

# CoCo だより

平成31年 4月 1日 第69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

2019年4月1日発行  
第69号  
隔月発行

## 新年度のスタートです

ポカポカと暖かい春になりました。過ごしやすい季節ですが、つらい花粉アレルギーに悩まされている方も多いですよね。街中でもマスクを着用した人の姿が目立ちます。科学技術や医学が日進月歩の現代社会、そのうち驚くほど効果的な対策が開発されるのではないかと淡い期待を寄せています。

さて、4月に入りこころの健康支援センターも新年度を迎えました。職員の異動もありましたが、新しい体制で気持ちも新たに事業運営に取り組んでまいります。(H31年度事業方針・重点項目は6pに掲載)



## 大型連休のお休みについて

4月30日に天皇陛下が退位されます。生前退位は200年ぶりのことだそうです。新天皇が即位され元号が改まる5月1日は今年に限って祝日となり、例年になく長い連休となります。それに伴い、4月28日(日)から5月6日(月)まで、センターは休館日となりますのでご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

## 3月15日講演会報告

3月15日にこころの健康講演会をセンターで開催しました。精神科医の石山淳一先生にご登壇いただき、「こころの病とは何か？」というテーマでご講演いただきました。当日は90名近くの方が参加し大盛況でした。来ていただいた方、ありがとうございました。講演会は、こころの病の現状から話が始まり、統合失調症についての話やうつ病についての話をしていただきました。話の中で、「精神科担当医師の診察態度」という約6000人を対象とした調査で、“薬力”より、もっと“対話力”を！という結果があったことは印象的でした。とてもわかりやすく、詳しくお話しいただいたので、あっという間に講演会が進んでいきました。講演会の感想では、『病について多方面から知ることができた。』『専門家の話を聞けてとても面白かったし、勉強になった。』『病気には家族や周りの人達の協力が必要だということがもう一度よく分かりました。』など講演会が大変良かったと好評でした。

## CoCoだよりに掲載するイラストカット募集します！



2019年度が新しく始まりました。今年度のCoCoだよりは皆さんからのイラストをもっと盛りこんでいきたいと思えます！イラストは動物、お花、人、キャラクターなんでもOKです。



毎月開催されているプログラムや季節に関連したイラストだと採用されやすくなるかも…？！

次号は6月7月号になるので、梅雨や夏に関連したイラストもお待ちしています！

イラスト描いてみたいけど、どういふのを描けばいいのかわからない…という方は、担当職員までご相談ください。皆さんの力作お待ちしております！！



- 【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、ほほむからのお知らせ、退職職員よりご挨拶
- 【6面】ちょうふネットワーク広場、平成31年度 調布市こころ健康支援センター事業方針・重点項目
- 【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



## 【楽スポのお知らせ】

楽スポでは、毎月第4水曜日 13:30~15:00に、運動が苦手な人でも気軽に参加できて、楽しめるようなスポーツを実施しています。

今年度は、4月 ポッチャ

5月 ドッチビー&ストラックアウト

6月 ダーツ

7月 風船バレー を予定しています。

また、プログラム途中でも、休憩することができます。「運動したいけど自信がない」「参加したいけど最後までやる自信がない」そんな心配をされている方も安心して参加できます。

## 【ユースプログラムのお知らせ】

ユースプログラムでは25歳までの方を対象に「みんなであそぼう！」というテーマで、テレビゲームやボードゲームを行っています。

今後“ごきぶりポーカー”“コヨーテ”など、新しいボードゲームも購入予定です。興味のある方は担当職員までご相談ください。

日時：4月13日(土) 13:30~15:30

5月18日(土) 13:30~15:30

対象：25歳までの方

※基本的に月1回、土曜日開催しています。

## 【就労準備プログラムのお知らせ】

就労について考えるプログラムを今年度も5月から実施します。「働くなってなんだろう」、「自分に合った働き方をしたい」、「自分の強みと弱みを知りたい」、「センターや作業所には通っているけれど、その先のイメージが湧かない」、「オープン就労・クローズ就労の言葉は聞いたことあるけどどんな違いがあるんだろう」等、働きたいけど、疑問や不安があるという方はいませんか。ぜひこのプログラムに参加して働くきっかけ作りに利用してみてください♪

日時：原則第4金曜日 10時~12時

対象：こころセンターを利用し、就労を希望している人

## 【アロマのお知らせ】

植物の香りは、こころや身体に働きかけるさまざまな力を持っています。その力を取り入れて生活に役立てるのが、アロマセラピーです。講師の先生の話の聞いたり、精油を使ったスプレーやクリーム、せっけんなどを作って、アロマにふれるプログラムです。

