平成　26年　11月　8日　第63号

• 千歳地域生活支援センター情報誌 •

そら SORA

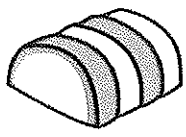
《発行》　社会福祉法人　せらぴ　　千歳地域生活支援センター
〒066−0041 千歳市清水町４丁目１５番１号　TEL(0123)40−6323

※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。

小樽バス旅行

８月２６日、福祉バスを借りてバスレクを行いました。今回の行先は小樽！天候にも恵まれ、絶好の行楽日和にもなり、３つのコースに分かれて小樽を楽しみました～！

【食べ歩きコース】に参加した方は色々なお店が入っている屋台村で昼食をとり、その後「かま栄」でかまぼこをパクリ。そして、おやつにはアイスクリームを食べ、まさに食べ歩き。これだけではと、途中、運動を兼ねて、高台にある水天宮を目指しますが、これが想像以上に厳しい道のりで…。小樽の坂を甘く見てはいけませんね(^_^;)【買い物コース】に参加した方は買い物が中心。１店舗ずつ、ゆっくり見て回り、自分や家族へのお土産をじっくり選んで購入していました。カラフルなガラス細工やオルゴールは見ているだけでも癒されました（ˇｖˇ）【散策コース】に参加した方は、他のコースよりも少しだけ足を延ばして市内を散策。小樽運河や映画にも使われた船見坂をぶらぶらと歩き、小樽情緒を楽しみました。どのコースも最後は自由時間を設け、それぞれ見たりないもの、食べたりないものの場所へ。丸１日のレクであったため、さすがに帰りのバスの中は皆さんお疲れモードではありましたが、充実した時間を過ごし、笑顔いっぱい、お土産いっぱいで帰ってきました。



センター近況報告

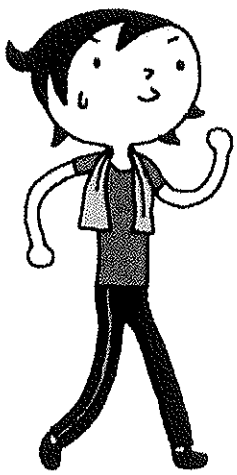
～地域スポーツ交流会～

９月１８日に千歳総合武道館にて地域スポーツ交流会が開催され、当センターからは２名の方が選手として出場しました。卓球は準優勝と初戦敗退、他施設と合同チームを組んで出場したミニバレーは初戦敗退という結果でした。「他の施設の方と知り合いになれて良かった」「自分としては満足」などの感想が聞かれ、結果の良否に関わらず、有意義な時間を過ごせたようでした。

～開所１１周年レク～

当センターがこの秋、開所１１周年を迎え、それを記念するレクを１０月２２日に行いました。毎年「行った方が良い」と利用者の皆さんから言っていただき実施できているこのレク。今年は“すごろく”を行い、その中でセンターに関するクイズを出したり、質問に答えてもらったりしました。なかなかピッタリの数字が出ず、何度も同じ場所を行ったり来たりする、おきまりの展開にもなりましたが、センターのレクでは久しぶりのすごろくとあって、新鮮さも感じながら、楽しい時間となりました。

☆レッツスポーツ内容変更のお知らせ☆



レッツスポーツの内容を変更することになりました。これまで行ってきた、卓球やミニバレーなどの室内競技の他、体操やウォーキングなど、道具を使わずに気軽に出来る運動も内容に含めて、月に１回、行っていく形となります。実施場所、実施日についても固定せず、前月の利用者ミーティングで内容と合わせて決めていきます。これまで時間の都合で参加できなかった方や内容が自分に合わなかった方なども参加しやすくなります！お手数ですが、詳細については、お問い合わせいただき、確認をお願いします。

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。７月・８月は人数が少なく中止になってしまったため、今回は９月に行った内容をご報告します。

