

<精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場>

# 地域生活支援センターあさやけ通信「風」1月号

社会福祉法人 ときわ会 地域生活支援センター あさやけ



〒187-0031 小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがわ東 1 階  
TEL (相談用) 042-345-1741 (事務用) 042-345-2077  
FAX 042-345-1734  
E-mail [kaze1741@asayake.or.jp](mailto:kaze1741@asayake.or.jp)  
ホームページ <http://www.asayake.or.jp/sien.html>



## 第21回精神保健福祉を考えるつどい 「一人ひとりのイトコサガシ～おとなの発達障害って?～」

小平市業務連絡会主催で 11 月 25 日(土)に小平市中央公民館で行われました。講師は、成人発達障害当事者会「イトコサガシ」代表の冠地 情さんです。冠地さんは、自身を不登校・ひきこもり・いじめ・発達障害の四冠王だったと語っています。自身の経験から対人関係に悩んでいる当事者が多いことを実感し、過去に行っていた演劇表現ワークショップをヒントに、生き辛さを抱えている人達が様々な立場の人たちと交流するための相互扶助会「イトコサガシ」を立ち上げました。全国各地でそれぞれの「いいところ」をさがし、お互いに応援するワークショップや講演、研修を行い、これまでに 1 万人以上が参加しています。ハートネット TV やバリバラなどのメディアにも多数出演しています。冠地さんの合言葉は「試した時点で大成功！」そんな熱い冠地さんのお話をまとめました。

生き辛い人とは、新しい領域に飛び込むのが苦手、自分と他者の価値観を配合するのが苦手などの原因により、人間関係で様々なすれ違いが多くなってしまいうたち。その結果、新しいことにチャレンジしなくなったり、自分の感情を出さなくなったり、他者とのコミュニケーションを避ける生活習慣が無意識に続いてしまいます。そんな習慣が続くと、頑固で保守的な「退化硬直」という状況になります。

では、「退化硬直」をどう解決していくか…。もちろん、自分一人ですべて解決するのは大変です。しかし、自分で行動しない限り何も変化は起きません。まずは、その状態であることを家族や支援者と共有し、作戦会議ができる状態にします。そして、できるだけ早い段階で「試していく、自分の感情を表現していく、他者と交わっていく」ことを目的にプログラムやワークショップに参加します。活動をしていても簡単にすぐに効果がでるわけではありません。しかし、活動することで「たくさんの他者と関わったけど、思ったように成長するためにはどうしよう？」など、辛さが変わってくるかもしれません。それは、退化硬直の状態から少し変化したということではないでしょうか。

参加するプログラムやワークショップは、ジャンルに特化したもの、事前に内容がわかるもの、参加が強制されないものなど、自分の参加しやすいもので構いません。その代わりに、やる気は自分で醸成し、楽しさは自分で取りに行ってください。「イトコサガシ」では、どんな人とも楽しいコミュニケーションを目指せるようになるたくさんのワークショップがあります。

今抱えている生き辛さを解決するための方法はどんなものが良いのか、どんな順番でやったら良いのか、それは簡単にはわかりません。まずは、自分が良いと思う方法で、順番ではじめてみませんか？  
だって…「試した時点で大成功！」だから。

## 支援センター活動報告

# 11月メンバー学習会「交流室のマナーを考えよう」報告

3つの支援センターの見学が終わり、各センターの報告をしてもらいました。その後、支援センターあさやけで取り入れられそうなことや、交流室がもっと居心地の良い場所になるためにはどうしたら良いだろうかということをお話しました。皆さんからは以下のような意見が出ました。

【みなさんからの意見～交流室をもっと居心地の良い場所にするためには～】

- 人によって常識の範囲が違うから、ルールを明文化してほしい
- 9条だとしぼられている気がするから、「めざすもの」程度のものが欲しい。
- 今のままでも十分居心地が良いから現状維持でも良い。
- メンバー同士でやれることは、メンバーで声をかけてやったら良い。
- 毎月ルールの確認をするなど、みんなで話し合うことが必要。
- 相手を尊重することは大切だけど、どうしても何か伝えたい時は伝え方を工夫する。
- 自分と意見が合わない、受け入れてもらえないという時は受け流すということも必要。
- 相手への気遣いや思いやりのある行動ができれば良いのでは？



これらの意見から、現在の9カ条のような具体的なルールが欲しい人、目標のようなものが欲しい人がいることがわかりました。今後、交流室を居心地の良い場所にするため、双方の意見を取り入れた新たな「スローガン」を作っていきたいと思っております。それについてのご意見をみなさんから募集しています。交流室の意見箱（ドームくん）に入れるか、職員にお伝えください。その意見をもとに12月の風の会で引き続き話していきたいと思っております。

