

# CoCoだより

隔月発行  
発行日 2022年8月1日

第89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

開所:月曜～土曜

8時30分～17時30分

☎ 042(490)8166

FAX 042(490)8167

HP <http://kokoro.chofu-city.jp/>

調布市こころセンター

検索

## 目次:

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| プログラムの<br>お知らせ・ご報告                                       | 2   |
| グループワーク<br>からの報告<br>新入・復帰・異動職員<br>からのご挨拶                 | 3   |
| 就労支援室ライズ<br>からのお知らせ                                      | 4   |
| 家族学習会のお知らせ<br>発達障害者支援事業<br>ぽぽむより<br>みんなのリコメン<br>カルチャー!!! | 5   |
| ちょうふネットワーク<br>ひろば                                        | 6   |
| プログラムカレンダー                                               | 7.8 |

## 令和4年度 調布市発達障害者支援事業 ぽぽむ講演会 「青年・成人期の発達障がい

～周りができること・理解と支援のポイントについて～

児童の精神医療に豊富な臨床経験と知識をお持ちの田中哲先生をお招きしご講演  
いただきます。会場受講とオンデマンド配信で受講いただけます。

日時:9月3日(土) 14時～16時 (開場13時30分)

配信期間:9月27日(火)～10月31日(月) ※要事前申込

講師:田中 哲 医師 子どもと家族のメンタルクリニックやまねこ院長  
社会福祉法人子どもの虐待防止センター 理事

場所:調布市こころの健康支援センター2階こかげ

定員:会場受講80名(申込順)

費用:無料

申込 会場受講:7月5日(火)～8月31日(水) 電話で申込

オンデマンド配信:7月5日(火)～9月3日(土) ホームページより申込

## 8・9月の休館日のお知らせ

8月11日(木)山の日、9月19日(月)敬老の日、9月23日(金)秋分の日は

祝日のため、こころの健康支援センターは休館します。

# プログラムのお知らせ・ご報告

## 就労準備プログラム

毎月第4もしくは第5金曜日に実施しているプログラムです。将来的に就職を目指している人、現在就職活動中の人も、どなたでも参加できます。

6・7月は下記のテーマについて、ワークシートを使いながら参加者同士ディスカッションを行う予定です。あまり緊張せずに、お気軽にご参加ください♪

《今後の予定》

月日(金)『』

月日(金)『』

いずれも時間は10時～12時、申し込み制です。  
場所などの詳細はチラシ・職員にご確認ください。



## 報告

こころセンター畑通信



イラスト  
by Hさん

## グループワークからの報告

ミント 毎週火・木曜日 10:00~12:00



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30



## 新入職員からのご挨拶



# こころセンタートピックス

## 家族学習会のお知らせ

こころの健康支援センターでは、センター利用者のご家族、かささぎ会会員を対象に、精神疾患やご家族の健康管理等をテーマとして年に数回家族学習会を開催しています。申込制ですので、ご興味がある方は、センターまでご連絡ください。

★月日(木)14:00~16:00  
「」  
講師:

★月日(木)14:00~16:00  
「」  
講師:

※希望されるご家族には、チラシを送付いたします。  
相談担当までご連絡ください。



## 発達障害者支援事業 ぽぽむより



### カモミールの会参加者募集中

カモミールの会は、発達障害に関する診断を受けられた方を対象とした茶話会です。毎月第4月曜の午後14:00に開催しています。「とっさの時の対応」「お互いをほめちぎる会」「自分反省会」など、いろいろなテーマで話し合ったり、好きなことをざっくばらんに話したりしています。R4年度の担当職員は柿沼と平野です。

いろいろと自由に話すなかで、悩んでいるのは自分だけではないのだな、同じような思いを持っている人が他にもいるんだな、とほっとできる場となればよいなと考えています。話すテーマは参加された方々のお話のなかから次回のテーマを決めたり、提案されたことに基づいて決めています。どんな雰囲気なのか気になる方は相談担当までお声がけください。見学も大歓迎です。

日時:月日(月)14:00~15:30

テーマ:「」

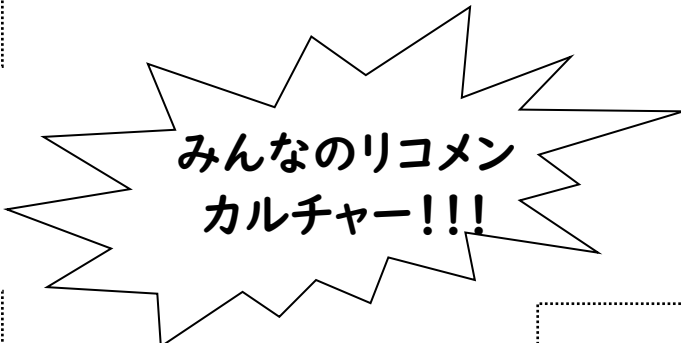
月日(月)14:00~15:30

月のテーマは月の回で決めます

場所:こころの健康支援センター 団体室B



センターを利用されている皆さんにおススメ(リコメン)の映画や本、音楽をご紹介いただく「みんなのリコメンカルチャー!!!」今回も投稿ありがとうございました。デイルームの窓際に投稿用紙と箱が置いてありますので、あなたのリコメンカルチャーをぜひご紹介ください。



