

〈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」

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

ホームページ

[http://www.asayake.or.jp/center\\_asayake.html](http://www.asayake.or.jp/center_asayake.html)

6月号

## 外出自粛の日々…

## 孤独感や孤立感に悩んでいませんか？

4月、孤独・孤立対策として、政府が内閣官房に担当室を設けた。きっかけは、新型コロナウイルス感染拡大の中で、自殺が増えたことにある。その中身については各省庁で連絡調整会議が開かれ、自殺防止や女性に対する支援の強化、子供の居場所づくりに取り組む団体への緊急支援をするということが決まった。また、孤独を感じている人とつながるために、SNSをどう生かすか、支援の必要な人がどのくらいいるのか等を、NPO団体等と一緒に進めていく予定である。

### ～「孤独」にはどのようなものがあるのか？～

独身や一人暮らしをしている人の抱える寂しさや孤独感。例えば、「夜話し相手がいなくてふとした時に寂しさを感じる」「自宅以外に居場所が持てず孤独を感じる」などがある。

他にも、大人数の中で感じる孤独もある。具体的には、「大勢の中にいるけれど、その中で疎外感を感じる」「社会的には孤立していないけれど、孤独を感じる」「相手に期待することで、寂しさを感じる」など。また、「精神の病気を抱え、友人や職場に言えない」「家族に理解してもらえない」という孤独もある。このように、孤独の在り方は多様である。

しかし、孤独のすべてが悪いわけではなく、孤独があるから、人間関係を築きたい、仕事や居場所を作りたい、と考えるきっかけにもなる。対処すべきは、その人が苦しいと思う孤独（望まない孤独）である。支援としては「人につながる」ということを目標に SNSなどを活用し、つながりを作りやすくするように考えていくようだ。

一方、支援センターあさやけはこれまで、「だれもが気軽に相談や交流できる場所」として、多くの精神障害のある方が利用してきた。しかし、去年は新型コロナウイルス蔓延防止のため、開所以来初めての閉鎖を余儀なくされた。このことは、あさやけに“交流”と“居場所”の機能を求めて来ていた利用者が、その両方を失うことにつながり、他に行き場のない方は孤立することになった。

現在は、様々な感染防止対策を試みながら交流室を再開し、なんとか“居場所”の機能を継続している。しかしながら、交流を目的としたプログラムやテーブルゲームなどの中止、利用時間の分割、利用人数の制限など、気軽に“人につながる”機会の提供は制限されたままである。

コロナウィルスの感染が拡がるなか、どのようにして“人とのつながり”や“交流の場”を守っていけるかを課題とし、今後の状況を見ながら、孤独・孤立につながらない取り組みをしていきたい。



## 支援センター活動報告

### 自主プログラム「音楽の時間」



試行的に始まった音楽の時間、4月の第三火曜日に初回開催されました。自前の楽器リコーダーを持参して参加して下さった方もあり、ボランティア神成さんがリクエストに応えギターを弾いてくれました。楽器を持っていなくても演奏しなくても思いおもいのすごし方でだいじょうぶ。マスクを着用しながらでしたが歌を口ずさむこと、実際に楽器の音を聴けるのもずいぶん久しぶりのことのような気がしました。感染予防とソーシャルディスタンスをとりながらですが音楽を楽しむ気持ちは共通言語、この時間はみなさん距離を縮めることができました。

好評につき、神成さんのご協力も得ながら今後も状況を見ながら開催してゆきます。

### ゆるやか女子会♪<ヨガ>をしました！



女性の交流室の時間に月1回、第3金曜日にプログラムの活動を行っております。4月は「ゆるゆるヨガ」。ヨガのDVDを流しながらマットの上で皆でゴロゴロ。最初から最後までしっかり頑張る人もいれば、好きなポーズだけ参加する人もいて自由なひと時でございました。コロナ禍で凝り固まってしまった心と体を、ゆるゆるとほぐし、スッキリ&リラックスできたのではないのでしょうか。次回の予定もその日の参加者で決めました。梅雨になる前にお散歩に行こう！です。歩きやすい靴で参加してくださいね。お待ちしております～。



