



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

電話受付時間

9時～17時

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

調布市こころセンター

検索



目次

・講演会のお知らせ ・こころセンター閉館日のお知らせ	1
・プログラムからの お知らせ	2
・グループワークからのご報告 ・熱中症予防について	3
・こころセンタートピックス ・布田わくわく広場まつり のお知らせ	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

デイルームの一角にあるCoCoブティック(調布WATのコーナー)にはいただいたカジュアル・フォーマル様々なお洋服があり、それを眺めたりサイズを合わせている利用者のご様子がありました。このたび1991年から調布市内で活動されてきた調布WATの活動が幕を閉じることになりました。そもそも、「アジアの女性と子どもたちのために」という目的のもと立ち上がった市民団体です。店舗での衣類販売等の売り上げをそうした地域への資金協力として社会的な役割を担われていたのですが、そのお洋服をこころセンターへも長きにわたり寄贈いただきました。また布田わくわくひろばまつりにも毎年バザー品販売で盛り上げてくださりました。ここで一区切りをつけるとのことです。その活動や布田にある店舗を閉められたことはとても残念ですが、代表の瓦林(かわらばやし)さんのように地域活動に志高く、そしてこころセンターのことを大切にしてきてくださった方々にたくさんの感謝の気持ちを伝えていきたいです。

センター長 木内



〈代表 瓦林さん〉

地域の仲間として、一緒に活動
できたことが私達の力になりました

講演会のお知らせ

こころの健康支援センター 就労講演会

『精神障がい・発達障がいのある方が企業で働くために』

障がい者の方を雇用する企業として大切にしていることや工夫していること、さらに当事者の方からも体験談をお話し頂きます。会場またはオンデマンド配信で受講できます。

日時：10月3日(土)14時～16時(開場13時半)

会場：調布市こころの健康支援センター 2階こかげ

講師：ビーウィズ株式会社

対象：障害者雇用に関心のある方

費用：無料

定員：50名(申込順)

申込：☎042-426-9161(申込期間：8月21日(金)～10月2日(金))

配信期間：12月1日(火)～1月8日(金)

申込：右記QRコードまたはホームページ

申込期間：8月21日(金)～10月5日(月)



こころセンター閉館日のお知らせ

8月11日(火) 山の日、9月21日(月) 敬老の日、

22日(火) 国民の休日、23日(水) 秋分の日 は閉館です。



プログラムからのお知らせ

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。



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、現在就職活動中の人など、お気軽にご参加ください♪

《今後の予定》

☆8月18日(火) 10:00～12:00

「ハローワーク職員の話聞こうⅠ」

講師:ハローワーク府中 専門援助部門 湊氏

場所:本館2階 健康活動室A

☆9月15日(火) 10:00～12:00

「働くための体調管理～就労を継続するために～」

講師:佐々木 真一氏

〔臨床心理士・公認心理師・精神保健福祉士〕

場所:別館1階デイルーム

*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。

推し活クラブ

好きなテーマの月に参加し、推しについてざっくばらんに話しましょう!

☆日時:第4水曜日 13:30-15:00

☆場所:別館1階デイルーム

☆今後の予定

8月26日 『調布の好きな場所』

9月30日 『アニマル』

※9月は祝日のため第5水曜日に実施します



いきものがかり

みんなで畑にまいた花の種は、雑草に負けずに小さな花をつけています。バケツに田植えをした稲は、風にそよそよゆれています。植物の持つエネルギーって、すごいですね。メダカたちも元気に泳いでいます。デイルームのメダカは餌をあげると寄ってきてかわいいですね。8月の活動はお休みですが暑さに負けず、夏を乗り切れますように。

☆今後の予定

9月28日(月) 15:30～16:30

メダカの水槽とプランターの整備・畑の草取り

10月19日(月) 15:30～16:30

メダカの水槽とプランターの整備・畑の草取り・稲刈り
また、布田わくわくまつりの準備もします。

*内容は天気・植物等の生育状況によります。ご参加ください。

合唱

「うたごえ喫茶」でおなじみのリカ先生のご指導でみんなで楽しく合唱をします。

今は全体曲として、大地讃頌、やさしさに包まれたなら、カントリーロードを歌っています!当日の参加や見学のみでも大歓迎です!

☆曜日:第3水曜日・最終月曜日 13:30-15:00

☆場所:別館1階デイルーム

☆今後の予定

8月19日(水)・31日(月)

9月16日(水)・28日(月)

10月19日(月)・21日(水)

※10月はまつりの関係で月曜日の活動を1週間早くします。



ゲームコーナー準備



10/25(日)に開催される布田わくわくひろばまつりへゲームコーナーを出店するにあたり、ゲームの企画や装飾の準備を手伝ってくれる方を募集します!

