ参加でも申込みできます。

みなさん大歓迎です！お気軽にご参加ください。

日程	内容
9/14 (金)	10:00~12:00 “作業所ミニ学習会” 和やかな雰囲気、作業所についてイメージ作りをします。
9/21 (金)	13:00~15:00 “作業所見学&振り返り” 作業所見学をした後、一緒に振り返りや情報交換をします。

【SSTテキストコース 報告】

6月中の金曜日に3回実施しました。内容は、『用事をしている人に、自分から声をかける』などの場面について、スタッフと一緒にテキストに記入し、自分自身の場面を作りました。それぞれが、ロールプレイをして練習をし、練習の良かった所を伝え合いました。

《まつり準備プログラムお知らせ》

10月21日(日)に行われる布田わくわくひろばまつりに向けて、準備プログラムを行います。おまつりのこころセンターブースでの出し物を決めて、準備をします。昨年は【とんとん相撲】のために牛乳パックを切ったり、土俵や看板を作ったりしました。

- ① 9月5日(水)15:00~16:00 出し物決め
- ② 9月28日(金)14:30~15:30 準備1回目
- ③ 10月10日(水)13:30~15:00 準備2回目

★今年も皆さんでおまつりを盛り上げましょう★

【合唱部の報告(布田わくわく歌声ひろば)】

6月30日(土)に布田わくわく歌声ひろばが開催されました。月に2回ほど活動している合唱部が、今回のために練習してきた「365日の紙飛行機」と「ハナミズキ」を、みんなの前で披露しました。最後は、観ている方にも参加してもらい「世界に一つだけの花」を一緒に楽しく歌いました♪

【BBQ 報告】 7月6日(金)にバーベキューを行いました。あいにく、雨降りのなかではありましたが、総勢50名ほどでの開催となりました。おいしい肉や野菜の他に、畑で採れたじゃがいもの素揚げやサラダ、フルーツなど盛りだくさんの内容でお腹いっぱいになりました。

グループワーク・ボランティアクラブの報告

ミント 毎週火・木曜日 10:00~12:00

6月に「東京障害者職業能力開発校」の見学に行きました。自分が一度は見学してみたいと思っていた所だったので、とても嬉しかったです。開発校の説明を聞いて、非常にレベルが高い訓練校だと分かりました。印象的だったのは、説明者の方が「入学するのも大変ですが、休まず来て卒業する方が遥かに難しいです。」と言っていた事です。見学し説明を受け、最後の一言を聞いて、開発校に1年間しっかりと通えれば、就労の道も大きく開けると強く実感しました。 Kさんより

ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

7月3日に講師の先生をお招きして、ラベンダースティックを作りました。最初から最後まで難しい作業でしたが、先生や職員さんに助けをもらいながらなんとか仕上がりました。出来上がりは良いもので、家で飾っていますが、よい匂いです。 Kさんより

タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

6/6に外出のプログラムで、深大寺に行きました。境内にある陶芸のお店で、楽焼きの色付けを体験しました。私は、鯉の絵にしたので、一つ一つウロコを塗るのが大変でした。でも、うまく焼きあがっていて良かったです。 Sさんより

ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

ジャスミンに入って2回目の調理です。今回のメニューは、豚肉の梅醤油焼き(付け合わせにいんげん)・コーンご飯・味噌汁(じゃが芋、油揚げ、ワカメ)です。コーンご飯は、とうもろこしの芯を入れることによって旨味が出るとの事で、正にその通りでした。豚肉の梅醤油焼きも梅の酸味がアクセントとなり良いお味でした。味噌汁も薄味に仕上げたので、おかずとのバランスが取れていました。一品一品、どれも絶妙な美味しさでした。家庭でも出来るので、挑戦しようと思います。 Sさんより

ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

2か月に1回行っている車いす修理ですが、メイン作業を初めて行いました。今までは参加人数も多かったのですが、メイン作業の方をサポートしたり、完成後のクリーニングを行ったりしていましたが、今回は参加人数も少なく、タイヤとチューブの交換作業を教してもらいながら完成させることができました。難しかったけど、みんなで協力しながら行うことで一体感がでるのが、このプログラムの良さだと思います。 Uさんより