## 支援センターのお知らせ

# 新年会のお知らせ

日 時：2018年1月1日（金）正午～午後3時

場 所：あさやけ第二作業所 2階食堂

参加費：500円（当日徴収します。）

定 員：30名（定員になり次第申し込み終了）

申込方法：交流室掲示板の申込表に名前を記入または、お電話にて

※12月28日以降のキャンセルはキャンセル代を頂きます。登録者のみ参加可能です。

※あさやけ第二作業所への問い合わせはしないでください。

## 交流室の大掃除

日時：12月26日・28日

午後1時半～2時半

交流室をキレイにして新年を迎えましょう！  
ご協力をお願いします。



## 【年末年始の開所について】

相談は2017年12月29日～2018年1月4日までお休みです。

あさやけ第二作業所での開所期間中も電話での対応はできません。

2017. 12/28 元気村で 開所	2017. 12/29 閉所	2017. 12/30	2017. 12/31 あさやけ第 二作業所で 開所	2018. 1/1 あさやけ第 二作業所で 新年会	2018. 1/2 閉所	2018. 1/3	2018. 1/4	2018. 1/5～ 元気村で開 所
------------------------------	----------------------	----------------	--	---------------------------------------	--------------------	--------------	--------------	-----------------------------

# 「みんなでつくる音楽祭in小平」が開催

12月2日（土）小平市中央公民館において、音楽祭が開催されました。今年で4回目の開催で、「音楽のジャンルや世代、障害の有無もすべてボーダレス」を合言葉に、バンド演奏やコーラス、ダンス等々60以上のグループや個人が参加してのステージで個性を発揮していました。会場には、障害者作業所の作品の展示や製品の販売、精神保健ボランティア団体の喫茶コーナーなどもあり、会場全体が音楽で包まれたステキなひと時でした。



## 地域のおしらせ

# おだまき さき織り展示・販売会「ORIORI IROIRO」

日時：12月13日（水）～18日（月）  
午後12時～午後7時（初日は午後2時から）  
場所：鏑猫ギャラリー（東京都武蔵野市吉祥寺本町2-33-1）  
※吉祥寺駅から徒歩5分  
問合せ：社会福祉法人つむぎ おだまき工房  
TEL・FAX/042-341-7107  
～年齢や障害もいろいろ。色やセンスもいろいろ。  
気持ちはひとつ「丁寧に心を込めて作るさき織り」  
出会ってほしいすてきないろいろ…～

さき織りで作ったバックや小物、藍染めの商品を多数取り揃えております。東京モード学園の学生さんとのコラボ商品もあります！



国立精神・神経医療研究センター病院家族会「むさしの会」

# 12月例会のお知らせ

日時：12月23日（土）午後1時～4時半  
場所：国立精神・神経医療研究センター 中央館3階コスモホール  
内容：落語 清澤康伸先生  
（国立精神・神経医療研究センター病院デイケア 精神保健福祉士）  
漫才、マンドリン演奏、みんなで歌いましょう、懇談  
参加費：300円（当事者の方無料）  
問合せ：むさしの会 会長住本知子  
TEL/FAX 042-572-6028



# 地域生活支援センターあさやけ

精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場

<開所時間> <相談> / <交流室>  
 月～金 午前10時～6時 / 12時～6時  
 土 午後12時～午後6時  
 日・祝日 閉所

2018年 **1月**

月	火	水	木	金	土	日
				12/29 閉所日	12/30 閉所日	12/31 あさやけ第二作業所で開所 正午～午後3時
1 あさやけ第二作業所で新年会 正午～午後3時	2 閉所日	3 閉所日	4 閉所日	5 	6	7
8 成人の日 閉所日	9 	10 女性のための…書道	11	12	13	14
15 ㊦ カレータ食会	16 ピアサポート～なかま会～ 「趣味との出会い」	17 ㊦ 女子会	18	19 	20 サタデーひだまり	21
22 	23 ㊦ 今日の料理 ひるごはん 風の会&メンバー学習会	24 女性のための…書道 SST	25	26 ㊦ 今日の料理 ゆうごはん	27	28
29 ㊦ カレータ食会	30	31 ガールズデー				

病院で働くスタッフと交流しよう！

**プログラム** ㊦ マークのものは事前予約が必要です。

<通常プログラム>

- 風の会&メンバー学習会 ・3時～4時
- 女性のための書道 ・10時半～12時
- 女子会 ・10時半～12時
- ガールズデー ・10時半～12時
- ピアサポート～なかま会～ ・3時～4時
- SST ・4時半～5時半
- 今日の料理 ひるごはん ・10時半～12時半
- ゆうごはん ・3時半～5時半
- カレータ食会 ・5時～6時

- センターの活動報告、テーマごとの学習・ミーティング。参加費50円。書道とお茶会。女性メンバーが集う場。
- ㊦ ガールズトークが楽しめる茶会。参加費100円。交流室を女性限定で開けている時間。11時からランチ会。テーマに沿って、なかま同士が気持ちや体験を語る場。みんなでゲームをしたり、困ったことを話し合えるプログラム。
- ㊦ 参加費300円。調理・片付けの自炊の練習。
- ㊦ 参加費300円。手作りカレーをみんなで食べる会。

<自主プログラム・家族グループ>

- サタデーひだまり ・1時半～4時
- けやき会家族相談会 ・1時半～

元気村2階第二会議室。一杯100円で飲み物にお菓子も付きます家族のための相談・学習の場。今年度は6/10・10/14・12/9・2/18