1回限りの参加でも、当日は参加できないという方でも大歓迎です♪

内容	日時	場所
企画会議	8/31(月)13:30～15:00	団体室AB
ゲーム・装飾の制作	9/29(火)13:30～15:00	
	10/14(水)13:30～15:00	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

6月9日オリーブでは深大寺にある水生植物園に出かけました。菖蒲の花がちょうど見頃でした。広場があり、みんなでバドミントンやフリスビーをして良い汗を流しました。翌日は少し筋肉痛になりましたが、気持ちいい外出となりました。

Iさんより

タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

6月24日に高幡不動へあじさいを見に行きました。天気は曇りでしたが、あじさいが咲いていて、とてもきれいでした。

Sさんより

ミント 毎週金曜日 10:00~12:00

就労移行支援事業所・ディーキャリア調布オフィスの施設見学へ行きました。管理者の方から、就労前の準備から就労後の定着支援まで、丁寧に説明をしていただきました。事務補助や清掃など仕事の体験ができることも知り、就労に向けてとても参考になりました。資格取得のためのサポートもしっかり受けられることで、今後安心して取りくめると思いました。

Iさんより

シナモン 毎週金曜日 13:30~15:30

6月のプログラムで水ようかんを作りました。去年も作りましたが、固まるタイミングが分からずぐちゃぐちゃになってしまいました。今回は前回の反省を生かして皿によそるタイミングを早めたら表面がきれいになって良かったです。

Yさんより



熱中症予防について

令和8年4月より酷暑日という名前ができました。日中の最高気温が40度を超える日のことを言います。気温が体温を超えた非常に危険な状態です。日ごろから天気予報や熱中症警戒アラートなどの情報をチェックして安全にすごしましょう。

①室内でも熱中症は起こります。温度・湿度をチェックして、エアコンや扇風機を効果的に使いましょう。のどが渇いていなくても水分補給を心がけましょう。

②外出時は暑さを避ける行動をとりましょう。できるだけ暑い時間を避けて朝夕に外出しましょう。出かける前に水分補給を心がけ、日傘や帽子を使い、日陰を歩きましょう。クーリングシェルター(※)を利用して涼しいところに避難し、熱中症を予防しましょう。こころセンターにいらっしゃる時も道中気をつけていらしてください。

(※)クーリングシェルターをご存じですか？

熱中症特別警戒アラート発表時に熱中症予防を目的として提供される休憩場所で、空調設備を整えています。調布市では市役所や地域福祉センター、公民館、図書館など44か所が指定されています。外出中に危ないと思ったら近くの公共機関や商業施設など冷房の効いた場所で、休憩を取りましょう。こころセンターはシェルターには指定されていませんが、空調設備はございます。

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》

☆8月はお休みです。

☆9月10日(木)14:00~16:00

「当事者に聞く、今日に至るまでの日々」

講師:センター利用者

*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



発達カフェ『カモミール』

発達障がい診断を受けられた方を対象とした茶話会です。「特性について話したい」「工夫していること、対応策など話を聞きたい」等、さまざまなテーマでトークします。コーヒーやお茶などを飲みながら、話を聞くだけでもOK! お気軽にご参加いただけます。「悩んでいるのは自分だけじゃないんだ」「同じような思いを持っている人が他にもいるんだ」とホッ!とできる場になればと考えています。ご興味のある方は個別担当までご相談ください。見学も大歓迎!!

《今後の予定》

日時:9月26日 土曜日 14:00~15:30

場所:別館1階デイルーム

(コーヒー&紅茶&ソフトドリンク 無料)

テーマ

『短所を長所に変えたい焼き/カモミールあるあるカード』
を使っておしゃべりします。



布田わくわくひろばまつり

布田わくわくひろばまつりを10月25日(日)に開催します!

活動展

作品発表や活動紹介の場として「作品展」を行いますので、センターを利用されている方の個人作品を募集します! イラストや写真やハンドメイド作品など、様々な作品をお待ちしております。

*申し込みはデイルームのチラシからお申し込みください。

舞台出演

ステージに出演して下さる方を募集します!

楽器演奏・踊り・手品・漫才・コント・寸劇など、この機会にみなさんの前で披露してみませんか?

*申し込みはデイルームのチラシからお申し込みください。

*出演希望者多数の場合は、調整をさせていただきます。

ボランティアクラブ

会場の飾りつけ、パネルの設置やテント張り、来場者対応などまつりの前日、当日準備に協力して下さる方を募集します! 初めてで不安な方も事前ガイダンスを行いますので、安心して参加できます。

*8月下旬頃から募集を開始します。

お食事・福祉作業所・団体の販売

今年も多くの軽食の出店があります。

出店予定は去年と同じく、驚異の10種類以上を予定しており、こころセンターグループワークからも軽食の出店を検討していますのでお楽しみに!!