おススメ音楽・映画

# 就労支援室ライズからのお知らせ

○●今後のライズの行事予定●○

## 就労ミーティング(申込制)

◇日時:8月27日(土)14:00~16:00

◇場所:こころセンター別館 1F

メンバーの皆さんで集まり、仕事や日常生活での悩みごとについて情報交換を行っています。

## ストレッチ(申込制)

◇日時:9月17日(土) 14:00~16:00

◇場所:こころセンター2F こかげ

## 就労SST

「就労場面でのコミュニケーション」をテーマにSSTを行います。課題を絞って臨んでいただくことで、自分自身に必要なコミュニケーションスキルを身に付けることができます。

◇日時

9月3日(土) 14:00~16:00

※参加をご希望される方は、事前に担当職員へご相談ください。



詳しくは各プログラムのチラシをご覧ください。



## 活動報告

5/28(土)外出プログラム



## 就労講演会の報告

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、予定が変更となる場合がございますのでご了承ください。

# ちょうふネットワークひろば

調布市内の関係機関を紹介したり、学習会等のイベント情報をお届けします

## ひだまりサロンとは・・・

住み慣れた地域で、お互いに助け合い安心した生活を送ることができるよう交流の場づくりをしている事業です。

地域のボランティアによって運営されています。

### ひだまりサロン『木洩れ陽』

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？以前は、毎月第2金曜日と第4月曜日に開催していました。

今年度も引き続き休止ですが、状況を見ながら再開を検討していきます。再開が決まり次第日程をお知らせします。



時間：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、ひとときを過ごしていただく居場所です。友達作りの場として、また仲間やボランティアの方に、悩みを相談したりはきだしたりして気分転換をしてはいかがでしょうか。

「コロナ感染予防」のため、さまざまな制約のある日常のなかで、引きこもりがちになっている方、息抜きにいらっやいませんか。おいでになる方はマスクの着用をお願いします。

日時： 月 日(土)  
月 日(土)

いずれも13:00～15:00

(状況により変更となる場合があります)

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)

### ◆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、気持ちが分かり合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出で下さい。

日時： 月 日(土)・日(土) 月 日(土)・日(土)

13:30～15:30

場所：調布市こころの健康支援センター 団体室AB

※7月23日は、精神科医石山淳一先生がご出席くださいます。(予定)

※申込不要です。当日直接会場にお越しください

### ◆精神障害者家族の一時避難所

「いやしの家」の運営方法が変更となりました。家族とのトラブルから一時的に逃れて休息のために利用していただけます。

利用をご希望の方はご連絡ください。

連絡先 江頭 ☎042(483)3958

## 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： 月 日(土)、日(土)

月 日(土)、日(土)

いずれも13:30～15:30

場所：総合福祉センター4階 茶室

参加費：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。

問合せ：小島町コーナー ☎042(481)7695 月～金曜日開所



イラスト by Hさん

## 障害年金個別相談会

障害年金に詳しい社会保険労務士に、障害年金に関する疑問や申請手続きについて、直接相談をすることができます。「障害者手帳は持っているけど、自分は該当する?」「手続きはどうすればいい?」など様々な質問に50分程度でわかりやすく解説いただけます。費用は無料ですので、気軽にご参加ください。

会場・申込先：障害者地域活動支援センタードルチェ

| 実施日    | 募集期間      | 時間                  |
|--------|-----------|---------------------|
| 月 日(金) | 月 日 - 月 日 | ①9:30・②10:30・③11:30 |
| 月 日(金) | 月 日 - 月 日 | ①9:30・②10:30・③11:30 |



