



〈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



11月号

〒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

～思いつめる前に、思い出してください～

新型コロナウイルスの感染の収束が見通せず、“コロナうつ”とも呼ばれる相談が、各地の精神保健福祉センターや相談窓口に寄せられているようだ。“コロナうつ”という明確な定義はないようだが、

- ① コロナの病気にかかってしまうのではという不安やストレス
- ② 環境の変化、生活の制限を受けるストレス
- ③ 業績の悪化や経済的な打撃、今後の生活の不安によるストレス
- ④ 連日のテレビの報道など社会情勢によるストレス

などが要因として挙げられる。“コロナうつ”は、環境の変化に対応できず、不安やイライラ、ゆううつな状態が現れ、適応障害に近いものと言われている。また、災害と同じで時間が経つほどしんどくなりやすいようだ。

対応としては、「不安の正体を明確に」し、それを書き出して「対処できること」「対処できないこと」に分け、「世の中の出来事は、自分の力で対処できることばかりではない」という認識のもと、どう受け入れるかを考え、自分の置かれた状況を客観的に見極めることで、少し気持ちを楽にできるようだ。

一方、今年の5月以降、有名人の自殺が立て続けに報道された。著名人の自殺の報道は、追い詰められて苦しむ一般の人たちに「そういう命の終え方があるんだ」と思わせ連鎖自殺や模倣自殺につながる恐れがあるといわれている。コロナの収束が見えない中、倒産や失業が増えるなど、自殺リスクが高まる懸念材料は多くある。

新聞記事の一部をご紹介します

ある50代の女性は以前、過去の苦しい体験の記憶に苦しめられていた。自宅で自殺を決心しようとした時、ふと、恋人が玄関に置き忘れた傘が目に入り、「返さなきゃ」と思った。彼に傘の件を淡々とメールし、寝てしまった。現在、元気に働く彼女は「死のうと行動したときはスーッと『向こう側』に吸い込まれる感じであった」と振り返る。

この女性のように、自殺を試みる人は必ずしも、強固な意志で実行するとは限らず、生と死の間を揺れ動くことが多いという。『向こう側』に吸い込まれないためにも、日頃から家族や友人、相談機関などの支援者などに話をすることが大事。話ができなければ、全国的にも周知されている「心の相談」や「自殺相談」の窓口もある。このことを、「吸い込まれ」そうになった時に思い出してほしい。具体的な問題であれば、適切な制度や相談先を探すことも解決につながる選択肢のひとつである。

-相談窓口-

夜間こころの電話相談

03-5155-5028

日本臨床心理士会・日本公認心理師協会 新型コロナこころの健康相談電話

(12月末まで、月～土 10～13時)

050-3628-5672

社会的包摂サポートセンター よりそいホットライン

0120-279-338

いのちの電話

0120-783-556

生きづらびっと (SNS相談)

<https://yorisoi-chat.jp/>

参考：読売新聞(2020.10.1) 東京新聞(2020.9.29)

スポーツプログラムを再開しました！

今だコロナ禍ではありますが、対策をとりながらスポーツプログラムを再開することにいたしました。体育館は換気十分、こまめに消毒しながら、もちろんマスク着用、人数制限をした上での開催です。

ソーシャルディスタンスのとれるスポーツは何ぞやと皆で協議したところ、卓球とバトミントンが選ばれました。久しぶりに体を動かす参加者が多く、準備体操と整理体操は念入りに行いました。いざ始めると、参加した実習生の若さとエネルギーにつられて？はりきってしまい、あっという間にバテてしまう人がチラホラ。

体を動かすにはちょうどいい気温の中、久しぶりのスポーツプログラムを楽しんだのでした。ご興味のある方、ぜひご参加ください。



支援センターのお知らせ

11月スポーツプログラムについて

10月から体育館でのスポーツを再開しました。今後も、コロナウイルス感染防止対策を行ったうえでプログラムを運営する予定ですので、参加希望の方は下記にある事項をご覧ください。

日時：11月17日（火） 13:30~15:00

場所：元気村体育館

持ち物：上履き、飲み物、タオル、マスク

定員：15名

申込み：10/7（水）～受け付けます。※定員になり次第受け付け終了です。

【参加される方へのお願い】

- 当日の内容は参加者同士で決めますが、人と人との距離を取れる種目に限らせていただきます。
- 基本的にマスクを着用していただきますが、体調が悪くならないように適宜マスクを外して呼吸を整えてください。



映画観賞会について

【10月】

日時：10月23日（金） ①13:30~

場所：元気村 多目的ホール

内容：①ボヘミアンラブソディー

定員：15名

申込み：10月12日（月）～申込み開始 ※定員になり次第受け付け終了です。

※お菓子やご飯類は
持ち込みできません。
(水分補給はできます)

【11月】

日時：11月27日（金） ①13:10~ ②15:10~

場所：元気村 多目的ホール

内容：11月18日（水）に作品を決定するため、観たい作品がある方はそれまでに職員までお声掛けください。

※時間の関係もあるため、募集した作品の中から職員が選ばせていただきます。

定員：15名

申込み：11月16日（月）～申込み開始 ※定員になり次第受け付け終了です。



支援センターあさやけ アートフェスティバルについて

今年度の「あさやけアートフェスティバル」はコロナウィルスの影響により中止となってしまいました。その代替りとして、各施設の作品の発表を「あさやけだより」の紙面で行っています。

