



隔月発行

第110号

発行日 2026年2月1日



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

・電話受付時間変更のお知らせ	1
・こころセンター閉館日のお知らせ	
・こころセンタートピックス	2
・プログラムからのお知らせ	
・グループワークからのご報告	3
・福祉まつりボランティアクラブのご報告	
・こころセンター職員私の一文字	4
・就労支援室ライズからのお知らせ	5
・ちようふネットワークひろば	6
・プログラムカレンダー	7.8

調布市こころの健康支援センターは、今年で20周年を迎えることになりました。このセンター事業が続けられたことも、福祉・医療機関の方、行政や家族会のサポート、そしてセンターをご利用いただいている皆さまやご家族の方々の支えがあってこそだと思っております。

当初統合失調症を患う方の社会参加のための機能を中心であったセンターが20年の時を経て、気分障害の方や発達障害などのある方の支援にも力を入れながら障害者就労支援や生活訓練事業、計画相談事業などたくさんの事業展開を図ってきました。

こうした変遷を経てICTやAIの導入など時代の流れにより、我々の生活はより効率的に便利になってきました。その機能を活用しつつも、20年間大事にしてきた、日々の「気づき」や「学び」をもとに、地域の方々によりよくご利用いただけるセンターを目指してまいります。



センター長 木内

電話受付時間 変更のお知らせ

調布市こころの健康支援センターの電話受付時間について、相談・通所業務における業務改善・働き方改善の一環として令和8年4月1日から変更をいたします。
皆さまのご理解とご協力をどうぞよろしくお願ひいたします。

8:30~17:30 ⇒ 9:00~17:00



こころセンター閉館日のお知らせ

2月11日(水)建国記念の日、23日(月)天皇誕生日
3月20日(金)春分の日は閉館です。



こころセンタートピックス

家族学習会のお知らせ

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。

「今後の予定」

☆2月21日(土) 14:00~16:00

「働いている方からのお話」

報告者:就労支援室ライズ登録者

☆3月12日(木) 14:00~16:00

「日々に活かせるSSTパート3」

講師:清水有香氏

(精神保健福祉士・SST普及協会認定講師)

*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。



デイ事業では、アロマテラピーやうたごえ喫茶など、生活を豊かにするプログラムを行っています。メンバーは毎回変わりますが、参加したい内容を選んで参加できます。プログラム一覧は右記のQRコードをご覧ください。プログラムの予定は、P7.8のカレンダーに掲載されています。



就労準備プログラム

毎月第3火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、現在就職活動中のなどを対象にしたプログラムです。

☆2月17日(火) 9:45~11:30

「企業見学会 ~企業が求めるって何だろう~」

☆3月17日(火) 10:00~12:00

「社会人の心構え~ビジネスマナーを学ぼう~」

講師:マナー講師 大村逸子氏

*場所:こころセンター 別館デイルーム

*参加は申し込み制です。

*詳細はチラシ・職員にご確認ください。

ママカフェ休止のおしらせ

毎月第2金曜日10:00から実施しているママカフェですが、当面お休みすることとなりました。今後内容など検討し、再開する予定です。参加していただいている方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いします。

発達障害者支援事業ぽぽむより カモミールの会参加者・見学者募集中

カモミールの会は、発達障害の診断を受けられた方を対象としたプログラムです。「時間管理で困っていること、工夫していること」「自分のこと、どこまで話す?」「マイブーム」などのテーマを切り口におしゃべりします。

聞いているだけでもOKです。「悩んでいるのは自分だけではないんだな」「この工夫取り入れてみようかな」と前向きになるような会と一緒に作っていきましょう。

気になる方は相談担当にお声がけください。

☆日時:3月30日(月)

「カードゲームで自分トーク」

☆時間:14:00~15:30

☆場所:本館1階団体室B

*2月は祝日のためお休みです。



テキストコースSST

テキストコースSSTは、「自分の要望を伝える」「感じよく断る」等のテーマに基づいて、参加者それぞれのやりとりを職員と一緒に考え、練習を行うプログラムです。

連続3回を1クールとして、年間3クール行っています。

1日だけの参加、見学も大歓迎です。興味のある方は相談担当までどうぞ。

《令和7年度第3クール日程》

☆3月2日(月)・9日(月)・16日(月)