100円~200円の参加費がかかります。

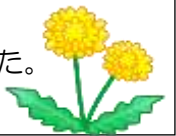
日時：4月19日(金) 13:30~15:00

5月17日(金) 13:30~15:00

## 【ママカフェ「たんぼぼ」の報告・お知らせ】

精神疾患、発達障がいのある方で小学生以下のお子さんを育てるお母さんを対象に、茶話会を行いました。体調が悪い時にも簡単に作れる、しょうがはちみつ紅茶を作って飲みながら、講師で来てくださった調布市子ども家庭支援センターすこやかの花山氏のミニ講座を聞き、その後子育てや家事に関する悩みを共有しました。子どもの年齢が違っても同じように悩みを共有でき、温かくとても良い時間でした。

今年度は不定期ですが、年4回実施予定です。



## 【カモミールの会のお知らせ】

月1回、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開催しています。「掃除・片付け」「時間管理」「人との距離感」等、各回テーマを決めて日々の工夫や困っていること等を話し合っています。

困っているのは自分だけなのかなと思っていることも、他の人も同じようなことで悩んだり、対処法を工夫したりしていることがわかります。カモミールティーを飲みながら、お話ししてみませんか？

日時：4月22日(月) 14:00~15:30「環境の変化」

5月27日(月) 14:00~15:30「マルチタスク」

時間は14時から15時30分までです。

## 【テキストコース SST の報告】

3月1日・8日・15日にテキストコース SST を実施しました。「分からないことをもう一度聞く」「自分のミスを申し出て謝る」「感じよく自分の要望を伝える」をテーマに行いました。

各回ともに、ロールプレイでは誰しもが体験するような「あるある」エピソードが出され、「普段からどうするのがよいのかなと思っていたから参考になった」「自分も取り入れたい」等、皆さんから好評でした。今後も、皆さんが日常生活のなかで生かしやすいテーマで SST を実施していきたいと思えます。

## 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

私がミントの中で一番力を入れているプログラムはミーティングです。3つの班に分かれてミーティングを行うのですが、私は室内レク班として月に一回ある室内レクのプログラム内容を決めています。いろいろな視点からその日の内容を決めていくので先を見通す力が養われました。話し合いがうまく進まないこともあります。室内レク班で決めたプログラム当日に他のメンバーの笑顔や楽しんでいる様子を見ると協力して頑張れて良かったなと思います。

Mさんより

**ラベンダー** 毎週火曜日 13:30~15:30

3月5日、プログラム決めを行いました。私は書記をしましたが、司会の方や周りの方が助けてくれたので、スムーズに書くことができました。皆が色々な案を出してくれて、4~6月のプログラムが楽しいものに決まって良かった良かったです。

Kさんより

**タイム** 毎週水曜日 10:00~12:00

2月の室内プログラムで風船バレーをしました。3人ずつのチームに分かれ、試合をしました。全員が風船にタッチしてから相手コートへ返すというルールでしましたが、難しくなくて、チームで協力してできたので楽しかったです。風船の動きに合わせて、アタックを打ったり、素早く風船を拾ったりして、とても盛り上がりました。勝つことができたので良かったです。

Hさんより

**ジャスミン** 毎週木曜日 10:00~12:00

2月28日にストレッチをしました。今回で2回目のプログラムでした。1回目の時は全身の血流が良くなり、普段使っていない筋肉を伸ばすことができ、気持ちよかったです。今回も楽しみにしていました。ひざを立てて手と足を伸ばしてバランスをとるポーズをした時に、バランスをとることに集中したことで頭の中で考えていたことが一瞬消えました。そのことは私にとってとてもよい体験でした。後半になると緊張がほぐれて呼吸がとても楽になりました。

Sさんより

**ユーカリ** 毎週金曜日 13:30~15:30

定期的に行っているダーツは、ユーカリメンバーが好きなプログラムの一つです。今回は「01ゲーム」という初めて行うルールで個人戦を行いました。最後まで、誰が優勝するかわからないので、白熱した展開となって、とても楽しかったです。ちなみに私の順位は10人中の4位でした。