# こころの健康支援センター 8月プログラムカレンダー

| 月曜日                                         | 火曜日                                                | 水曜日                         | 木曜日                                                    | 金曜日                                                 | 土曜日                                                    | 日曜日       |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 1                                           | 2<br>(訓)ミント<br>10:00～12:00                         | 3<br>(訓)タイム<br>10:00～12:00  | 4<br>(訓)ジャスミン<br>10:00～12:00<br>(訓)ミント<br>10:00～12:00  | 5<br>☆生活クラブ プラス<br>10:00～11:30                      | 6                                                      | 7<br>閉館日  |
| ☆ハンクラ<br>13:30～15:00<br>☆楽スポ<br>13:30～15:00 | (訓)ラベンダー<br>13:30～15:30<br>☆卓球<br>13:30～15:00      | ☆イラスト<br>13:30～15:00        | ◎ビジネスPC教室<br>①13:30～14:40<br>②14:50～16:00              | (訓)ユーカリ<br>13:30～15:30<br>☆PCはじめての一步<br>13:30～15:30 |                                                        |           |
| 8                                           | 9<br>(訓)ミント<br>10:00～12:00                         | 10<br>(訓)タイム<br>10:00～12:00 | 11<br>閉館日                                              | 12<br>※ ママカフェ<br>「たんぼぼ」<br>10:00～11:30              | 13                                                     | 14<br>閉館日 |
| ☆書道<毛筆><br>13:30～15:00                      | (訓)ラベンダー<br>13:30～15:30<br>☆リラックスヨガ<br>13:30～15:00 | ☆鉄道クラブ<br>13:30～15:00       |                                                        | (訓)ユーカリ<br>13:30～15:30<br>☆PCはじめての一步<br>13:30～15:30 |                                                        |           |
| 15                                          | 16<br>(訓)ミント<br>10:00～12:00                        | 17<br>(訓)タイム<br>10:00～12:00 | 18<br>(訓)ジャスミン<br>10:00～12:00<br>(訓)ミント<br>10:00～12:00 | 19                                                  | 20                                                     | 21<br>閉館日 |
| ☆卓球<br>13:30～15:00                          | (訓)ラベンダー<br>13:30～15:30<br>◎書道<硬筆><br>13:30～15:00  | ☆合唱<br>13:30～15:00          | ◎MOSコース<br>< ><br>13:30～15:30<br>☆SST<br>13:30～15:30   | (訓)ユーカリ<br>13:30～15:30<br>☆アロマ<br>13:30～15:00       | ※ CoCoオアシス<br>13:00～15:00<br>※ ユースプログラム<br>13:30～15:30 |           |
| 22                                          | 23<br>(訓)ミント<br>10:00～12:00                        | 24<br>(訓)タイム<br>10:00～12:00 | 25<br>(訓)ジャスミン<br>10:00～12:00<br>(訓)ミント<br>10:00～12:00 | 26<br>◎就労準備<br>プログラム<br>10:00～12:00                 | 27                                                     | 28<br>閉館日 |
| ※ カモミールの会<br>14:00～15:30                    | (訓)ラベンダー<br>13:30～15:30<br>☆ストレッチ体操<br>13:30～14:30 | ☆ラン&ウォーク<br>13:30～15:00     | ◎MOSコース<br>< ><br>13:30～15:30                          | (訓)ユーカリ<br>13:30～15:30<br>☆うたごえ喫茶<br>13:30～14:30    | (就)就労ミーティング<br>14:00～16:00                             |           |
| 29                                          | 30<br>(訓)ミント<br>10:00～12:00                        | 31<br>(訓)タイム<br>10:00～12:00 |                                                        |                                                     |                                                        |           |
| ☆合唱<br>13:30～15:00                          | (訓)ラベンダー<br>13:30～15:30                            |                             |                                                        |                                                     |                                                        |           |

※新型コロナウィルスの感染拡大状況により、プログラムが変更となる場合がございますのでご了承ください。

- ・(就)は就労支援室ライズ登録者のプログラムです。
- ・(訓)は生活訓練事業登録者のプログラムです。
- ・☆マークはデイ事業登録者と生活訓練事業登録者両方のプログラムです。
- ・◎マークはデイ事業登録者と生活訓練事業登録者、ライズ登録者が利用できる合同プログラムです。
- ・※ ママカフェ「たんぼぼ」は、こころセンター利用者で小学生以下のお子さんをお持ちの方が参加できます。
- ・※ CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※ ユースプログラムは、25歳くらいまでの方を対象としています。参加希望の方は担当にご相談ください。
- ・※ カモミールの会は発達障がいのある方向けの茶話会です。事前の申し込みが必要です。
- ・※ 家族学習会には、センターを利用しているご家族、かささぎ会会員が参加できます。事前の申し込みが必要です。