*時間:13:30~15:30

*場所:こころセンター 1階団体室

生活スキル勉強会

第三回「消費者トラブルを知ろう」

調布市消費者生活センターの職員を講師に招いて、消費者トラブルに関する知識や対処法などについて学びます。

日時:2月26日(木) 13:30~15:00

場所:別館デイルーム

グループワークからのご報告



グループワークは、対人関係の力をつけることを目的に、10人程度の固定したメンバーで、室内・調理・外出・運動等のプログラムをメンバーで決めて活動しています。グループワークの詳細は右記のQRコードをご覧ください。



オリーブ 毎週火曜日 13:30~15:30

12月にみんなでケーキを食べてクリスマス会をしました。ケーキだけじゃなく、おかしやジュースもたくさんあって、ゲームもして、とても楽しかったです。みんな小学生にもどったかのように、たくさん笑ってあそんでいました。

Sさんより

タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

タイムで麻婆ジャージャー麺を作りました。タイムの調理にはこれまで何回か参加していましたが、今回は包丁を使わない調理だったので、手際よく作ることができました。はじめて作る料理でしたがおいしかったです。

Kさんより

ジャスミン 每週木曜日 10:00~12:00

12月にクリスマス会を行いました。まずはクリスマス会の準備。紅茶を用意し、スポンジやチョコクリーム、果物を使って皆で「ブッシュドノエル」を作りました。ケーキが完成した後はいよいよクリスマス会スタート。メンバー皆に質問したいことを用意して、皆で答える質問コーナーでは「今年買ったもので良かったものは?」等いろんな質問や答えが飛び出し、楽しい時間となりました。

職員より

ミント 毎週金曜日 10:00~12:00

12月14日(日)今日は、CoCoカフェの出店のお手伝いをしました。ドリンクづくり、商品提供をしましたが、焦らずにこなすことが出来ました。疲れることなく最後までみなさんと協力してやりとげることができました。

Iさんより

シナモン 毎週金曜日 13:30~15:30

12月、散策で高尾山のふもとに訪れました。調布と比べても標高が高かったせいか、気温もだいぶ低く、冬の訪れを感じました。そんな中、饅頭屋で買い物をした際に、お店の人から頂いた温かいお茶を、みんなで飲んだのは、いい思い出です。

Aさんより

福祉まつりボランティアクラブのご報告

12月6日(土)と7日(日)にボランティアクラブの皆さんで福祉まつりに参加しました。6日(土)はこころセンターブースと駐輪場整備、7日(日)は駐輪場整備のボランティアを行いました。こころセンターブースは的当てを行い、8名のボランティアの方が運営スタッフとして参加してくださいました。来場者は約300人で大盛況でした。駐輪場整備は6日と7日で計4名のボランティアの方が参加してくださいました。外の寒い中でも懸命に駐輪場の整備をしてトラブルなく終えることが出来ました。

健 整 一 杯 笑

「すこやか」を目指していきたいです
木内

整（ととの）える
1年にしたいです！
高橋（皓）

いつも初心を忘れずに
周田

W杯を楽しみたい
中村

皆さんと一緒に笑いあえる
1年ありますように
仲原

減 和 朗 午

健康診断までに
色々減らします
鄭

和を大切に和やかに
生活したいと思います
木村（理）

晴れ晴れとした気持ちで
ありたいという気持ちを込めて
新井

乍ら運動、ながら勉強
をこころがけます
大沼

推 活 再 有 裕

推し活に精を出す
1年にします！
佐藤

オタ活、推し活
楽しみます♡
榎本

去年この場で映画20本！と
宣言しましたが、結果13本。
今年も20本、再挑戦（リベンジ）
します！ 福田

有意義な時間を
過ごせますように
木村（智）

直らずに余裕をもって
行動したい
藤原

2026年 こころセンター職員

私の一文字



作：職員 藤原さん

蛙

おたまじやくしを経て未知の陸地に
向かう蛙のように、可能性を信じ
進みたい 平野

寧

何ごとも落ち着いて丁寧
に進めていきたい
池田（恵）

地

地道にコツコツと努力する
高橋（和）

積

日々の積み重ねを
大事にしていきたいです
渡辺

柔

頭も体も柔らかく

川原

ちいさなことからコツコツと

積み重ねて、

穂中

穂やかにいられるよう意識して

前進していきたいです

森口

過ぎしたいと思っています

前を向いて一步前進

山崎

思

人を思う年にしたい

古賀

研

務めて励みます

丸山

成

成長したい

長崎

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:2月28日(土) 14:00~16:00
- ◇場所:別館2階
- ※今回は別館デイルームではなく同じ建物の2階になります。

