

CoCo だより

平成30年 12月 1日 第67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12月1日発行
第67号
隔月発行

布田わくわくひろばまつり・調布市こころの健康支援センター地域のつどい 報告

10月21日(日)に、こころの健康支援センターを会場にして『布田わくわくひろばまつり・調布市こころの健康支援センター地域のつどい』を開催しました。今年で6回目を迎えましたが、無事に終了することができました。天気にも恵まれ、雲ひとつない青空のもと、約800の方が来場されました。

『わくわくひろばまつり』は、布田地域に住む14名の実行委員が中心になり、日頃から関わりのある自治会や学校、老人クラブ、地域のサークルに協力をいただきながら、『地域の世代間交流や顔の見える関係づくり』をスローガンに実施してきました。

『こころの健康支援センター地域のつどい』は調布市内にある福祉作業所や団体の協力を得て、『市内の福祉作業所や団体の活動を地域の方々に知ってもらいたい』と活動を始めました。

2つのイベントが共催することで、多くの人たちが交流や活動のできる場を作れるようになりました。今年もこころの健康支援センターからは、くじ引きをはじめとした様々な出店やまつり準備プログラムで準備をした魚つりや輪投げのゲームコーナーなどのブースを担当し、センターの利用者も当日の活動に参加してくれました。

ご来場いただいた皆様、協力・参加していただいた団体、学校、地域の皆様、ありがとうございました。今後も布田地域の活動をよろしくお願い致します。

遊びに来てくれた人
参加してくれた人
ありがとう!



～こころの健康講演会の報告～

10月25日に、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」というテーマで、訪問看護ステーションKAZOCの三ツ井氏と久保田氏にお越しいただいて講演会をしました。89名の参加者に来ていただきました。オープンダイアログとは、本人や家族、関係者、看護師や医師などが対等な立場で開かれた対話を行い、「本人がいない時に物事を決めない」ということを重要な約束事として行う手法です。当日は、講師が会場とコミュニケーションをとりながらオープンダイアログ（開かれた対話）について詳しく説明していたので、「聞く側の意見を取り込みながら話してくれた」「講演者と参加者が一体となり、良い講演会だった」と参加者からご好評をいただきました。

もちつきのお知らせ

日時：12月14日(金)

9:30～お昼ごろ

参加費：100円

持ち物：エプロン・三角巾

内容：せいろで蒸したもち米をつきます。
味付けは、きなこ、あんこ、大根おろしです。雑煮もあります。

対象：こころの健康支援センター利用者
基本的に事前申込み制(デイルームに申込書あり)。当日参加も可です。



こころセンター年末大掃除

日時：H30年12月28日(金)
10:00～12:00

年末恒例こころセンター大掃除を行います!

デイルームや支援室、団体室などのよく使う部屋から、給湯室や玄関まで、みんなでピカピカにしたいと思います。すっきりとしたら、ホッと一息、おいしいおしるこが皆さんを待ってます♪

年末年始 休館日のお知らせ

こころの健康支援センターは、12月29日(土)から1月3日(木)まで休館となります。

また、1月4日(金)のプログラムはすべてお休みとし、デイルームの利用のみと

なります。皆さま、よいお年をお迎えください。



- 【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、石山Dr連載コラム、「ぼぼむ」講演会のお知らせ
- 【6面】ちょうふネットワーク広場、リレーエッセイ「こころのバトン」講演会のお知らせ
- 【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



【うたごえ喫茶 ☆年末スペシャル☆のお知らせ】

今年最後のうたごえ喫茶は、「年末スペシャル」と題して、12月最終金曜日に行います。毎年楽しみにしているリカ先生のミニミニジャズコンサートもあります！また、この日だけは特別にケーキを食べます☆おいしいコーヒーつきです（負担金 100円）。年間ベスト3も発表しますのでお楽しみに・・・♪♪
 予約なしで参加できますので別館テイルームまでぜひお越しください！！
 ★日時：12月28日（金）13:30～ ケーキ・コーヒー代 100円ご持参ください。

【就労準備プログラムのお知らせ】

- 12/21（金）10:00～12:00
 例外の第3金曜です！ご注意ください。テーマは、「自分の強みと弱み」を考える、というものです。就職活動や働き始めてからも、自分の特徴をいかに伝えられるかが大事になってきます。一緒に考えてみませんか？
- 1/18（金）10:00～12:00
 テーマは、「働くうえでの体調管理」です。精神科医の石山先生から講義を聞いたのち、グループワークで話し合いをします。就労への準備が必要な事柄、例えば、安定した日常生活、健康管理、病状管理、人との関りなどを一緒に考えます。

