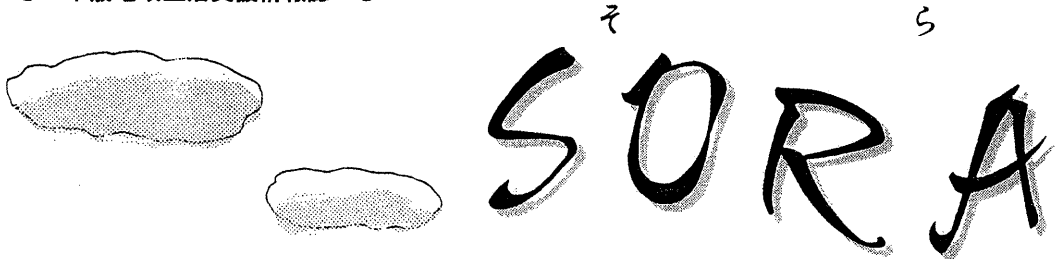


● 千歳地域生活支援情報誌 ●



《発行》 社会福祉法人 せらび 千歳地域生活支援センター
〒066-0041 千歳市清水町 4 丁目 1 5 番 1 号 TEL (0123) 40-6323

※千歳地域生活支援センターでは地域で暮らす精神障がい者を主な対象に日常生活支援(相談や情報提供等)をはじめ、仲間同士の交流等を行ない、当事者にとってより暮らしやすい生活が出来るよう支援しています。

平成22年度事業報告

現在当センターでは、大きく分けて以下の3つの事業を行っています。それぞれについて、平成 22 年度の実績をまとめましたので、主な内容をご報告いたします。

◆相談支援事業

相談件数は、延べ 5,351 件ありました。そのうち千歳市の方からが 3,060 件、千歳市以外の方からが 2,291 件でした。

相談内容種別では、①生活全般 4,850 件、施設等サービス利用 795 件、③制度利用 142 件でした(重複あり)。①生活全般の相談内訳では『話し相手』が一番多く、“特別な相談では無いけれども、話をすることで気持ちが安定する”という方が多いようです。その他には『情報提供』『友人等との対人関係』『精神疾患に関すること』『家族関係』『就労』等が、順に多い項目でした。

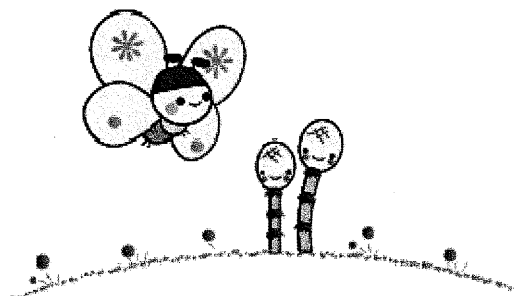
◆地域活動支援センター(延人数)

憩いの場の利用は 3,254 人、食事サービスは 1,069 人、入浴サービスは 723 人でした。レクリエーションは“食べもの系”が多く決まり、皆で料理やお菓子を作ったり、ランチに行ったり、催し物で屋台を楽しんだりしました。その他には、月 2 回のレッツスポーツの成果もあって、秋にあった『地域スポーツ交流会』では、MHC 北ひろしまとの合同チームでミニバレー準優勝となりました！

◆精神障がい者地域生活支援事業

精神科病院入院中の対象者 2 名を、ピアサポーターとともに支援しました。また、病院内や地域の研修会等で、この事業を理解してもらう為の啓発活動も行いました。

※ピアサポーターの活動については、“ピアサポーター活動記”として、随時この SORA の中でも紹介しています。





センター近況報告



カラオケ

2月15日、カラオケに行ってきました。アニメソングから演歌まで様々なジャンルが飛び出し、大いに盛り上がりました。



スーパー銭湯

千歳市真々地にある「千歳乃湯えん」に行ってきました。“スーパー”と付くだけあって浴室も広く、種類も豊富で癒しの時間となりました。



利用者ミーティング

4月の利用者ミーティングでは今年度の年間行事について話し合いました。

詳しくは下記をご覧ください。



ボランティア活動

利用者ミーティング内で“ボランティア活動をしたい”という意見がありました。ただいま、センター周辺でできるボランティアを検討中です。皆さんからのご意見お待ちしております。