就労プログラム(申込制)

- ◇日時:3月14日(土) 14:00~16:00
- ◇場所:別館デイルーム
- 精神科医の伊藤先生をお招きし、座談会を行います。体調管理など気になることを気軽に質問ができます。

詳しくは各プログラムのチラシをご覧ください。

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

3月7日(土) 14:00~16:00



※参加をご希望の方は、事前に担当職員へご相談ください。

活動報告

11/29(土) ライズ女子会 ~スイーツを作ろう~

11/29 就労プログラムは女性限定の「お菓子づくり」を開催しました。参加者は4名でした。ライズ女子会の開催は3年ぶりの開催となっており、今回は「ざくざくブラウニー」を作りました。エプロンと三角巾で身支度を整え、作業手順を確認しました。その後、2グループに分かれてレシピ通り、製菓材料の計量を行い、生地を型に流しました。初参加のメンバーも手際良く作業をすすめて、すぐに調理室は甘い香りに包まれました。今回はオーブンを使用せず、電子レンジで手軽に調理できました。完成したばかりの「ざくざくブラウニー」と温かい飲み物で実食、「おいしい」と感想を伝え合い、写真撮影や歓談の時間を楽しみました。焼菓子は「薄力粉・バター・砂糖・卵」があれば、ケーキやクッキーなどアレンジ可能です。「ざくざくブラウニー」は普通のブラウニーに碎いたオレオを加えたアレンジレシピです。焼き立てと冷やしていただく、いずれもオススメです! ご参加の皆様、おつかれさまでした。

11/29(土) モルック

モルックはフィンランド発祥のスポーツで、木のピンを倒して得点を競うシンプルなゲームです。ルールがわかりやすく、運動が得意な方も苦手な方も一緒に楽しめるスポーツです。当日は天候にも恵まれ、和やかな雰囲気の中でゲームがスタートしました。「どのピンを狙おうかな?」と真剣に考える姿や、思わず方向にモルック棒が飛んで笑いが起こる場面など、終始にぎやかで明るい時間となりました。ゲームを通して、自然と声を掛け合ったり応援し合ったりする様子も見られ、普段とはまた違ったコミュニケーションを楽しむことができました。体を動かしながら気分転換にもなり、参加された皆さんからは「またやりたい!」という声もいただきました。次回をお楽しみに!

12/20(土) クリスマス会

12月20日(土)に毎年恒例のクリスマス会を行いました。参加者の方のパフォーマンスから始まり、その後チーム戦で行われたゲーム大会では白熱した戦いが繰り広げられました。今年も笑顔が溢れる素晴らしい時間をみんなで過ごすことが出来ました。パフォーマンスでは、素敵な朗読やピアノ演奏、熱のこもった歌を披露してくださった方々ありがとうございました。2026年もみんなでクリスマス会を楽しめるように素敵な1年にしたいですね。



ちよ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。

【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すごしませんか?

日時: 2月13日(金)

3月13日(金)・23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』】

①どなたでも、気楽にご参加いただき、楽しいひと時をお過ごしください。

②友だちづくりの場として、悩みを相談したり、吐き出して気分転換をはかりましょう。

日時: 2月7日・14日(土) / 3月28日(土)

いずれも13:00~15:30

(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

【吉祥寺病院「家族教室」】

日時: 2月28日(土)

14:05~16:30(受付開始13:50)

場所: 吉祥寺病院 1階 会議室

内容: 統合失調症の原因、症状、経過、リハビリテーションについて(医師)、薬について(薬剤師)、社会資源の上手な利用の仕方(精神保健福祉士)

定員: 20名

参加費: 無料(事前申込要)

何度も参加いただけます。

対象: ご家族のみ(ご本人が吉祥寺病院にかかるない場合も参加可)

申込み・問合せ: 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: 2月7日(土)・21日(土)

3月7日(土)・21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(健常の方は100円)

申込み不要

*和室でいっぷくゆらりと、お過ごしください。



イラスト by Hさん

【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



- ①病気のご家族のことで心を痛めている皆さん。
苦しみを吐き出して少しでも心を軽くしませんか!
- ②苦しみを一人で抱え込みます、同じ悩みを持つ者どうしが集まり、悩みを共有し支え合いましょう!
- ③病気や福祉についての知識を深め、当事者を支える家族の対応の仕方など話し合いましょう!