Uさんより

**ボランティアクラブ** 毎月第4月曜 13:00~14:00

今は使用済み切手の仕分け作業をしています。予約申し込みは不要！当日参加大歓迎です！

参加できる方：ライズに登録していない方、グループワークに所属していない方、グループワークをもうすぐ卒業する方

次回開催日：4月22日(月)・5月27日(月)・6月24日(月) みなさんの参加をお待ちしています。

# 就労支援室ライズ

## お知らせ

### ◇4月27日(土) 就労ミーティング 14:00~16:00 ※申込み不要

自身の状況を報告したり、働くことに関して次に活かせるような情報交換をしたりします。主に働いている方や、就活中・訓練中の登録メンバーが気軽に集い話せる場になっています。

### ◇5月25日(土) おでかけライズ 午後予定 ※申込み制

おでかけ先や時間、参加費の有無等未定です。決まり次第お知らせします。

### ◇6月1日(土) 就労SST 14:00~16:00 ※申込み制

社会生活を送る中で、対人における言動・考え方への対応方法で迷うことはありませんか。「上司に指示内容を確認する」「主治医に質問をする」などの課題をロールプレイや問題解決法を使って皆で意見を出し合い、自信や安心感につなげていくことができます。見学やパスも出来ますので、お気軽にご参加ください☺

## 報告

### ◆2月23日(土) ビジネスマナー講座

「身だしなみ」や「態度・言葉づかい」など、働くうえで必要なビジネスマナーの講座を行いました。当日は7名のメンバーさんが参加されました。感想としては「講座に参加することで、改めて確認することが出来た」、「チェックしてみると気にあるところがあった」、「出来ている部分と出来ていないところがわかった」などがありました。今後もビジネスマナー講座を実施する予定なので、興味のある方はぜひ次回参加してみてください。

### ◆2月2日(土)、3月2日(土) 就労SST

参加者がそれぞれの場面で悩んでいるテーマを出し合い、みんなで解決法を考えたり、ロールプレイをしたりして、働きやすくするにはどうしたらいいのかを検討しました。以下のようなテーマが出ました。

- ・勤務時間終了間際に仕事を頼まれたときの対応方法
- ・採用面接に臨む際の気持ちの切り替え方
- ・他者の言動に流されずに自分を保つ方法
- ・通勤中にあまり親しくない同僚と会った時の対応の方法
- ・障害者雇用で働く際に、障害のことを会社の人にどのように知らせればいいのか
- ・相手の意見を受け入れつつ、自分の主張を伝える方法

自分で考えても解決しなかったことが、他の人の意見を聞くことでフッと客観的に状況を見つめ直すことができ、自信を取り戻したり、働き方を見つめ直したりする機会になりました。

### ◆2月22日(金) 企業向けセミナー

企業向けセミナー「障害者雇用それぞれの一歩」を開催しました。①企業2社による講演②支援機関の紹介③ハローワークによる障害者雇用の制度や推進についての説明④情報交換茶話会、の4部構成で行いました。《主催：調布市就労支援実務者会議（調布市、市内就労支援センター、就労移行支援事業所、ハローワーク）》

参加者47名、内、企業からの参加者は24名で前年より増加し関心の高さが伺えました。今回は初めての試みとして、情報交換茶話会を3つのテーマ「雇用・採用について」「職場定着支援について」「支援機関や制度の利用について」に分けて行いました。45分間では話さきれないほど多種多様な話題が提起され内容も深まっていきました。「状況が異なる他社の方から多くの情報を得て新たな発見や気づきがあった」と企業から参加された方の感想にもありました。私たち支援者もこの出会いや情報を活かして、皆さんが働くための役に立てればと考えています。



# 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⑧「石山先生をかこんだ交流会」報告

2月28日(木) 講師：石山淳一氏（精神科医） 参加者：6名(母6名)

講義のテーマは、「心病む人との接点について考える」というものでした。人と接することで、多くの情報が得られ、その中に“有益なヒント”が潜んでいる等のお話しがとても印象的でした。

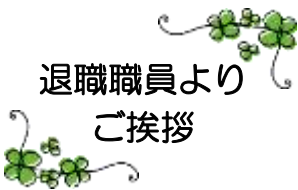
今後の予定	家族学習会①「訪問看護について」	4月25日(木) 14:00～16:00
	講師：ウィズユー訪問看護ステーション代表 與那覇五重氏	
	家族学習会②「家族の関わり方について」	5月30日(木) 14:00～16:00
	講師：精神科医 石山淳一氏	
	ご家族あてに、家族学習会のチラシをお送りいたしますので、ご希望の方はご連絡ください	

