



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 <https://kokoro.chofu-city.jp/>

調布市こころセンター

検索



目次

毎年恒例の「布田わくわくひろばまつり」。今年は10月25日に実施します。実行委員をはじめとする地域の皆さま、関係機関の皆さま、そして利用者の皆さまと共に準備を進めてきました。昨年度は雨も降る中でしたが900人に迫る来場がありました。そして今回、再結成された布田小学校児童の合唱クラブの舞台発表や、わが鉄道クラブと電気通信大学とのコラボブースなど見どころ満載です。

また、ご来場の皆さまに感じていただきたいこと、それは、たくさんの利用者の活躍の機会を後押ししてくれる地域の方々とのつながり、利用者が今回出店される作業所や企業就労などにステップアップされ、違った立場で参加される姿、そしてセンターでグループワークやプログラムやボランティアとして利用者・職員みんなで一丸となり学園祭の準備!?のように団結して来場者の喜ぶ姿を描いてきた歩みです。

布田わく史上最大の飲食物のラインナップも健在。ご来場お待ちしております。

センター長 木内

講演会のお知らせ

調布市発達障害者支援事業ぽぽお講演会 シンポジウム

『発達障害の理解と支援 ～自分らしくつながり続けるために～』

発達障害に関わるさまざまな立場の登壇者をお招きし、当事者本人が自分らしく暮らし続けるために必要な知識や支援について考えます。「つながり」をテーマにそれぞれの立場・視点でご講演いただきます。会場とオンデマンド配信で受講できます。

〈日時〉12月20日(日)13時～16時

〈会場〉調布市こころの健康支援センター 本館2階こかげ

〈内容〉

～第一部 講演～

昭和医科大学発達障害医療研究所 所長 太田 晴久 先生

～第二部 パネルディスカッション～

【パネリスト一覧】

太田 晴久 先生 (昭和医科大学発達障害医療研究所)

阿部 朋典 氏 (電気通信大学 学生支援センター)

澁谷 龍之介 氏 (就労移行支援ディーキャリア調布オフィス)

金子 誠一 氏 (当事者)

こころセンター職員

〈定員〉60名(申込順)

〈申込期間〉

○会場受講 電話でお申し込みください。☎042-490-8166

申込期間：11月16日(月)～12月16日(水)

●オンデマンド受講 右記の二次元コードからお申込みください。

申込期間：11月16日(月)～12月21日(月)

配信期間：2月3日(水)～3月5日(金)



・講演会のお知らせ	1
・布田わくわく広場まつりについて ・こころセンター閉館日のお知らせ	2
・グループワークからのご報告 ・布田わくわく広場まつり出店について	3
・プログラムからのお知らせ ・家族学習会のお知らせ	4
・就労支援室ライズからのお知らせ	5
・ちょうふネットワークひろば	6
・プログラムカレンダー	7. 8

布田わくわくひろばまつり

秋の恒例イベントが開催されます！ ころころセンターをはじめ、たくさんの地域活動団体や福祉団体の参加もあり、楽しさいっぱいの内容です。どなたも参加可能ですので、是非気軽にお越しください。

●日時 令和8年10月25日(日) 午前10時～午後3時

●会場 調布市ころの健康支援センター



*詳細は、右記のQRコードからチラシをご確認ください。



..... ～ 楽しめるコーナーがいっぱいあります！ ～

●お食事

焼きそば、そばろ丼、お好み焼き、パン、カレー
ハヤシライス、ソーセージトルティーヤ、コロッケ、焼
きとうもろこし、炊き込みご飯、お汁粉、お饅頭
ポップコーン、ジェラート、焼き菓子、どら焼き、豚汁
各種ドリンク



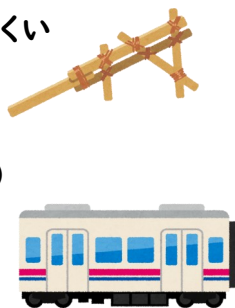
●舞 台

オカリナ・悠、ころころセンターメンバー発表
神和海エイサー、南高校ダンス部、おたまバンド
いなほ音楽ボランティア、すみれ会、平成尺八塾
南高校吹奏楽部、ころころセンター合唱部
布田小学校合唱クラブ



●体験コーナー

輪ゴム射的、スーパーボールすくい
お菓子つかみ取り
玉入れ(たべものちょうだい!!)
ミニクリスマスツリー作り
京王線運転趣味レーション



●福祉作業所・団体の販売

野菜、手芸品、布製品、ジャム



●活動展示

個人作品(絵画、デジタル作品、手芸、絵手紙 など)
ころころセンタープログラム作品(鉄道クラブ、イラスト、
書道、ハンクラ、コスモス、いきものがかり)



ころころセンター閉館日のお知らせ

10月12日(月)スポーツの日、11月3日(火)文化の日、23日(月)勤労感謝日は閉館です。
10月23日(金)はデイルーム利用は、布田わくわくひろばまつりの準備の為、9時～15時30分
までになります。ご理解とご協力をお願いいたします。