《合唱部の報告・お知らせ》

10月21日に行われた布田わくわくひろばまつりに合唱部が参加しました。コーチのリカ先生のもとで練習を重ね、「もしも明日が」「涙くんさよなら」「世界に一つだけの花」の3曲を堂々と歌いました。12月1日の福祉まつりでも合唱部が調布駅前のステージに立ち、14時15分から歌を披露する予定です♪



《テキストコースSSTの報告》

今年度2クール目のテキストコースSSTを行いました。1回目のテーマは「用事があるときに、声をかける」でした。今回は、一声かけた際に「あとで」と言われたとき、相手の人がなかなかこちらを向いてくれないとき等の場面を想定して練習をしました。2回目のテーマは「困っていることについて聞く」でした。聞いてもいいか迷っていること、報告しにくいことなどでも、率直に「困っている」「迷っている」等の気持ちを添えながら伝えることが相手にとってわかりやすいのでよいという感想がありました。次クールの予定は3月です。

【編み物プログラムのお知らせ】

作業療法でも行われる編み物のプログラムを実施します。初めての方でも安心して参加できるよう、講師の先生に丁寧に教えていただきます。（1回のみ参加可）詳しくは担当まで。
 ★日程：12/6（木）・12/13（木）
 時間：13:30～15:00



《ハンクラのお知らせ》

1月のハンクラは凧を作ります。ビニールに好きな絵を描いて竹ひごをはって… 作り方はボランティアさんが教えてくださいます。
 後日、みんなで多摩川まで凧あげに行きましょう。とてもよく揚がって気持ちがいいですよ～。
 ★日時：1月21日（月）10:00～12:00
 ※12月のハンクラはお休みです。

《ユースプログラムの報告・お知らせ》

11月のユースプログラムでは、前半は指ゲームやニムトというカードゲームをやって交流しました。相手との駆け引きや戦略だけでなく、運でゲームの展開が大きく変わり、自然と笑みや会話が出るような和やかな時間となりました。後半は、次回12月に行う調理の内容を話し合っ決めてました。中華まんとうスープを作る予定です。
 ★今後の予定
 12月15日（土）13:30～15:30 調理
 1月26日（土）13:30～15:30 ゲーム

《まつり準備プログラムの報告》

10月21日の布田わくわくひろばまつりでの「魚釣り」出展に向けた準備プログラムでは、素敵なポスターやカラフルで色々な魚、大きな池が準備されました。当日はたくさんのお子さんが来て楽しんでくれました！その好評を受けて、12月の福祉まつりでも「魚釣り」を出展することになりました。準備プログラムでは池の補修や、ポスターの追加作成をし、魚釣りを実際に体験したりしました。



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

10月末に行われた「布田わくわくひろばまつり」にミントの一員として参加しました。以前ミントで「ミントカフェ」というプログラムがあり、その発展という形でお店を出させて頂きました。普段接する機会の少ない年齢の方たちと接することができました。とても有意義な時間を過ごすことができ、勉強にもなりました。またこのような機会があったら参加したいです。 Tさんより

ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

10月30日に音楽鑑賞をしました。みんなで曲を持ち寄って毎回知らない曲が聴けるので楽しみなプログラムです。自分はみんなの知らない曲にするか知っている曲がいいか迷いましたが、大好きな吹奏楽の曲をみんなに聴いてほしいと思って持ってきました。他の人が持ってきた曲も知らない曲が多くて、他のお薦めの曲を教えてもらうなど、会話が広がりました。新しい発見があり、世界が広がります。

Sさんより

タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

学生時代、卓球をやっていたのですが、もう何十年もブランクがあり、その頃よりも下手になってしまったので不安でした。しかし、タイムのプログラムで、メンバーの方たちと一緒に試合や練習を久しぶりにやって、とても楽しかったです。今はグループワークだけでなく、こころセンターの卓球プログラムにも参加するほど大好きになりました。

Oさんより

ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

外出のプログラムで神代植物園の中にあるバラ園に行きました。入った瞬間バラのいい香りがしました。何十種類もの色とりどりの花が咲いていました。しばらく歩いて、途中休憩してバラジュースを飲みました。今までに飲んだことのない何とも言えない風味豊かで美味しく、色もきれいでした。

この日は天気が良くお出かけ日和でした。沢山歩いていい運動になりました。(笑)

Sさんより

ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

外出プログラムにて、人生で初めて JAXA 見学に行きました。体験コーナーでの飛行シミュレーションに挑戦してみましたが難しかったです。JAXA 職員から、コンコルドについての話をしてもらえたりと、とても楽しく勉強になった日でした。また、いろいろなところに見学に行きたいです。

