

栄区生活支援センター

平成23年
11月号

発行：横浜市栄区生活支援センター <http://homepage2.nifty.com/sakaekulac/>

住所：横浜市栄区小菅ヶ谷 3-32-12-2F 相談電話：045(896)0483

すっかり秋も深まり心温まりつつ、年の瀬に向かって皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

EVENT SCHEDULE

- 3日(木)…レディースお茶会
- 6日(日)…誕生会
- 9日(水)…こころの健康相談
- 11日(金)…昼食会
- 12日(土)…利用者ミーティング
- 13日(日)…SAKAEピア
- 14日(月)…**休館日**
- 20日(日)…SST講座
楽ッキング
- 22日(火)…小菅ヶ谷地域ケアプラザ共催講座
- 23日(水)…カウンセラー相談
- 26日(土)…ひだまり
- 27日(日)…グループカウンセリング



お問い合わせ・申込等の電話は

045(896)0479

をご利用ください。

栄の相談日

嘱託医相談

小西 潤 先生…11月17日(木) 16:30~
越智 祥太 先生…11月19日(土) 18:15~
都甲 崇 先生…お休み

相談ご希望の方は
予約が必要です



職員による個別相談

11月 9日(水) 14:30~16:30

カウンセラーによる個別相談

11月23日(水) 14:30~16:30

毛利さんの電話相談

11月9日・23日(水) 14:30~17:00

特に予約は要りません

小菅ヶ谷地域ケアプラザ共催講座

精神障がいを知るための講座part2

コラム

相談支援てなんだろう？

日時：平成23年11月22日(火)

16:30~18:30

会場：小菅ヶ谷地域ケアプラザ多目的室

講師：精神科医 都甲崇 先生

参加費：無料(どなたでも参加できます)

定員：50名

申込み：11月19日(土)まで下記連絡先まで

○小菅ヶ谷ケアプラザ

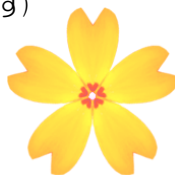
TEL:045-896-0471 FAX:045-896-0472

○栄区生活支援センター

TEL:045-896-0479 FAX:045-896-0478

統合失調症、うつ病についての予防・治療・対応等基礎知識について学んでいきます。

こころの健康をどう維持していったらいいのか考える機会にしていきたいと思います！



先日、相談従事者研修に参加し、支援者やいろんな立場の人同士、対象者自身の真のニーズをじっくり話し合い、支援の方向性を見出していく作業を行いました。私たちには言葉があり自分の気持ちを話すことが出来ます。でも、言葉があるために人の心が見えにくくなってしまふことがあります。

つらさや苦しい感情を言葉にできず抑え込んだり、逆に“あのとき言い過ぎちゃったな”・“気持ちと裏腹なことを言ってしまったな。”ということはありますか？

表に現れる言葉だけでなく、その人のたどってきた人生やその人らしさ、周りの環境など言葉の根っこにあるもの・本来の“こころの声”を聴く…。そして、その人を支える多くの支援者が、いかに本人とその声を共有して何度も振り返りながら寄り添っていけるか。今の我々支援者が、何度も立ち振り返り問い直すことの大切さを感じました。

第一君のちよつとさせて!

震災が起きて…

3月11日 14時46分地震が起きた。ぼくが病院にいた時ちょうど先生によばれた時間だった。3、4回余震が起き、ぼくは「今日は帰れるかな」と思いました。電車もバスも動かないで3時間ほど病院にいただろう。しかたなく夕食もレストランで食べることにした。都立西新宿小学校でとまって一夜を過ごした。

ぼくは地震が起きて生まれて初めて命の大切さを知りました。地震が起きた時本当にこわかったです。もう地震が起きないことを願っています。



このコーナーは、生活支援センターからの情報や、センターを利用されている皆様の声をご紹介します。お楽しみに☆

やっちゃん 心の俳句

- ・ 別れても 合うかのように 逢うことも
- ・ 生きていて 得した気分 また明日

ピア活動NOW

フレンドシップ杯 優勝!