支援センターあさやけは 11 月発行のあさやけだよりに掲載される予定ですので、作品作りにご協力をお願い致します。

作 品：ステンドグラス風アート「大きな花火を打ち上げよう！」

作成期間：10 月いっぱい ※準備が整い次第スタートします。ご協力をお願いします。



※作品を写真に撮ってあさやけだよりに掲載します。作成中の写真や完成時の写真など、適宜撮らせていただきますので、写りたくない方はその都度教えてください。

※個人の作品を掲載することも可能です。希望する方は職員までお声掛けください。

地域のお知らせ

異才たちのアート展 作品募集のお知らせ

第 27 回障害者週間のつどい実行委員会では「異才たちのアート展 2020」を、11 月 25 日（水）から 12 月 11 日（金）まで開催いたします。是非ふるってご応募ください。

展示場所：小平駅南口ルネセブン街商店会の各店舗・喫茶ポエム・CAZE カフェ（仲町テラス内）
中央公民館（ふれあいブロード）など

展示期間：小平駅南口ルネセブン街商店会・喫茶ポエム他 11 月 25 日（水）～12 月 7 日（月）
中央公民館ブロード 11 月 26 日（木）～12 月 11 日（金）



●応募について

①作品の種類：絵画・写真・工芸作品・書・その他

②展示の条件：店舗内外の壁面に展示いたしますので、作品を装丁し、ガラス以外のものでも作品を押さえてください。転落などの危険がないように装丁してください。

③応募 方法：10 月 15 日（木）までに支援センターあさやけへお持ちください。

④選考 方法：商店街で選考会を行い、展示場所を決定します。＊選考会は 10 月 22 日（木）を予定しています。

映画「滑走路」のお知らせ

小平市精神障害者家族会「けやきの会」に参加されている方のご息さんを主役にした映画が公開されます。

～夭折の歌人、魂の絶唱が映画化～

歌人・萩原慎一郎による「歌集 滑走路」。あとがきを入稿後、32 歳の若さで命を絶ち、遺作となった唯一の歌集が映画になる。いじめや非正規雇用を経験しながら、苦難の中、それでも生きる希望を託した歌は、多くの共感を集め、歌集にして異例のベストセラーとなった。

原作歌集をモチーフにオリジナルストーリーとして紡がれる映画『滑走路』は、監督：大庭功睦×脚本：桑村さや香の俊英コンビのもと、実力派俳優と瑞々しい若手キャストが集結。非正規、いじめ、過労、キャリア、自死、家族——現代を生きる若い世代の誰もが抱える不安や葛藤、それでもなお希望を求めてもがき生きる姿を鮮烈に描き出す。

* 11 月 20 日（金）ロードショー *

* 上映場所：テアトル新宿 *

* 是非、ご覧ください。 *

元気村まついのお知らせ

今年の元気村まついは、地域の市民団体のみなさんがそれぞれの手法で活動を発信して、地域の皆さんにお届けし、互いにつながり合うことを目的に、オンラインで開催することとなりました。

支援センターあさやけも、今までのようにフランクフルトの販売や、射的・ヨーヨー釣りができなくなってしまい、今年はオンライン上での参加になります。

下記のように、10 分以内の団体紹介・パフォーマンスなどを動画に撮り、あすぴあ HP (Youtube) にて公開されます。

★元気村まついウィーク★

開催期間：10 月 24 日（土）～10 月 31 日（土）

開催方法：あすぴあ HP にて動画による市民活動の紹介

内 容：動画による 10 分以内の団体紹介

静止画数枚（過去の写真を使用します）

メンバーと紙芝居をしたり、
トーンチャイムの動画を盛り込みました♪
みなさん是非ご覧ください！



地域生活支援センターあさやけ



2020年

<開所時間> <相談> / <交流室>
 月～金 午前10時～6時 / ①12時～2時45分
 ② 3時～5時45分
 土 午後12時～6時 / ①12時～2時45分
 ② 3時～5時45分

日・祝日 閉所 ①または②のどちらか一方のみの利用となります。

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 文化の日 閉所日	4	5	6 15:00～17:45 女性の交流室	7	8
9	10 13:30～14:30 スマホを使ってみよう!	11 女性のための ・・・書道	12 SST	13 12:00～14:45 女性の交流室	14	15
16	17 13:30～15:00 ☎体育館でスポーツ	18 ☎女子会	19	20 15:00～17:45 女性の交流室	21	22
23 勤労感謝の日 閉所日	24 13:30～14:30 お試し楽器演奏～ハンドベル	25 女性のための ・・・書道	26 風の会	27 ◆12:00～14:45 女性の交流室 ◆13:10～映画観賞会① ◆15:10～映画観賞会②	28	29
30						

プログラム ☎マークのものは事前予約が必要です。

※プログラム中は、プログラム参加者のみ入室できます。
 コロナウイルス感染防止のため、ご協力ください。

<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。 【持ち物】飲み物
- 女子会 ・10時半～11時半 参加費 100円前後。ガールズトークが楽しめる会。 【持ち物】飲み物
- 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>

- ◆スマホ・・・10日(火) 13:30～14:30
- ◆スポーツ・・・17日(火) 13:30～15:00
- ◆ハンドベル・・・24日(火) 13:30～14:30
- ◆女性の交流室・・・6日、20日(金)の2部(15:00～17:45)
 13日、27日の1部(12:00～14:45)

【女性の交流室】
 第1・3・5週(奇数週)
 ⇒2部(15:00～17:45)
 第2・4週(偶数週)
 ⇒1部(12:00～14:45)