ボランティアクラブ 毎月第4月曜 13:00~14:00

使用済みの切手を水または湯につけて、ハガキや封筒から剥がす作業を行っています。通い先の一つとして、こころの健康支援センターで作業を行うことにより、生活にメリハリがあって充実しています。

疲れているときなどは行くのも億劫になるけど、他の利用者と一緒にやることで気分転換にもなるし、楽しく話しながら行うことで、あっという間に1時間が経ってしまいます。これからも可能な限り参加して、キレイに剥がせるようになりたいです。(Hさんの感想)

就労支援室ライズ

詳しくは各プログラムのチラシをご覧ください。

お知らせ

◇就労うたごえ喫茶&就労ミーティング<別館 1 階>

8月25日(土) 14:00~15:00…うたごえ喫茶(申込み制です)

15:00~16:00…ミーティング(申込不要です)

菊池リカ先生のピアノに合わせて、リクエストした曲をみんなで歌います♪

大きな声で歌って日頃の色々なことを発散しましょう! どちらか一方のみの参加でもOKです☆

◇就労BBQ<こころセンター中庭>

9月8日(土) 11:00~15:00(申込み制です) 参加費:800円

みなさんお待ちいたしました!! 就労BBQを今年も開催します☆☆☆

当日は野菜、果物、パン、飲み物・・・そしてもちろんお肉♡を用意する予定です。

おいしい食事をとりながら、楽しいひと時を過ごしましょう。

みなさんのご参加お待ちしております。



◇就労SST<別館 1 階>

10月6日(土) 14:00~16:00(申込み制です)

テーマは、「就労場面でのコミュニケーション」です。職場内や就職活動において、実際の場を想定した練習を行い、自信をつけていくことを目的としています。ぜひ! ご参加下さい。

報告

◇おでかけライズ in 東京競馬場 (5月就労ミーティング企画)

年に1回の外出プログラム、一人では行きにくい場所にみんなで行こうということで今年は東京競馬場になり、レース開催日の土曜午後に参加者8名と職員で行ってきました。競走馬が走る姿を見るのは初めてという人もたくさんいました。天気にも恵まれて日差しも強かったですが、きれいな芝生のうで1レースを鑑賞しました。

ファンファーレのあとに出走した競走馬は地響きとともに風のように走り抜け、とても迫力があって見入ってしまいました。出走はまだかとワクワクしていたのに、あっという間にレースが終わってしまっていてガッカリした人もいます(笑)。プログラム終了後は解散して、メンバー同士で競馬博物館やイベントブースに行ったりして各々楽しい時間を過ごしました。

来年の行き先は未定です。日が近くなったら希望を伺いますので、ぜひ素敵なアイデアをお待ちしております♪

◇音楽鑑賞会 (6月就労ミーティング企画)

6月23日(土)に、ライズでは初めての企画「音楽鑑賞会」を実施しました。参加者は10名で、それぞれのメンバーが自分の好きな1曲を紹介して、曲を流して皆で聴きました。ジャンルもさまざま、ロックやポップス、ダンスミュージック等がありました。雰囲気は感動もあり、笑いもあり、楽しい時間を過ごしました。メンバーからは、「また、ぜひ音楽鑑賞会を企画して下さい!」という熱いメッセージも頂きました。