## 発達障害者支援事業「ぼぼむ」～いっぽ、いっぽ、すすむ～

### 4月2日は世界自閉症啓発デーです

世界自閉症啓発デーをご存じですか？平成19年に国連総会で定められた、自閉症や発達障害について啓発するために設けられた記念日です。日本では、世界自閉症啓発デーの4月2日から8日を発達障害啓発週間として、シンポジウムが開催されたり、東京タワーなどのランドマークがシンボルカラーのブルーでライトアップされたりしています。自閉症をはじめとする発達障害について広く知られること、理解してもらうことは、発達障害のある人だけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながる、との考えのもとに行われているキャンペーンです。

### 退職職員より ご挨拶



調布社協最後の職場がこころセンターとなりました。初回面接を担当し、この10年、千人以上の方とお会いしたでしょうか。繊細で考え深い方が多く、こころとは何か、病とは何か、人間として大事なことは何かを考えさせられました。職業生活の最後に、こころセンターで働くことができ幸運でした。たくさんの利用者、家族、関係者のみなさまに助けいただきました。ありがとうございました。

小山伸子

6年間こころセンターでお世話になりました。社協に入ってから13年、いろいろな部署を回りましたがこころセンターが一番長くいました。

こころセンターではいろいろな思い出がありますが、おとしの雨の中の地域のつどいが一番思い出されます。これからは違う舞台で働いていきますが、またみなさんとお会いする機会があるかもしれません。そのときはまたよろしくお祈りします。

本当にありがとうございました。 内海康範

この度、私は一身上の都合により、2月末にて退職致しました。本来ならば直接ご挨拶をすべきところ、このような形でのご挨拶にて失礼致します。

在職中はたくさんの方々にお世話になり、楽しくお仕事をさせていただいたと思います。歌の歌詞にあるように、ここでの思い出も私の中ではダイヤモンドとなりました。多くのことを学ばせていただいたこと、大変感謝しております。本当にありがとうございました。皆様のご多幸とご健勝をお祈り申し上げます。

野田千恵子

2年間こころの健康支援センターでお世話になりましたが、3月末で退職することになりました。こころセンターでの2年間は私にとって、日々学ぶことがたくさんあり、とても中身の濃い毎日でした。特にグループワークやプログラムでは初めて経験することが多く利用者の方と一緒に考えたり、悩んだり、笑ったりと楽しく参加させていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。

本当に世話になりありがとうございました。 石野亜矢子

調布市こころの健康支援センターに約2年間事務で携わってまいりました。利用者さんとは直接かかわっていませんが明るい挨拶で救われたことが度々ありました。

これまでいただいた、たくさんの学びを無駄にせぬように精進してまいります。この場を借りまして利用者さんをはじめセンターの職員、関係者の皆さんには感謝とお礼を申し上げます。本当にありがとうございました。 岸広子

## 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・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31年4月12日(金)、4月22日(月)  
平成31年5月10日(金)、5月27日(月)、  
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』



どなたでも気軽においでいただいて、おしゃべりやゲームなどをして、ひと時を過ごしていただく居場所です。これまで午前中からのオープンで軽いランチを提供してきましたが、4月からは内容を変更して開催いたします。ランチの提供はなくなります。 午後のひと時をお茶とお菓子でゆっくりとお過ごしいただき、友達作りの場として多くの方々に利用していただけることを願っています。

日時：平成31年4月6日・20日  
平成31年5月18日(いずれも土曜日)  
13:00~16:00  
(何時に来て、帰るのも自由です)

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 江頭 ☎042-483-3958



### 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31年4月13日・27日、  
5月11日・25日  
いずれも土曜日13:30~15:30

※5月25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。

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。

### 「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 18:00~翌日9:00  
1300円(会員の方は1000円)  
日中のみの利用も可 9:00~12:00 300円  
13:00~17:00 500円  
申込み・問い合わせ：尾高☎090-7830-9809

### 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31年4月6日・20日(土) 5月18日(土) いずれも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。



## <平成31年度 調布市こころの健康支援センター事業方針・重点項目>

### \*基本方針\*

相談支援と生活訓練事業、デイ事業、計画相談、障害者就労支援事業、本人・家族支援事業等を一体的に実施し、市民のメンタルヘルスの課題について、様々な機関と連携して取り組みます。

### \*重点項目\*

#### ①共通項を軸としたゆるやかな場の提供

参加のしやすさや仲間づくりを目的に、「子育て」や「若者」など共通項を軸としたゆるやかな場の提供をデイ事業として実施します。

#### ②障害者就労支援の充実

安定した就労を続けるためには生活リズムを整えることが重要です。病状や体調管理に関するプログラムの充実や医療機関との連携を図ります。また自身の障がい特性の把握について、面談等を通じて理解を深められるよう工夫します。