お知らせ

『ボウリングに行こう!』

日時 4/27(水) 15:30~
場所 フジボウル(国道36号線沿い)
費用 2ゲーム600円+靴代315円
集合 現地集合 15:30
センター集合 14:40
※バスでの移動となります。
申込み 4/23(土)まで



◇年間行事◇

たくさんの意見の中から話し合いの結果、月ごとの主な行事が決まりました♪
詳細は前月の利用者ミーティングで決めていきたいと思いますので、行事はもちろんのこと、利用者ミーティングへの参加もお待ちしております。

4月／ボウリング
5月／写生会遠足
6月／パークゴルフ
7月／バーベキュー

8月／盆踊り、野球観戦
9月／神社祭り
10月／開所8周年記念
11月／空港見学

12月／忘年会
1月／初詣
2月／節分
3月／映画



ホワイトの会



～普段思っていることを気軽に話してみませんか～

ホワイトの会では当事者同士が集まり、障がいを持っていることでの悩みや日頃思っていることなどを話し合っています。2月は参加者が少なく中止になってしまったため、今回は3月に行った内容をご報告します。



3月28日 テーマ：お金の使い方について

ホワイトの会では何度かお金の使い方について話し合ってきましたが、メンバーが変われば内容も変わるとのこと、満場一致でこのテーマに決まりました。今回はどんなことにお金を使っているかに加え、お金に関する悩みごと、使わないようにする工夫などを話し合いました。

使い道については、生活費や趣味に使っているという意見が聞かれ、他参加者も同様でしたが、一人暮らしなのか実家暮らしなのか、はたまた家庭があるのかでそれぞれに使う金額や考え方が違うということが分かりました。悩みについては貯金が出来ない、お金が足りなくなるといった、やりくりの面での悩みが多く聞かれ、参加者同士で自分が行っている工夫について意見交換をしながら、参考にしていました。工夫としては、ポイントカードにポイントを貯めてそれを割引券に変えるというものや、銀行から下ろす日を決めてそれ以外の日は下ろさないようにするといった様々な意見が出ていました。



次回テーマ募集中！！



千歳地域生活支援センター 予定表



おれんじの会（パソコンサークル）

※ 予約制です。事前にお問合せ下さい。
新規の方は人数の関係上調整が必要となりますので、早めにお知らせください。

毎週 火曜日 13:30～14:30

毎週 木曜日 15:30～16:30

レッツスポーツ（卓球・ミニバレー）

○参加される方は前日までにお申込み下さい。

5月11日（水）25日（水） 毎月第2・4水曜日

※4月はボウリングに変更 15:30～17:00

※15:30に千歳市スポーツセンター集合

当センターからスポーツセンターまで車で送迎あり

ホワイトの会

○参加される方は当日14:30までにお申込み下さい。

○会費100円（お茶菓子代）

4月25日（月）

5月30日（月）

毎月最終月曜日

15:30～17:00

利用者ミーティング

○申込みの必要はありません。

5月6日（金）

6月3日（金）

毎月第一金曜日

16:00～17:00

参加
してね！

千歳地域生活支援センター

TEL 0123-40-6323



ひきこもり青年・家族交流会

日時 【青年】（4月から休止）

【家族】5月11日（火）（2ヶ月に1回）

場所 千歳保健所

対象 ひきこもりの問題を抱えている方、ご家族

※ 参加につきましては開催日の前日までに千歳保健所（TEL0123-23-3175）まで電話でお申込み下さい。

こころの健康相談

日時／場所

4月20日（水）／千歳保健所

5月11日（水）／恵庭市保健センター

※前日までに予約が必要です。
お問い合わせは、千歳保健所
（TEL 0123-23-3175）まで。





発達障害を理解するために～書籍紹介～

い さ さ か や つ は し
伊佐坂ハツ橋



私は、人間関係等で挫折しては転職の繰り返しという有様でした。一方で自分の部屋を片付けられないという問題をずっと抱え、「感覚過敏」「過集中」などの傾向もあり、正直途方に暮れていました。前の職場を辞めてから、千歳地域生活支援センターや障害者職業センターの薦めもあって、昨年の夏に精神科を受診しました。心理検査等の結果、ADHD（注意欠陥・多動性障害）及び広汎性発達障害と診断され、臨床心理士のカウンセリングを通じて、発達障害全般を勉強するようになりました。今回は、その中で特に役立った書籍を紹介します。