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

7月7日にダーツを行いました。チームに分かれて何回か対戦しました。初めてのダーツだったので、初めは全然当たらずでしたが徐々に命中していくのを実感したのが楽しかったです。

Sさんより

タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

8月12日に作業所カフェ”ほっとれーる”へ行きました。可愛い音楽が流れる中、目の前を走る電車を見ながら美味しい紅茶と胡桃のガレットを頂きました。とても癒され、また行きたくなりました。

Mさんより

ミント 毎週金曜日 10:00~12:00

CoCoカフェの販売体験をしました。前半はドリンクの提供をしました。お客様への声かけは少し緊張しましたが、事前にシュミレーションをしていたため、落ち着いて行動できたと思います。後半はドリンク作りをしました。フロートのアイスなどを実際に作ったり、作るドリンク数が多くなったりと大変でした。忙しい中でも周りのフォローや声かけなどで落ち着いて作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

8月にゲームをやりました。Switchで「ボンバーマン」をしましたが、昔よくやったゲームなので懐かしさもあり、皆で楽しくプレイできました。

Mさんより

布田わくわく広場まつりの出店について

グループワークの4つが布田わくわく広場まつりに出展します!!

ミント『CoCoカフェ』

コーヒー、ハロウィンベリーソーダ
チャイラテ、ミルクココアなどなど
美味しくて映える!!ドリンクメニューを
盛りだくさん用意してお待ちしています。



オリーブ『あんバターどらやき』

あんことバターを挟んだどらやきです。
世界で一番おいしいどら焼きをめざします!!
是非食べに来てください。



タイム『くじ引き』

何が当たるかは、お楽しみ!
1回100円です。
何回参加されてもOKです。
お待ちしております!



シナモン『ソーセージトルティーヤ』

トルティーヤという薄焼きのパンにソーセージ
を巻いたソーセージドッグの様な食べ物で
す。ケチャップやチリソースをつけてどうぞ。

マスコットのトルティアンです!! =>



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》

★11月17日(火)10:00~12:00

「働く先輩の話を聞こう

～働き続けるために大切なこと～

講師：ライズ登録者

*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。

テキストSST

様々な場面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。「こういう時にどう言ったらいいんだろう」「以前こういう風にやってみただけどよかったかな?」と困っていたり、気になっている場面のロールプレイをします。そのロールプレイの良かったところ、出来ていたところを皆で振り返ることを通して、やってみたら意外と出来た、上手くいった、と自信につなげることができるプログラムです。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8年度第2クール日程》

11月2日(月)・11月9日(月)・11月16日(月)

*時間:13:30~15:30

*場所:こころの健康支援センター団体室

生活スキル勉強会

余暇の過ごし方

☆日時:11月14日(土)13:30~15:30

☆場所:本館2階 健康活動室AB

☆内容:余暇の過ごし方について、利用者の方からお話いただきます。「自身にとってどのような良い効果があるのか」また「自分に合っている趣味を見つけるために工夫したこと」などについてお話いただきます。自分時間を考えてみる機会にしてみませんか?

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

10月19日(月)・21日(水)

11月18日(水)・30日(月)

※10月は布田わくわくひろばまつりの関係で月曜日の活動を1週間早くします。

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。

《今後の予定》

☆10月8日(木)14:00~16:00

「保健所における精神保健福祉の支援について」

講師:多摩府中保健所 保健師

☆11月12日(木)14:00~16:00

「安心して地域生活を送るために

～作業所・グループホーム見学」

見学先:B型作業所「調布くすの木作業所」

グループホーム「くすのきりん」

4 *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。

就労支援室ライズからのお知らせ

詳しくは各プログラムのチラシをご覧ください。

○●今後のライズの行事予定●○

モルック (申込制)

◇日時: 11月28日(土) 14:00~16:00

今回のライズスポーツは皆さん大好きモルックです。
チームで戦略を練り、勝利のモルックをつかみ取れ!!
※雨天の場合はゲーム大会を行います。



ライズ女子会 (申込制) ～ アロマ (予定) ～

◇日時◇

11月28日(土) 14:00~16:00

◇参加費◇

200~300円程度



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

11月7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。



活動報告

7/25(土) ストレッチ体操

今年も山川先生をお招きして、毎年恒例のストレッチ体操を開催しました。

「日頃の疲れによる肩や腰の痛みを和らげたい」、「寝やすくするために体をリラックスさせたい」などみなさんからのご希望を取り入れ、体を伸ばしたことで心も体もリラックスした時間となりました。

普段のちょっとした空き時間で出来る対処方法として、肩こりに効くツボを先生から教わることも出来ました。終わった後には、みなさんから「気持ちよく体を伸ばせました」、「またやりたい」などの感想をいただいています。寝る前の少しの時間でもストレッチを行うと睡眠の質も上がるそうです。興味がある方はぜひ試してみてください。