今年度のフレンドシップ杯(ソフトボール大会)は栄区生活支援センターの優勝という成績で幕を閉じることができました。しかし、勝利という結果以上に私たちが大事にしてきたことは、練習・練習試合でメンバーが中心となり練習メニュー、出場メンバーを決定するという参加者主体で作り上げていく活動でした。練習はあまり回数をこなすことができませんでしたが、リーダーを中心として活動に取り組み、職員に要望を挙げる等、活動を行うごとにメンバーの積極性が増えてきたように感じられました。試合でも勝利を念頭に置きながらもメンバーがお互いを思いやり、1試合ごとにチームワークが良くなり、まさにチーム力で勝ち取った優勝だと思います。今後、この流れをより大きな流れにするために、ソフトボール経験のないメンバーも積極的に活動に参加できる土台作りや定期的な活動の振り返りを行い、来年度に向けて皆さんとともに取り組んでいきたいです。



月 FURIYOMI

今月の利用者ミーティングでもいくつかの議題が出されました。

「においが気になる人がいる。不衛生だ。」

前回も同じような議題が出されましたが、直接本人に言おうと努力もするがなかなか言えない、言ってもはぐらかされて終わってしまう、とのことでした。この問題を含めて置きっぱなしのコップの問題や冷蔵庫の水や氷がなくなったら次の人のことを考えて補充する問題など、なかなか改善しないケースについて、“身だしなみ向上週間”や“コップ置きっぱなしゼロ習慣”などメンバー・スタッフみんなで集中してこの問題に取り組んでみようといった話し合いを行いました。

★VIVA! ボランティア★

H23～音楽を通じてのボランティア～

“栄のセンターは音楽が盛んだね”とよく言われます。そんな中、誕生会やいたちまつりなど様々なイベントで音大生ボランティアさんが音楽を通して力になってくれています。

今までカラオケやCDに合わせて歌っていたメンバーも、歌いたい曲を出してもらい、どんな感じで歌うか話し合っ、あ・うんの呼吸で一緒に音楽を作り上げる。言葉だけでなく、音を通して心が通い合う素晴らしい瞬間!これからもよろしくをお願いします。



お別れのご挨拶

11月より、南区の作業所サザンワークに異動することになりました。

思えば支援センターに来て4年、思えばメンバーの皆さんと時に一緒に笑い、時に真剣に話し合いをしながら、共に成長し合っていたのだからって思います。

今の心境はセンターを離れる言いようのない寂しさと、感謝の気持ちでいっぱいです。

皆さんどうもありがとうございました!

下浦 巖裕



今回の SST 講座の内容は…「困った時に役立つスキル」を学びましょう

日時：11月20日（日） 15:00~17:00

場所：小菅ヶ谷地域ケアプラザ

参加費：無料

今後のスケジュール

*12月以降の会場は毎回変更となるので、ご注意ください。



| 日程 | 獲得するスキル |
|----------------|-------------------|
| 12月 4日（日） | 話し合っ折り返す |
| 2012年 1月21日（土） | 口論せず、同意しないで会話を終える |
| 2月 18日（土） | 聞いたことの事実を確認する |
| 3月 17日（土） | 上手に注意する |

☆誕生会☆

日時：11月6日（日） 14:30~

場所：栄区生活支援センターホール

誕生月の方は無料で参加できます！

それ以外の方 お菓子代 100円。

皆さんで楽しい誕生会を作りましょう！

お手伝いしてくれる方 13:00 集合

*申込 当日 13:00 まで。



☆昼食会☆

日時：11月11日（金） 12:00~

場所：栄区生活支援センターホール

参加費：300円

メニュー：海鮮丼、青菜の煮びたし、おから、デザート
昼食を食べた後、参加された皆さんで交流を深められる機会を設けています。コミュニケーションをとって、お腹とともに心も満腹にしましょう!!

*申込みは前日 12:00 まで。



☆SAKAEピア☆

日時：11月13日（日） 14:30~16:00

場所：栄区生活支援センター集會室

自分が思ったこと、感じたことを素直に、

安心して話せるミーティングの場所です。

皆さんで心地よい空間を共有しましょう。



☆グループカウンセリング☆

日時：11月27日（日） 14:30~

カウンセラー：藤木 由理さん

カウンセラーの藤木先生と共に様々なテーマ

について話し合いをします。自分の思いがけない意外な一面が垣間見えるかも？

皆様の参加をお待ちしています！



☆ひだまり☆

日時：11月26日（土） 10:00~15:00

場所：小菅ヶ谷地域ケアプラザ/栄区生活支援センター

内容：クリスマスツリー作り、シャープ0(ゼロ)の演奏

昼食メニュー：カレーライス、ババロア

今回はひだまり9周年記念なので、カレーライスを100円で販売しています！

☆センターでは喫茶を開いています。コーヒー、紅茶、アイスクリーム等がお召上がりいただけます。

また、喫茶をお手伝いいただける方も募集中です！



☆楽ッキング☆

日時：11月20日（日） 10:00~12:00

場所：栄区生活支援センターホール

参加費：300円

メニュー：五目いなり、みそ汁

料理の得意・不得意に関係なく楽しく学びながら料理を楽しみましょう！