大人のAD/HD（田中康雄監修・講談社こころライブラリーイラスト版）

障害とそこから生じる問題の説明から、当事者の事例や職場での対処法に至るまで、簡潔に説明してある一冊。実際に障害者福祉の専門家も参考にしているほどの内容で、図解も分かりやすい上に、イラストも親しみが湧くものとなっています。まずADHDを知るために、この書籍を使いました。おかげで二次障害などの注意すべき点を理解することが出来、役に立ったと思います。

よくわかる大人のアスペルガー症候群（梅永雄二監修・主婦の友社）

広汎性発達障害はアスペルガー症候群の特徴も含んでいる障害なので、この本も大いに活用しました。今まであまり語られなかったライフスキルという視点は、自分にとっては実に画期的に感じました。発達障害者がこれからどう働きどう生きていくかという視点を考えた場合、この本も自分にとっては福音とも呼べるものでした。著者からは「自分の障害を俯瞰し、さらにどう対処するか」ということを教えられた気がします。

人材紹介のズロがつくった発達障害の人の就活ノート（石井京子著・弘文堂）

発達障害者のための就職活動の書籍は皆無に近く、まさに五里霧中の状態でした。今回、このような書籍を見つけることが出来、非常にうれしくなりました。人材紹介会社の社長としての著者をはじめ、事業所や当事者の意見が散りばめられていて、発達障害者の就職事情を知るには最適の一冊となりました。その他にも障害に応じた配慮の仕方や就職の道筋などが書かれていて、就職活動の指針になったのは言うまでもありません。

以上3つの書籍を紹介しましたが、興味のあるものはありましたか？自分自身、この3冊を読んで実感したのは、「世の中、捨てたものではない」ということです。当事者のみならず、支援側を始めとした環境にも、発達障害という概念が広まっていけばと願っています。興味のある方は、是非書籍を手にとっていただきたいと思います。





ピアサポーター活動記



ピアサポーターとは精神障がい者地域生活支援事業を利用して精神科病院の退院を目指す方に対して仕事として外出支援などを行なう回復者の方のことです。

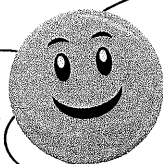
ピアサポーター定例会 報告



1名が進学のためピアサポーターの任期がこの3月で終了になりました。送別の意味も込めて焼き肉屋さんで1年間お疲れ様会を開きました。この1年間で退院された方がおり、行き詰っても、諦めることなく頑張る姿勢に支援者の私たちが励まされることが多々あったことを振り返りました。また、今年度の研修の中で、札幌のSAミーティング（当事者同士で語る会）に参加し、同じ弱さを共有し、希望を持つことが出来て“横のつながり”の強さを知る機会となったことなど研修を通して学んだことを思い返しました。来年度は、ピアサポーターの存在を多くの方にも知ってもらえるように病院のデイケアにおじゃまさせていただきたい！と計画中ですので、よろしくお願いします。



お疲れ様会の後には、対象者の方へ日中活動の場を紹介できるように千歳市内の社会資源見学を行いました。オープンカフェゆみな様、就労支援センターおむねっと様ご協力ありがとうございました。



3月で任期終了になった

ピアサポーター片岡さんより

約1年という短い間でしたが、ピアサポーターというお仕事を通じて、本当に素晴らしい仲間に出会えたことに感謝いたします。

病気があっても無くても、人間はどこかで同じ人間に支えられながら生きている。支えられなければ生きていくのは難しい。「支えてくれた仲間がいたから、今度は自分が支える番だ!!」と思ってくれる方が1人でもいてくれたら嬉しいです。1年間ありがとうございました(^o^)