９月２９日（月）開催

今回は初めて参加する方がおり、自己紹介をしてからスタートしました。緊張しながらも「あまり周囲には言えないことだけれども、自分を変えたい」と勇気を出して、悩みを打ち明けてくれ、それに対して他の参加者からは「こういう場で吐き出すのは大事」「普段からもセンターを利用して相談したらいいと思う」と話がありました。新しい仲間が増え、常連さんからは「来てくれて嬉しい。また来てほしい」、初めて参加した方からは「簡潔に話をまとめるのが苦手だが、話を聞いてくれて嬉しかった」との感想が聞かれました。

ホワイトの会では参加者を募集しています。
現在は少人数で行っておりますので、
初めての方もお気軽にご参加ください♪

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）

※予約制ですので前日までにお申込み下さい。
下記時間内で最長１時間の利用です。利用者が多数いる場合は、調整させていただきます。

毎週　木曜日　13:30～15:30

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）
11月25日（火）　毎月最終月曜日
12月は日程未定　15:30～17:00

十一月・十二月は日程を変更して開催します。

レッツスポーツ

○参加される方は前日までにお申込み下さい。
内容を変更しています。
詳しくは左のページをご覧ください。

月１回開催（開催場所・日時未定）

利用者ミーティング

○申込みの必要はありません。
12月5日（金）　毎月第１金曜日
1月9日（金）　16:00～17:00

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〕休止中
〔家族〕11月11日（火）
場所　千歳保健所
対象　ひきこもりの問題を抱えている方のご家族
※　参加につきましては
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
11月12日（水）　恵庭市保健センター
12月10日（水）　北広島市福祉センター

※前日の午前中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。

平成26年度　精神保健家族学習会

統合失調症圏のご家族の方を対象とした勉強会を、毎年当センターが中心となり、千歳市・恵庭市・北広島市の行政機関や精神科医療機関、相談支援事業所、家族会の方々に協力していただき開催しています。今年は10/9、10/21の2回シリーズで、北広島市芸術文化ホールにて開催いたしました。

1回目　「統合失調症の理解と治療について」

北広島メンタルクリニック院長の穴澤先生に統合失調症の症状や経過、治療方法、対応の仕方などについて講演いただきました。当日は、ご家族、当事者、関係者を含め、５０名を超える参加者を迎え、講演後には参加されたご家族や当事者それぞれの立場や視点からの意見や質問があがっていました。

2回目　「家族の対応について」　※家族のみの参加

北海道文教大学作業療法学科准教授の奥村先生に進行をお願いして、当事者やご家族から体験談を発表してもらい、その後、小グループで体験談を聞いた感想などを話し合いました。

当事者の方は病気との付き合い方について堂々と発表され、また、普段関わっている支援者からも、これまでどのような支援を行ってきたか、他にどのような機関が関わっているのかを報告してもらいました。グループではご家族それぞれの現状や悩みなどもたくさん出されており、先輩家族である家族会の方がアドバイスされる場面もありました。話し合いの中では、地域にある家族会や相談機関などの紹介も行われました。

利用者の方からの投稿です！

『なかなか、うまくできませんが…(^_^;)』　　N.T

私も含めて、みんな？、多くのメンバーの方が、自分のことを責めがちになっていると思います。悪い方へ、悪い方へ考えてしまったり…。相手の良いところは見えても自分のとなると、なかなか、うまくできません。私は他のメンバーの方にフォローしてもらって救われています。そうやって励まし合ってきたからこそ、今、なんとかなっているのだと思います。もちろん、支援センターのスタッフの方に相談にのってもらうことでも、助かっています。

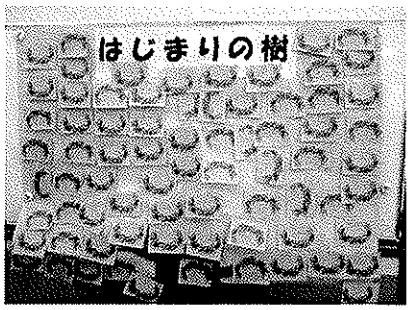
時間は掛かるかもしれませんが、いつか自分で自分のことを認めてあげられるようになって、色んなことがあっても、乗り越えて生きていけるようになればいいなぁと思います。