こころセンター★トピックス★

家族学習会 対象：センター利用家族・かささぎ会会員

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

5月31日(木)実施 講師：石山 淳一先生（精神科医） 参加者：12名

家族学習会③ ～報告～「精神障がい、発達障がいのある方の地域生活を支える、訪問看護について」

6月28日(木)実施 講師：伊藤 文子氏（調布訪問看護ステーション） 参加者：13名

今後の予定

家族学習会⑤「精神障がい、発達障がいのある方の社会参加に向けて、父の役割を考える」

9月15日(土)14:00～16:00 講師：石山 淳一先生（精神科医）

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。

発達障害者支援事業「ぽぽむ」～いっば、いっば、すすむ～

安心グッズ・リフレッシュグッズはありますか？

今年の夏は大雨や地震など、西日本での災害があり、「日ごろの備え」という言葉をより耳にするようになりました。いろいろな人にとってストレスや不安を感じる状況に対して、備えたいことの1つとして「安心グッズ」「リフレッシュグッズ」の用意があります。発達障害の何らかの特性をお持ちの方のなかには、ストレスや不安による影響をより受けやすい方がいらっしゃいます。完全にストレス等を取り去ることは難しいですが、「これを見るとほっとできる」「これに触っていると落ち着く」「これをやるとすっきりする」というような「安心グッズ」や方法があることで、不安やストレスに対処する力にもなります。そんなグッズや方法を探してみたいはいかがでしょうか？

♪布田わくわく歌声ひろば 報告♪

6月30日(土)に「布田わくわく歌声ひろば」を開催しました。当日はお天気に恵まれ、多くの方々が会場に足を運んでくださいました。

こころセンターではおなじみの菊池リカ先生の進行・伴奏のもとで会場の皆さんと歌い、最後にはリカ先生のミニコンサートで第1部は終了。第2部はこころセンター合唱部が日頃から練習していた曲を発表しました。第3部は布田小合唱部の発表、第4部は実行委員さんのピアノの伴奏に合わせて会場の皆さんと歌いました。前を通りかかったら楽しそうだったので初めて来所したという方もいらっしゃいました。2時間でたくさんの歌とふれあい、楽しい時間を過ごすことができました。地域の方に、センターを知っていただく良い機会にもなったようです。

今年10月21日(日)には、第19回布田わくわくひろばまつり～こころの健康支援センター地域のつどい～を開催いたします。たくさんの方に楽しんでいただけるよう準備を進めていきたいと思っています。どうぞお楽しみに！！



元気はつらつ運動会 報告



7月13日に元気はつらつ運動会が開催されました。こころセンターを含め、市内の病院や作業所など計9団体が出場し100名近い方が参加しました。会場は2020年にオリンピックが開催される武蔵野の森スポーツプラザ。とても広く綺麗な会場で、参加された方もびのび競技していました。こころセンターからは13名の方が参加し、ラジオ体操、綱引き、パン食い競争など様々な競技に出場してくれました。こころセンターの施設紹介も利用者の方が行き、プログラムのことやデイルームのことを伝えてくれました。赤組、白組に分かれて、紅白対抗で競技を行いましたが、綱引きの時には綱がギシギシきしむほど両チームの力が入っており、わくわくする競技展開でした。次回の元気はつらつ運動会の開催は2020年になりますが、また多くの方に参加してもらえたらと思います。参加された皆様、本当にお疲れ様でした。

～デイルームの片隅で～

ご存知ですか？こころセンターのデイルームに小さなメダカがいます。卵からかえった子たちを育てています。「おはよー」と声をかけてみたり、「どこにいるかなー」とのぞいてみたりしています。皆さんも水槽をのぞいてみてくださいね。



新任職員からのごあいさつ



7月から新しく調布市こころの健康支援センターに入職しました。これから、みなさんと一緒に、心地よい場所づくりができれば嬉しいです。福岡県出身、お祭り＆辛子明太子大好きです。どうぞよろしくお願ひします。

生活支援係 なかはらくにが 仲原邦加

ちょうふネットワーク広場

ひだまりサロン『木洩れ陽』

毎月第2金曜日と第4月曜日に開催しています。ボランティアが野菜たっぷり具沢山の味噌汁を用意します。お昼ご飯を持参して、おいしい味噌汁とともに楽しい時間を過ごしませんか？

日時：平成30年8月10日(金)、8月27日(月)
平成30年9月14日(金)
いずれも12:00~13:00

場所：調布市こころの健康支援センター別館1階
対象：こころの健康支援センターの利用者どなたでも可
参加費：無料

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30年8月4日・18日(土)
9月1日・15日(土)
- 時間：13:30~15:30
- 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) *申込み不要
*和室でいっぴくゆらりと、お過ごしください。