Iさんより

~ユーカリへのご参加のお誘い~

ユーカリは男性が安心して、ゆっくり過ごすことができるグループワークです。プログラムは、車いす修理などのボランティア活動や麻雀、カードゲームなどのレクリエーションを行っています。一緒にプログラムを通して楽しみませんか？少しの時間の見学や体験からの参加も大丈夫です。ご参加をお待ちしています。

ボランティアクラブ 毎月第4月曜 13:00~14:00

1時間だけと短いプログラムですが、のんびりで行えるのが好きです。今回も切手はがしでしたが、ボランティアさんとも話をしたり、お茶を飲みながら自分のペースで進めました。社会貢献にもなるので、今後も参加できればと思っています。

Mさんより

就労支援室ライズ

お知らせ

◇ライズクリスマス会

早いものでもう 12 月！12 月といえば毎年恒例クリスマス会を今年もおこないます。
美味しいケーキを食べたりレクリエーションを楽しんだりして
今年 1 年間の疲れをみんなで癒しましょう！！

日時：12 月 15 日（土）13：00～16：00

場所：別館 1 階 会費：500 円 ※申込み制です



【1 月以降のプログラム予定】

◇1 月 26 日（土）14：00～16：00 就労ミーティング

◇2 月 23 日（土）14：00～16：00 ビジネスマナー講座

※内容は決まり次第お知らせします。詳しくは各プログラムのチラシをご覧ください。

報告

職場や就活の場面でのコミュニケーションを練習するプログラム『就労 SST』を 10 月 6 日と 11 月 10 日に行いました。10 月 6 日は 4 名、11 月 10 日は 3 名の参加でした。各々が取り組みたいテーマを出し合い、参加者みんなで解決法を考えたり、ロールプレイで練習をしたりと有意義な時間となりました。以下のようなテーマが出ました。

- コンビニでコーヒーを入れている間に、同僚や先輩と会った時の振る舞いや会話をどうするか
- 苦手な職場の同僚との距離感。一人になりたいことを伝える方法
- 上司に報告する際に分かりやすく簡潔に伝える方法
- 先輩から指示や注意を受けた時の対処法
- 分からないことを再度聞く
- プレッシャーのかかる環境で自分のペースを保つ方法

今年度の残りの就労 SST は 2 月 2 日と 3 月 2 日の 2 回です。時間はいずれも 14 時から 16 時です。テーマがなくても参加することは可能です。意見を出したり、聞いたりすることで自分とは違った視点や考え方が見つかるかもしれませんよ。ご参加お待ちしております♪

ライズメンバーさんに聞いてみました！！

ライズで就労しているメンバーさんに「休日のリフレッシュ方法」について聞いてみました♪♪
みなさんからのいただいた回答は、

- 友人（人）と会う/遊ぶ
 - ラジオ/音楽を聞く
 - 自転車でサイクリングして遠出する
 - ゆっくり寝る
 - 読書をする
 - お菓子を食べる
 - 街中のお店を見て回る
 - 電車に乗りに行く
 - 映画館へ行く
 - スポーツクラブで体を動かす
 - 動画/アニメを見る
 - ゲームをする
 - 散歩や釣りをする
 - 買い物/外出をする
 - お酒を飲む
 - 部屋の掃除をする
- などでした。

働きながらもリフレッシュすることを忘れず、みなさん様々な工夫をされているようです。

ライズで実施している就労ミーティングでは、悩みを話し、他のメンバーさんがどのように工夫されているかを聞くこともできます。興味がある方は担当職員に「就労ミーティング」について聞いてみてください☆☆☆ アンケートに協力して下さったライズメンバーさん、ありがとうございました☺

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⑥ ～報告～「精神障がい、発達障がいのある方の回復を支える制度について」

11月22日(木)実施 講師：調布市役所障害福祉課職員 参加者：6名

今回は、障害福祉サービスを中心に公的な制度やサービスの説明があり、後半は交流会となりました。交流会では、グループホームなどの住居についての話題や、生活面についての話しが多くありました。少ない人数でしたが、温かい雰囲気の中で、母親・父親どうしが経験談を話し合うことができました。

今後の予定

家族学習会⑦「精神障がい、発達障がいがある方の働きたいを支えるために」

1月19日(土)14:00～16:00 講師：就労支援室ライズ職員と登録者

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

こころの健康講演会のお知らせ

こころの健康講演会「こころの病とは何か？」

こころの病とは何か？ということを中心に精神科医の石山淳一先生をお招きして、うつ病や統合失調症などの基礎的な知識から最新情報まで広くお話をさせていただきます。

日時：平成31年3月15日(金)14:00～16:00 (開場13:30)

場所：こころの健康支援センター2階 こかげ

講師：石山 淳一氏(精神科医)

定員：80名 参加費：無料 (1月15日より参加受付を開始します。)