日 時 : 2月14日(土)・28日(土)

3月14日(土)・28日(土)

いずれも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

●3月に講演企画を行います

3月14(土)に「調布警察生活安全課」「調布市役所(障害福祉課&高齢者支援室)」との連携の好事例をご紹介。

※申込不要です。会員でない方も遠慮なく、当日直接会場にお越しください。

【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?」など様々な質問にわかりやすく解説いただけます。お気軽にご参加ください。

実施日	募集期間	時間
2/20 (金)	1/19 -2/13	①9:30・②10:30・③11:30
3/27 (金)	3/2 -3/19	①9:30・②10:30・③11:30

○開催日:毎月第3金曜日

○内容: 1人約50分 障害年金のご相談を伺います

○対象: 調布市在住の障がいや疾病のある方とその家族、支援者

(調布市民の初回相談優先 相談は2回まで)

○定員: 各回3人まで 申し込み順

○費用: 無料

○会場・申込先: 障害者地域活動支援センタードルチェ

調布市小島町2-47-1 総合福祉センター4階

TEL042-490-6675 (直通 9時~17時)

こころの健康支援センター 2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
						閉館日
2	3	4 (訓) タイム 10:00~12:00	5 (訓) ジャスミン 10:00~12:00	6 (訓) ミント 10:00~12:00	7	8 閉館日
☆ハンクラ 13:30~15:00 ☆楽スポ 13:30~15:00	(訓) オリーブ 13:30~15:30 ☆ゲーム 13:30~15:00 ※1夕方デイ*コスマス 15:30~17:00	☆イラスト 13:30~15:00	◎ビジネスPC教室 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00	(訓) シナモン 13:30~15:30 ☆PCはじめの一歩 13:30~15:30	※2 CoCoオアシス 13:00~15:30	
9	10	11 閉館日	12 (訓) ジャスミン 10:00~12:00	13 (訓) ミント 10:00~12:00	14	15 閉館日
☆書道<毛筆> 13:30~15:00	(訓) オリーブ 13:30~15:30 ☆リラックスショーガ 13:30~15:00 ※1夕方デイ*コスマス 15:30~17:00		◎ビジネスPC教室 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00	※3 木洩れ陽サロン 12:00~13:00 (訓) シナモン 13:30~15:30 ☆PCはじめの一歩 13:30~15:30	※2 CoCoオアシス 13:00~15:30	
16	17 ◎就労準備プログラム 10:00~12:00	18 (訓) タイム 10:00~12:00	19 (訓) ジャスミン 10:00~12:00	20 (訓) ミント 10:00~12:00 ☆アロマ 10:00~11:30	21 ※4 プチライズ 10:00~12:00	22 閉館日
☆合唱 13:30~15:00 ☆卓球 13:30~15:00	(訓) オリーブ 13:30~15:30 ◎書道<硬筆> 13:30~15:00 ※1夕方デイ*コスマス 15:30~17:00	☆合唱 13:30~15:00 ☆Let's 簡単クッキング 13:30~15:30	◎MOSコース < Word > 13:30~15:30 ☆SST 13:30~15:30	(訓) シナモン 13:30~15:30	※5 ユースプログラム 13:30~15:30 ※6 家族学習会 14:00~16:00	
23 閉館日	24	25 (訓) タイム 10:00~12:00	26 (訓) ジャスミン 10:00~12:00	27 (訓) ミント 10:00~12:00	28	
	(訓) オリーブ 13:30~15:30 ☆ストレッチ体操 13:30~14:30 ※1夕方デイ*コスマス 15:30~17:00	☆推し活クラブ (推し動物) 13:30~15:00	◎MOSコース < Word > 13:30~15:30 ◎生活スキル勉強会 13:30~15:00	(訓) シナモン 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30~14:30	(就)就労ミーティング 14:00~16:00	