8/22(土) 就労ミーティング

今回の就労ミーティングの参加者は10名でした。

今回のテーマは、①疲労回復のメソッド ②これはウソ?ホント?ネット広告の誘惑 ③前回のミーティングの実践として自分の趣味・好きなことの3つでした。

①では、睡眠を確保しているつもりでも疲労を感じてしまうことについて話し合いました。「食う・寝る・遊ぶ」やストレッチ、香りを取り入れる、時にはエナジードリンクを飲むなど、それぞれの工夫やアイデアがたくさん出ました。

②では、すぐに情報に惑わされず、自分で検索したり、AIを活用したり他者に相談するなどの対応策を確認しました。

③では、前回ミーティングで話し合った結果、一歩趣味が広がったとの報告があり、さらにそれぞれの趣味の楽しみ方を共有しました。

就労ミーティングでは日々の仕事や就活のこと、生活面での相談事などを自由にお話しできます。聞くだけの参加でも構いません。お気軽にご参加ください。



ライズクリスマス会 出演者募集

昨年に引き続き、今年も参加者のみなさんに特技や好きなことを是非披露してください。歌ったり、楽器を演奏したり、漫才をしたり何でもOKです!面談の際に披露してみたいコトがあれば、ぜひ職員へ教えてください。

クリスマス会の後半はレクリエーションも行いますのでお楽しみに♪

日時: 12月19日(土) 14:00~16:00

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：10月9日(金)

11月13日(金)

※10月・11月は第4月曜日の実施はありません。

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

【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：10月3日(土)

11月21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



【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：10月10日(土)

11月14日(土)

いずれも13:30～15:30

場所：10月は、

こころの健康支援センター 本館2階 こかげ

11月は、

こころの健康支援センター 団体室AB

※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。

【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、気軽にご参加ください。

◆日時：令和8年10月17日(土) 午前10時～12時

◆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)

飲み物や食べ物は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

【吉祥寺病院「家族教室」】

日時：11月28日(土)14:05～16:30(13:50より受付)

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)

対象：ご家族のみ(ご本人が吉祥寺病院にかかっていない場合も参加可)

参加費：無料(事前申込要)何度でも参加いただけます。

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：10月3日(土)・17日(土)

イラスト by Hさん

11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。



こころの健康支援センター 10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)ミント 10:00～12:00	3	4 閉館日
			◎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	※4 CoCoオアシス 13:00～15:30 就労講演会 14:00～16:00	
5	6	7 (訓)タイム 10:00～12:00	8	9 (訓)ミント 10:00～12:00	10	11 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 ※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 ※2 家族学習会 14:00～16:00	※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		
12 閉館日	13	14 (訓)タイム 10:00～12:00	15	16 (訓)ミント 10:00～12:00 ☆アロマ 10:00～11:30	17	18 閉館日
	(訓)オーリーブ 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 ◎ゲームコーナー 準備P 13:30～15:00	◎MOSコース < Excel> 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	
19	20	21 (訓)タイム 10:00～12:00	22	23 (訓)ミント 10:00～12:00	24	25 ※6 布田わくわく ひろばまつり
☆書道<毛筆> 13:30～15:00 ☆卓球 13:30～15:00 ☆合唱 13:30～15:00 ☆いきものがかり 15:30～16:30	(訓)オーリーブ 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 < Excel> 13:30～15:30	(訓)シナモン 13:30～15:30		
26	27	28 (訓)タイム 10:00～12:00	29	30 (訓)ミント 10:00～12:00	31	
	(訓)オーリーブ 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	☆推し活クラブ 13:30～15:00	◎MOSコース < Excel> 13:30～15:30	(訓)シナモン 13:30～15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30～14:30		

・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 布田わくわくひろばまつりの詳細は、2面をご覧ください。

こころの健康支援センター 11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 閉館日	4 (訓)タイム 10:00～12:00	5	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 ☆テキストSST 13:30～15:30		☆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	(就)就労SST 14:00～16:00	
9	10	11 (訓)タイム 10:00～12:00	12	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 ☆ゲーム 13:30～15:00 ☆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	◎生活スキル勉強会 13:30～15:30	
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	20 ☆アロマ 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	21	22 閉館日
☆卓球 13:30～15:00 ☆いきものがかり 15:30～16:30 ☆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 < Excel > 13:30～15:30 ☆SST 13:30～15:30	(訓)シナモン 13:30～15:30	※4 ユースプログラム 13:30～15:30 ※5 CoCoオアシス 13:00～15:30	
23 閉館日	24	25 (訓)タイム 10:00～12:00	26	27 (訓)ミント 10:00～12:00	28	29 閉館日
	(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	☆推し活クラブ 13:30～15:00	◎MOSコース < Excel > 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	
30 ☆合唱 13:30～15:00 ※6 ママカフェ 13:30～15:00						

10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 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。
- ・※5 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※6 ママカフェは、こころセンター利用者で高校生以下のお子さんをお持ちの方が参加できます。