申込み：こころの健康支援センター TEL042-490-8166 FAX042-490-8167

～石山 Dr 連載コラム～

「うつ病は国内で治療しましょう！」

「うつ病がなかなか治らないので米国で治療受けてみたい」という声を聞くようになりました。

エール大学のクリスタル教授らが、難治性の「うつ病」を少量の薬物K(ここでの仮称とします)を用いて数時間で改善、短期日で回復させた報告が知られてきた様です。今多くの研究者がその回復のメカニズムについて研究中です。薬物Kは既知の薬物ですが複雑な作用があり、本年7月の学会では論争中でした。米国の一部では薬物Kを鼻腔内に噴霧治療しているとのこと。薬物Kは決して安全な薬物ではありません。鼻腔内噴霧の結果も不明です。もう少したてば、有効のメカニズムが解明され、新しい“抗うつ薬”が考案されると思います。今、有効機序が不明な治療を受けるは止めましょう。それに慣れない環境は「うつ病治療」に適しません。「うつ病治療の渡米」を考えている知人には是非思いとどまるよう説得して下さい。「うつ病治療」は日本うつ病学会、厚生労働省の指針を参考にして下さい。

発達障害者支援事業「ぽぽむ」～いっぽ、いっぽ、すすむ～

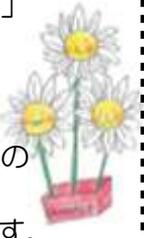
カモミールの会 参加者募集してます！！

年間おおよそ10回程度、月の最後の月曜14時から15時30分まで、発達障がいに関する診断を受けられた方を対象に茶話会を行っています。「時間管理」「服装・服の選び方」「人との距離感」「味覚」など、1回ごとにテーマを決めて、日常のなかで工夫として行っていること、困っていること等を話し合います。

色々な考え方、感じ方をしている人がいることを改めて感じるとともに、普段あたり前とと思っていることを少し違う視点から考えたりする機会にもなったりします。また、他の人が工夫として行っていることはヒントになるところもあるかもしれません。

12月はお休みですが、1月28日(月)・2月25日(月)・3月25日(月)に開催予定です。

1月は、大掃除を経て新年を迎えたところで、「掃除・片付け」をテーマに話します。



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・学習

会などのイベント情報をお届けします



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お味噌汁
を用意します。お昼ご飯を持参して、おいしい
お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12月14日（金）は、もちつきと合同
開催
平成31年1月11日（金）、1月28日（月）は、
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

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、トランプやシ
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12月8日・22日
平成31年1月19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

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12月15日（土）
平成31年1月5日・19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*
和室でいっぶくゆらりと、お過ごしください。



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・情報交換会です

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
ろは軽くなります。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12月8日・22日
平成31年1月12日・26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

申込み 不要：当日直接会場にお越しください。

1月26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。皆様ぜひご参加ください。

※申し込み不要：当日直接会場にお越しください。

こころの健康講演会

大切な人を守るために私たちができること ～「死にたい」と言われたら、どうしよう？～

普段行っている「気遣い」に、ちょっとした「聴くコツ」があれば誰で
もゲートキーパーの役割を担い、悩んでいる人を効果的に支えることがで
きます。ゲートキーパーを知り、ともに考え支え合えるような地域の輪に、
あなたも加わりませんか？

日時 平成31年1月19日（土）
13:30~15:30（開場13:15）

場所 調布市文化会館たづくり東館8階 映像シアター

定員 100名

講師 西村 由紀氏

（NPO法人メンタルケア協議会理事 精神保健福祉士）

申込 調布市福祉健康部健康推進課（Tel441-6082）

または電子申請（調布市ホームページにアクセス）

締切 12月10日~1月17日（定員に達し次第×切）

問合せ 調布市福祉健康部健康推進課

共催 調布市こころの健康支援センター

職員リレーエッセイ「こころのバトン」

「冬がはじまるよ」 斉藤優

今年も残りあとわずか、冬も本格的になってきまし
たね。冬はクリスマス、お正月、忘年会、新年会、スキ
ーなど、私の好きなイベントがたくさんあります。四季
の中では冬の雰囲気が一番好きです♪

しかし、私は寒いのがとても苦手です。寒いと足先の
感覚がなくなったり、声が震えてきたりと困ったもんで

「蓮永寺」

中村敦子

母の実家のお墓は、静岡の蓮永寺という、緑が多く静
かなお寺にあります。最近知ったのですが、境内に、徳
川家康の側室・お万の方の供養塔や、勝海舟の母と妹の
墓などがあります。

足を踏み入ると、不思議な感覚。時計がくるくと
反対にまわり、子供のころの私の目線で、世界が広がる