ひだまりサロン『CoCo オアシス』

どなたでも、気軽に足を運んでひと時を過ごす場です。午前中においでの方には、ボランティアさん手作りの簡単なランチを提供しています。昼食後は、トランプやジェンガなどのゲームをみんなで楽しんでいます。

日時：平成30年8月4日・18日
9月1日・22日(いずれも土曜日)
11:00~15:00(好きな時間にお越しください)
場所：調布市こころの健康支援センター別館1階

かささぎ会(調布市精神障害者家族会)

連絡先 小倉 ☎03-3300-4197

◆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、同じ悩みを持つ者どうしが集まり、悩みを共有し支え合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どうし、気持ちが分かりあ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おいで下さい。

日時 平成30年8月25日
9月8日・22日
(いずれも土曜日) 13:30~15:30

場所 調布市こころの健康支援センター団体室

※9月8日のみ別館1Fで開催

*9月22日(土)の相談会・情報交換会には医学相談として、精神科医石山淳一先生がご出席くださいます。皆様ぜひお越しください。

申込み 不要：当日直接会場にお越しください。

「いやしの家」を利用してみませんか？

市からの補助金を受けてかささぎ会が運営している「いやしの家」をご存知ですか？

「いやしの家」は当事者のご家族が利用できる宿泊施設です。家族とのトラブルから一時的にのがれて、ひと時を休息のために利用していただけます。テレビを見たり読書したりしてのんびりしてみませんか。キッチン用品も揃っていますし、近くにコンビニもあります。

利用料 一人1泊1300円(会員の方は1000円)

日中のみの利用も可
(午前9時~12時 300円
午後1時~5時 500円)

申込み・問い合わせ：山口 ☎042-481-4314

~石山 Dr 連載コラム~

「<貧乏ゆすり>は治療法になりました」

「貧乏ゆすり(ジグリング:jiggling)」の語源はさまざまで、「貧乏人は寒くて何時も震えているから」などと決して良い話ではありませんが、今後は治療法の一つとして確立されるようです。以前からいわゆる「エコノミー症候群」(長時間座位をとることで生じる下肢の循環障害)や下肢が「むくみやすい人」には有効と考えられていましたが、新たに軽度の変形性股関節症の保存療法として「貧乏ゆすり(ジグリング)」の有効性が指摘されています。

ジグリングを30分以上する、サポーターで保温をする、立ち上がり・しゃがみ込みを減らす、この3つを実践することで「最初に痛みの軽減、次に可動域の改善、X線所見でも改善が認められる」という久留米大医療センターの報告があります。長時間座位での仕事は体に不調をきたすので、1時間に一度は体を動かすことが薦められています。しかし机を並べて仕事をしている場合、お隣さんに“貧乏ゆすり”をされるのも困ります。話し合いと相互理解が前提になります。

職員リレーエッセイ「こころのバトン」

「ときめきの魔法」

嵐祐子

一昨年の冬、自分史上最大の断捨離を決行しました。なかなか物が捨てられない性格で「いつか使うかも」「記念の品だから」「高価なものだから」と物は増える一方。どうやら物、しかも使うアテのない物を収納するために家賃を払っているのではないかとようやく気づいて一念発起。片付けアドバイザーこんまりさんが提唱する“ときめき”を意識して約1ヶ月半かけて3分の2を手放しました。以降、部屋も片付き、気分もすっきり。目に見えない効果もあるようです。

「夏の思い出」

石野亜矢子

梅雨があけて本格的な夏がやってきましたね。夏と言えば夏休み！子どもの頃、夏休みといえばラジオ体操でした。眠い目をこすりながらも参加し、体操が終わった後、6年生に押しってもらう出席のハンコ。どうしてあんなに楽しみだったのでしょ。親戚の家に泊まりに行く時にもラジオ体操のカードを持参し、ドキドキしながら知らない子どもたちと体操したことも懐かしい思い出です。今でも小学校などに集まってラジオ体操をやっているのだからたまには早起きして参加してみようかな。