## 支援センターのお知らせ

### 2021年度 登録更新手続きについて

今年度も支援センターあさやけを利用したいという方は、更新手続き（面接・要予約）が必要です。

- 更新期間 4月1日～7月31日
- 必要なもの 登録料 1,200円、印鑑（サインも可）

**予約受付中**

※混雑が予想されるため、1日3件のみの予約受付になります。ご希望日をお早めにご予約ください。

※予約なしの場合、面接をお断りする場合があります。

※更新を希望されない場合は、お手数ですが、電話・来所にて職員までご連絡ください。

## ～交流室の使い方について～

5月31日までの緊急事態宣言延長の下、今後も動向を見ながらの活動となります。

- 引き続き三部制（①12:00～13:50 ②14:00～15:50 ③16:00～17:50）となりますが、二つの時間帯をご利用いただけます。
- 定員は各10名です。10名を超える場合には、早い時間帯からいる方から譲り合ってお帰りいただくようご配慮をお願い致します。
- 入室前に、手洗い・手指消毒・検温を行ってください。
- 必ずマスクを着用してください。着用していない場合は利用できません。
- 交流室内での食事（ご飯、お菓子など）はできません。※水分はとっていただいて構いません。
- 交流室名簿には「名前・体温・入室時間・退室時間」を必ず記入してください。
- 3密を防ぐために、人と人との間隔をあけてください。
- 当面の間、テーブルゲームは利用できません。

## ～プログラムについて～

- 5月末時点ではプログラムは全面中止とさせていただきます。毎週金曜日12:00～13:50は女性の交流室として継続しています。

※プログラムの変更や再開については随時お知らせいたします。

## 地域のお知らせ

## 25歳～39歳までの方へ☆ 健康診査のご案内

日程：7月1日（木）～2022年2月28日（月）まで

場所：指定医療機関

対象：小平市内在住で25歳～39歳（昭和57年4月1日～平成9年3月31日生まれ）の方

内容：診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査

申込み：4月20日（火）～2022年2月15日（火）まで（消印有効）に、

はがきに住所・氏名・性別・生年月日・電話番号を記入のうえ、問い合わせ先へ（電話不可）。

※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所に置いてある申込用紙または東京電子自治体共同運営サービスのホームページからも申し込めます。

※受診に必要な書類は6月下旬から順次発送する予定です。

問合せ：健康センター（〒187-0043 小平市学園東町1-19-12）

☎042-346-3700



## CSW(コミュニティーソーシャルワーカー)をご存知ですか？

**CSW(コミュニティーソーシャルワーカー)の活動地域を令和3年度から市内全域に拡大しました！**

日ごろの生活や暮らしの中での困りごとのほか、地域での活動や取り組みなどのご相談に応じます。「どこに相談したらいいの？」という悩みはお話してください。CSWは、生活の不安や引きこもりのことなど、どこに相談したらいいのかわからないことや、制度のはざまにある課題や複雑なお困りごとなどの解決に向けた支援を行います。また、個別の相談から地域の中で共通する課題を見つけ、地域の皆さんや関係機関と一緒に考えながら解決に向けて支援する役割等も担います。

**個別相談・支援**：「どこに相談したらいいのかわからない」「これからの生活が心配」などのご相談について別にお話を伺いながら、解決に向けた支援を行います。

**地域支援**：個別の相談から地域の課題を見つけ、地域の皆さんや関係機関と取り組めることを一緒に考えながら、解決できるよう支援します。

**地域のネットワークづくり**：地域の活動や関係機関とのネットワークをつくり、様々な課題に対して多面的に支える体制づくりを目指して活動します。

こだいら生活相談支援センター ☎042(349)0151

小平社協だより No.248 より

# 地域生活支援センターあさやけ

<相談> 月～金 10時～18時  
土 12時～18時

<交流室> 月～土 ①12時～13時50分  
②14時～15時50分  
③16時～17時50分

二つの時間帯を  
利用できます！

2021年

6月

月	火	水	木	金	土	日
 1	2	3	4 12:00～13:50 女性の交流室	5	6	
7	8	9	10	11 12:00～13:50 女性の交流室	12	13
14	15	16 女性のための ・・・書道	17	18 12:00～13:50 女性の交流室	19	20
21	22 14:00～15:50 音楽の時間	23	24 風の会	25 12:00～13:50 女性の交流室	26	27
28	29	30 女性のための ・・・書道				

プログラム☎マークのものは事前予約が必要です。

5月のプログラムは中止です。

## <通常プログラム>

感染予防対策を徹底し時間を短縮したうえで、下記のプログラムを再開します。

- 風の会 ・14時～14時半 センターからのお知らせ、報告会。
- 女性のための書道 ・10時半～11時半 参加費50円。書道を楽しむ会。
- 女子会 ・13時～13時50分 月に1回程度、女性の交流室と合わせて行います。
- OSST ・16時半～17時半 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。

## <臨時プログラム>

- ◆スポーツ・・・
- ◆ハンドベル・・・

しばらくお休みです。再開する際は通信にてお知らせ致します。