また、福祉作業所・団体の販売では、新鮮野菜や事業所で制作された工芸品等の販売もあります。

時間をかけて大事に育てられたおいしい野菜や、1つ1つ丁寧に作られた魅力的な工芸品等、様々な商品が販売されますので是非お買い求めください。お待ちしております!!



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22日（土）14:00～16:00

◇場所：団体室AB



詳しくは各プログラムのチラシをご覧ください。

ゲーム&ミーティング（申込制）

◇日時：9月26日（土）14:00～16:00

◇場所：センター1階 団体室AB



今回は前半をゲーム、後半はミーティングという形で行います。前半のゲームはテレビゲームとボードゲームで分けて行います。気軽にご参加ください！



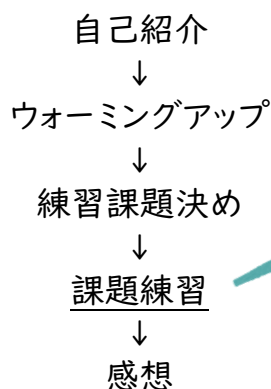
就労SSTってな～に？

今回は、奇数月の第1土曜日に実施している
就労SSTについて詳しく紹介したいと思います。

SSTとは、**Social**（ソーシャル）・**Skills**（スキル）・**Training**（トレーニング）の略称でコミュニケーションの練習をするプログラムです。

ライズでは、特に就労場面でのコミュニケーションをテーマに取り組んでいます。

就労SSTの流れ



練習方法

○ 行動リハーサル

模擬場面を作って実際に課題を練習します。

○ 問題解決技法

対処法のアイデアを参加者で出し合い、メリット・デメリットを整理します。

過去の課題例

- ・忙しい上司に声をかける
- ・仕事中に気持ちを切り替える方法 etc...

SST普及協会認定講師 清水さんより

いつも楽しく参加させて頂いています。参加される皆さんそれぞれが働き続けることの苦勞を抱えていますが、SSTでは、まずその苦勞を聞いてもらい、工夫することはないかアイデアを出し合い、『練習』をするという前向きな前提があります。コミュニケーションは、声のかけ方、ふるまい方、距離感など、頭の中だけでは解決できないことがあり、体験学習をするのが一番効果的だと思います。温かい仲間と学べるSSTが毎回楽しみです。

参加者の方より

私は昔から人と話すのが苦手です。会話中に相手が怒り出したりすることすらあります。そのうちに人と話すのが怖くなりました。私は、その恐怖心を乗り越えようとSSTに参加させて頂いています。最初は発言することすら抵抗がありました。しかし、否定されることが無い安心できる場所で発言することで実際の生活でも発言する際の抵抗が少なくなったと感じています。これからも練習を重ねて自信をつけていきたいと思っています。

次回の日程は、**9月15日（土）14:00～16:00** になります。

※参加をご希望の方は、事前に担当職員に相談してください。

活動報告

5月30日（土）外出プログラム

今回のお出かけライズは、府中郷土の森博物館に行きました。当日は天候にも恵まれ、晴れやかな天気の下でお出かけをすることができました。初めに博物館本館に入り、昔の府中の歴史と文化と自然に触れ、その後は園内を散策し、展示されていたアジサイやツツジを見て花に癒されながら、皆さんもとても素敵な笑顔で楽しんでいました。途中売店に立ち寄り、それぞれアイスや飲み物を買われて休憩しながら楽しそうにお話されていました。時期によって見どころも違うので、是非皆さんも行ってみてくださいね。

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。

【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：8月14日(金)・24日(月)

9月11日(金)・28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：8月1日・15日(土)

9月19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

空調工事のため8月1日・15日のCoCoオアシスは「こころの健康支援センター本館2階こかげ」で実施予定です。

【プチライズ】

ライズ登録者が発起人となり、数回の話し合いを重ねて、ピアサロンを立ち上げました。会の名前は『プチライズ』です。「ちょっと話したい」「誰かの話を聞いてみたい」そんな気持ちを大切に、あたたかい交流の場です。

はじめての方も、話すのが苦手な方も、気軽に参加ください。

◆ 日時：令和8年8月は空調工事のためありません。
次回は10月開催になります。

◆ 対象者：就労支援室ライズに登録されている方

◆ 場所：別館デイルーム

◆ 内容：仕事や生活の悩みなど、自由に話せる場です。
聞くだけの参加もOK!