・プログラムは、デイ事業登録者または生活訓練事業登録者が参加できるものです。土曜日はデイルームは閉鎖しています。

・(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。

・※1夕方デイ*コスマスは、他のプログラムとの併用ができません。利用については担当者とご相談ください。

・※2 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。

・※3 木洩れ陽サロンは利用の方はどなたでも参加できます。

・※4 ライズ登録者のみ利用できる当事者サロンです。申し込みは不要です。

・※5 ユースプログラムは、25歳くらいまでの方向けとしています。参加希望の方は担当にご相談ください。

・※6 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 3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 閉館日
2	3	4 (訓) タイム 10:00~12:00	5 (訓) ジャスミン 10:00~12:00	6 ☆アロマ 10:00~11:30 (訓) ミント 10:00~12:00	7	8 閉館日
☆ハンクラ 13:30~15:00 ☆楽スボ 13:30~15:00 ☆テキストSST 13:30~15:30	(訓) オリーブ 13:30~15:30 ☆ゲーム 13:30~15:00 ※1タ方デイ*コスマス 15:30~17:00	☆イラスト 13:30~15:00	◎ビジネスPC教室 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00	(訓) シナモン 13:30~15:30 ☆PCはじめの一歩 13:30~15:30	(就) 就労SST 14:00~16:00	
9	10	11 (訓) タイム 10:00~12:00	12 (訓) ジャスミン 10:00~12:00	13 (訓) ミント 10:00~12:00	14	15 閉館日
☆書道<毛筆> 13:30~15:00 ☆テキストSST 13:30~15:30	(訓) オリーブ 13:30~15:30 ☆リラックスヨーガ 13:30~15:00 ※1タ方デイ*コスマス 15:30~17:00	☆鉄道クラブ 13:30~15:00	※2 家族学習会 14:00~16:00 ◎ビジネスPC教室 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00	※3 木洩れ陽サロン 12:00~13:00 (訓) シナモン 13:30~15:30 ☆PCはじめの一歩 13:30~15:30	(就) 就労プログラム 14:00~16:00	
16	17 ◎就労準備プログラム 10:00~12:00	18 (訓) タイム 10:00~12:00	19 (訓) ジャスミン 10:00~12:00	20 閉館日	21	22 閉館日
☆卓球 13:30~15:00 ☆いきものがかり 15:30~ ☆テキストSST 13:30~15:30	(訓) オリーブ 13:30~15:30 ◎書道<硬筆> 13:30~15:00 ※1タ方デイ*コスマス 15:30~17:00	☆合唱 13:30~15:00 ☆Let's 簡単クッキング 13:30~15:30	◎MOSコース < Word > 13:30~15:30 ☆SST 13:30~15:30		※4 ユースプログラム 13:30~15:30	
23	24	25 (訓) タイム 10:00~12:00	26 (訓) ジャスミン 10:00~12:00	27 (訓) ミント 10:00~12:00	28	29 閉館日
※3 木洩れ陽サロン 12:00~13:00	(訓) オリーブ 13:30~15:30 ☆ストレッチ体操 13:30~14:30 ※1タ方デイ*コスマス 15:30~17:00	☆推し活クラブ (少年漫画・アニメ) 13:30~15:00	◎MOSコース < 番外編 > 13:30~15:30	(訓) シナモン 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30~14:30	※5 CoCoオアシス 13:00~15:30	
30 ☆合唱 13:30~15:00 ※6 カモミールの会 14:00~15:30	31 (訓) オリーブ 13:30~15:30 ※1タ方デイ*コスマス 15:30~17:00					

2月のカレンダーは 7面にあります♪

・プログラムは、デイ事業登録者または生活訓練事業登録者が参加できるものです。土曜日はデイルームは閉鎖しています。

・(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。

・※1タ方デイ*コスマスは、他のプログラムとの併用ができません。利用については担当者とご相談ください。

・※2 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。

・※3 木洩れ陽サロンは利用の方はどなたでも参加できます。

・※4 ユースプログラムは、25歳くらいまでの方向けの茶話会です。参加希望の方は担当にご相談ください。

・※5 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。

・※6 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。