# こころの健康支援センター 9月プログラムカレンダー

| 月曜日                                                | 火曜日                                                | 水曜日                         | 木曜日                                                     | 金曜日                                                | 土曜日                                                    | 日曜日       |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| ※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、プログラムが変更となる場合がございますのでご了承ください。 |                                                    |                             | 1<br>(訓)ジャスミン<br>10:00~12:00<br>(訓)ミント<br>10:00~12:00   | 2<br>☆生活クラブ プラス<br>10:00~11:30                     | 3                                                      | 4         |
|                                                    |                                                    |                             | ◎ビジネスPC教室<br>①13:30~14:40<br>②14:50~16:00               | (訓)ユーカリ<br>13:30~15:30<br>☆PCはじめの一歩<br>13:30~15:30 | ※ ぽぽお講演会<br>14:00~16:00                                |           |
| 5                                                  | 6<br>(訓)ミント<br>10:00~12:00                         | 7<br>(訓)タイム<br>10:00~12:00  | 8<br>(訓)ジャスミン<br>10:00~12:00<br>(訓)ミント<br>10:00~12:00   | 9<br>※ ママカフェ<br>「たんぽぽ」<br>10:00~11:30              | 10                                                     | 11<br>閉館日 |
| ☆ハンクラ<br>13:30~15:00<br>☆楽スポ<br>13:30~15:00        | ☆卓球<br>13:30~15:00<br>(訓)ラベンダー<br>13:30~15:30      | ☆イラスト<br>13:30~15:00        | ◎ビジネスPC教室<br>①13:30~14:40<br>②14:50~16:00               | (訓)ユーカリ<br>13:30~15:30<br>☆PCはじめの一歩<br>13:30~15:30 |                                                        |           |
| 12                                                 | 13<br>(訓)ミント<br>10:00~12:00                        | 14<br>(訓)タイム<br>10:00~12:00 | 15<br>(訓)ジャスミン<br>10:00~12:00<br>(訓)ミント<br>10:00~12:00  | 16                                                 | 17                                                     | 18<br>閉館日 |
| ☆書道<毛筆><br>13:30~15:00                             | (訓)ラベンダー<br>13:30~15:30<br>☆リラックスヨガ<br>13:30~15:00 | ☆鉄道クラブ<br>13:30~15:00       | ◎MOSコース<br>< ><br>13:30~15:00<br>☆SST<br>13:30~15:30    | (訓)ユーカリ<br>13:30~15:30<br>☆アロマ<br>13:30~15:00      | ※ CoCoオアシス<br>13:00~15:00<br>(就)就労プログラム<br>14:00~16:00 |           |
| 19<br>閉館日                                          | 20<br>(訓)ミント<br>10:00~12:00                        | 21<br>(訓)タイム<br>10:00~12:00 | 22<br>(訓)ジャスミン<br>10:00~12:00<br>(訓)ミント<br>10:00~12:00  | 23<br>閉館日                                          | 24                                                     | 25<br>閉館日 |
|                                                    | (訓)ラベンダー<br>13:30~15:30<br>◎書道<硬筆><br>13:30~15:00  | ☆合唱<br>13:30~15:00          | ◎MOSコース<br>< ><br>13:30~15:30                           |                                                    | ※ ユースプログラム<br>13:30~15:30                              |           |
| 26                                                 | 27<br>(訓)ミント<br>10:00~12:00                        | 28<br>(訓)タイム<br>10:00~12:00 | 29<br>(訓)ジャスミン<br>10:00~12:00<br>(訓)ミント<br>10:00~12:00  | 30<br>◎就労準備<br>プログラム<br>10:00~12:00                |                                                        |           |
| ☆合唱<br>13:30~15:00<br>※ カモミールの会<br>14:00~15:30     | (訓)ラベンダー<br>13:30~15:30<br>☆ストレッチ体操<br>13:30~14:30 | ☆ラン&ウオーク<br>13:30~15:00     | ◎MOSコース<br>< ><br>13:30~15:30<br>※ 家族学習会<br>14:00~16:00 | (訓)ユーカリ<br>13:30~15:30<br>☆うたごえ喫茶<br>13:30~14:30   |                                                        |           |

8月のカレンダーは7面にあります♪

- ・(就) は就労支援室ライズ登録者のプログラムです。
- ・(訓) は生活訓練事業登録者のプログラムです。
- ・☆マークはデイ事業登録者と生活訓練事業登録者両方のプログラムです。
- ・◎マークはデイ事業登録者と生活訓練事業登録者、ライズ登録者が利用できる合同プログラムです。
- ・※ ママカフェ「たんぽぽ」は、こころセンター利用者で小学生以下のお子さんをお持ちの方が参加できます。
- ・※ CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※ ユースプログラムは、25歳くらいまでの方を対象としています。参加希望の方は担当にご相談ください。
- ・※ カモミールの会は発達障がいのある方向けの茶話会です。事前の申し込みが必要です。
- ・※ 家族学習会には、センターを利用しているご家族、かささぎ会会員が参加できます。事前の申し込みが必要です。