(お茶を飲みながらゆったりと)ちょっとした雑談や、日頃の気持ちを話すだけでも大歓迎です。

◆ その他：出入り自由です。(途中参加・途中退出OK)
飲み物や食べ物のご自身でご用意ください※ゴミは各自お持ち帰りをお願いします

◆ 問合せ先：就労支援室ライズ

【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病気のご家族の事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しましょう!

日時：8月8日(土)・22日(土)

9月12日(土)・26日(土)

いずれも13:30～15:30

場所：総合福祉センター 2F会議室

(今回に限り会場変更)

※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。

【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：8月1日(土)・15日(土)

9月5日(土)・19日(土)

いずれも13:30～15:30



場所：総合福祉センター4階 茶室

イラスト by Hさん

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。

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 閉館日
					※1 CoCoオアシス 13:00～15:30	
3	4	5 (訓)タイム 10:00～12:00	6	7 (訓)ミント 10:00～12:00	8	9 閉館日
☆ハンクラ 13:30～15:00 ☆楽スポ 13:30～15:00	(訓)オーリーブ 13:30～15:30 ☆ゲーム 13:30～15:00 ※2タ方デイ*コスモス 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		
10	11 閉館日	12 (訓)タイム 10:00～12:00	13	14 (訓)ミント 10:00～12:00	15	16 閉館日
☆書道<毛筆> 13:30～15:00		☆鉄道クラブ 13:30～15:00	◎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	※4 ユースプログラム 13:30～15:30 ※1 CoCoオアシス 13:00～15:30	
17	18 ◎就労準備プログラム 10:00～12:00	19 (訓)タイム 10:00～12:00	20	21 (訓)ミント 10:00～12:00	22	23 閉館日
☆卓球 13:30～15:00	(訓)オーリーブ 13:30～15:30 ◎書道<硬筆> 13:30～15:00 ※2タ方デイ*コスモス 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	(就)就労ミーティング 14:00～16:00	
24	25	26 (訓)タイム 10:00～12:00	27	28 (訓)ミント 10:00～12:00	29	30
※3 木洩れ陽サロン 12:00～13:00	(訓)オーリーブ 13:30～15:30 ☆ストレッチ体操 13:30～14:30 ※2タ方デイ*コスモス 15:30～17:00	☆推し活クラブ 13:30～15:00	◎MOSコース < Word > 13:30～15:30	(訓)シナモン 13:30～15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30～14:30		
31 ☆合唱 13:30～15:00 ◎ゲームコーナー 準備プログラム 13:30～15:00						

・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 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。

・※2 タ方デイコスモスは、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にご相談ください。

・※3 木洩れ陽サロンは利用者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。



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
	1	2 (訓) タイム 10:00～12:00	3	4 (訓) ミント 10:00～12:00	5 (就) 就労SST 14:00～16:00	6 閉館日
	(訓) オリーブ 13:30～15:30 ☆ゲーム 13:30～15:00 ※1 タ方デイ*コスモス 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はじめての一步 13:30～15:30		
7	8	9 (訓) タイム 10:00～12:00	10	11 (訓) ミント 10:00～12:00	12	13 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 ☆リラックスヨーガ 13:30～15:00 ※1 タ方デイ*コスモス 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はじめての一步 13:30～15:30		
14	15 ◎就労準備プログラム 10:00～12:00	16 (訓) タイム 10:00～12:00	17	18 (訓) ミント 10:00～12:00 ☆アロマ 10:00～11:30	19	20 閉館日
☆書道<毛筆> 13:30～15:00	(訓) オリーブ 13:30～15:30 ◎書道<硬筆> 13:30～15:00 ※1 タ方デイ*コスモス 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	※4 CoCoオアシス 13:00～15:30 ※5 ユースプログラム 13:30～15:30	
21 閉館日	22 閉館日	23 閉館日	24	25 (訓) ミント 10:00～12:00	26	27 閉館日
			◎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	(就) 就労プログラム 14:00～16:00 ※6 発達カフェ ・カモミール 14:00～15:30	
28	29	30 (訓) タイム 10:00～12:00	31			
※3 木洩れ陽サロン 12:00～13:00 ☆合唱 13:30～15:00 ☆いきものがかり 15:30～16:30	(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*コスモス 15:30～17:00 ◎ゲームコーナー 準備プログラム 13:30～15:00	☆推し活クラブ 13:30～15:00				

8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 タ方デイコスモスは、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にご相談ください。
- ・※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者の方はどなたでも参加できます。
- ・※4 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※5 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。
- ・※6 発達カフェ・カモミール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。