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う回復者の方のことです

＜宿泊研修報告＞

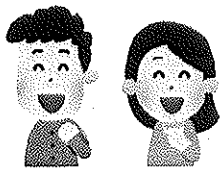
10月1日～3日に定山渓で全道のピアサポーター研修会がありました。
例年この時期に開催されている宿泊研修で、この研修を心待ちにしているピアサポーターも多いようです。
今回は道内各地域のピアサポーターとスタッフあわせて８０名程が参加。
すっかり顔見知りの人達とは「久しぶり～！」と再会を喜び、初めて会う人達とは積極的に名刺交換をしている様子があちこちで見られました。



1日目　オリエンテーションや緊張を解すためのプログラムがいくつかあり、少しリラックスしたところで、今回の研修でのそれぞれの目標を小さな紙に書いて模造紙に貼り『はじまりの樹』というものを作りました。
その後、10名程のグループに分かれ、普段の活動や困っていること等を出し合いました。
また、夜には夕食会を兼ねた交流会があり、地域ごとに前に出て自己紹介や地域移行支援の活動紹介を行いました。
終了後も研修会場を開放してもらっていたので、場所を移して各々食べ物や飲み物を持ち寄り、有志での交流会第二部がスタート！こちらもすっかり恒例になっているようですが、地域の状況などの情報交換や、ピアサポーターの仕事をしている中で感じることなど、ずいぶん遅くまで熱心に語り合っていたようです。

2日目　『SST(社会生活技能訓練)』で有名な前田ケイ先生によるワークショップがあり、前日に出された“困っていること”の中からいくつか課題を選び、実際にSSTを体験しました。
地域移行支援対象者の支援に関わること（初回面接の仕方、異性を支援する場合の関わり方など）、ピアサポーター自身の生活や家族に関することから、ピアサポーターとして活動している中での難しい課題についても取り上げて話をして下さり、非常に充実した内容でした。

最終日　こころのリカバリー総合支援センター所長の阿部先生から、まとめの講義があり、グループに分かれて感想などを出し合い、最後に研修で得たことを初日と同じようにそれぞれ紙に書いて『収穫の樹』を作り、全員で記念撮影をして解散となりました。



顔なじみの方や、初めての方が居て、毎年新鮮な気持ちになります。
この研修の中で印象に残っている言葉は、（前田ケイ先生の）
「ピアサポーターは開拓者です。」

＊SST（ソーシャル・スキルズ・トレーニング：社会生活技能訓練）

主にグループで行います。生活上で困っていることなどに対し、同じような場面を設定し実際にやってみて(ロールプレイ)、良い点や改善点などを教えてもらいながら練習することで、コミュニケーション能力を身につけていきます。

伝言板

☆☆☆　ボランティア募集　☆☆☆

精神保健分野に関心があり、精神保健福祉関係の病院や施設でボランティアしたいという方を募集しています。生活支援センターでは、ボランティアと受け入れ先の連絡調整を行ないます。詳しい内容につきましてはセンターまでお問い合わせください。

原稿募集

「これについて特集してほしい！」「自分が書いた詩を載せてほしい！」など、みなさんの声をどんどん載せて情報誌を作っていきたいと思っております。
どんな事柄でもいいので、お知らせください。

リサイクル品募集

生活支援センターでは、不用品とゆずって欲しいものを募り、有効利用のための調整を行います。不要品、または、ゆずって欲しいものがある方は、ご連絡ください。※一部取り扱っていない物もあります。

■■■■■　グループ活動利用Ｏｋ！！　■■■■■

生活支援センターでは、当事者・家族・精神保健に関わる活動やその他の地域活動を行なっているグループにセンターの一室を無料で提供しています。予定がありましたら、事前にご連絡下さい。

●お問合せ先●
千歳地域生活支援センター
TEL　（０１２３）４０－６３２３
FAX　（０１２３）４０－６００４
E-mail　chitose-center@cocoa.ocn.ne.jp

◆◆◆◆◆編　集　後　記◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

秋も深まり、冬の気配がしますね。先日は初雪が降り、「もうそんな季節かぁ…」と、時の流れの早さに驚いています。今年もあと2ヵ月。終わりよければ全てよしではないですが、気を引き締めていきましょう！㋐

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