

● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



《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。

🌸 平成29年度 事業報告 🌸

当センターの各事業について、平成 29 年度の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 6,050 件ありました(千歳市の方~5,277 件、千歳市以外の方~773 件)。相談形態は例年通り電話が 77%と一番多いですが、今後のことなど本人や関係者と一緒に話しあう「ケア会議」も増えています。また、相談の 64%は本人からでした。



相談内容種別では、①生活全般 6,349 件、②施設等サービス利用 3,157 件、③制度利用 256 件でした(内容の重複あり)。

計画相談支援は、利用支援(サービス等利用計画の作成)が新規で 31 件、更新等も含めると 125 件ありました。継続利用支援(モニタリング)は 227 件でした。

◆地域活動支援センター(延人数)

憩いの場の利用は 3,274 人、食事サービスは 1,196 人、入浴サービスは 884 人でした。



特に夕食サービスは固定の利用者が増えて昨年度の約 1.5 倍になりました。また土曜日の午後は、麻雀を楽しみに来所する方が多く、平日以上に賑やかな日もありました。レクリエーションでは、花見ウォーキング、バーベキュー、花火、忘年会、患方巻き作りなど季節のもの、カラオケなど定番のもの、秋には洞爺湖への日帰りバス旅行など行いました。

◆精神障がい者地域生活支援事業

平成 28 年度から引き続き精神科病院職員の方に向けて、この事業を理解してもらうための勉強会を複数の病院でさせてもらいました。また、苫小牧のピアサポーターにも協力をしてもらい、病院と協働して(病棟内で)行っている活動など報告してもらいました。その結果平成 29 年度は、ピアサポーターと一緒に病棟の作業療法に参加している病院、デイケアでの交流など行った病院もありました。

退院に向けた支援は、前年度から継続の方も含めて 3 名の対象者がいました。現在も 1 名の方をピアサポーターと支援継続中です。

*ピアサポーターの活動内容については、「ピアサポーター活動記」を随時掲載していますので、是非ご覧ください。(この号にも載っています!)





センター近況報告



4月中旬、春・夏向けの衣類をそろえるために買い物ツアーを実施しました！行先は市内にある『しまむら』＆『アベイル』。参加された方はこれからの季節に大活躍のTシャツや靴を購入したり、ベッドカバーや枕などの寝具を購入する方も複数いました。「990円から30%オフだった！」と値引き商品を賢く購入する等、みなさん良い買い物が出来たようでした。

☆年間行事決定☆

4月に実施した利用者ミーティングで年間におこなっていく行事が以下のように決定しました！みなさんのご参加をお待ちしています！

春



- ・花見
- ・いちご狩り



夏



- ・バーベキュー
- ・パークゴルフ



秋



- ・日帰りバス旅行
- ・センター開所記念

冬



- ・クリスマス会
- ・百人一首



※行事に参加するためには当センターへの登録が必要です。
事前に登録をお済ませください。

号
外

センター大特集!!

千歳地域生活支援センター Tel.0123-40-6323

千歳市清水町4丁目15-1 サンフラワーマンション1階

SCOOP!



←センターその①

センターの外観！正直薄暗く、目立たない場所にあるのは否めないですが、、興味ある方はグリーンベルトまで来て、この建物を探してみてください！

センターその②→

利用者さんの憩いの場であり、お食事を食べる場所です！他にも数部屋あり、それ一挙にドーンとご紹介させていただきます！



←③喫煙所

ここもある意味憩いの場所！健康を考えたら、、あまり利用しない方がいいのかも？(笑)



←⑥浴室

気軽に利用できるように、シャンプー・石鹸・タオルを無料でご用意しております！



←④静養室

漫画・ゲーム・クッションなどゆったり利用したい方向けのお部屋となっております(-_-)zzz



←⑦お食事

魚料理と肉料理のお写真です。その他種類や丼物など家庭向けの料理を提供していますよ！



←⑤地域交流室

パソコンがあり希望者は無料でご利用いただけます。広いので会議やレクでも使用します！

今回はセンターの設備をご紹介しました！次回はスタッフについてスクープしちゃいますね!!(^)/

詳しい利用方法や利用料などはお問合せ下さい
開館時間 月～金 9:00～19:30 土 9:00～17:00

社会資源紹介コーナー



多機能型事業所 『ALAS』



恵庭市にある多機能型事業所「ALAS」のご紹介をします。

「ALAS」はスペイン語で「翼」という意味で、利用している人が一般就労などのそれぞれの目標に向かって羽ばたいていって欲しいという職員さんの思いが込められています。

ALASは就労継続支援B型事業と就労移行支援事業の2つの事業を運営しており、事業所内で軽作業をおこなっている他、畑作業や酪農作業などの施設外就労にも積極的に取り組んでいます。また、就職に向けて自分がどういう環境であれば仕事を長く続けていけるかについての自己分析をおこなったり、職場で求められるコミュニケーションを学ぶプログラムもあるそうです。職員さんは「ここ(ALAS)は失敗しても良い場所。どうしたら次取り組む時に失敗しないかを考えることが大事」と話しており、作業やプログラムを通じて何が出来たか出来なかったかの振り返りをおこないながら仕事で必要な力を養っていきます。



経験豊富で優しくそうな職員さんの就労支援に対する情熱と、利用者さん一人ひとりのことをとても大切に考えている姿勢に感激しました！

多機能型事業所 ALAS

住所：恵庭市大町3丁目4-8

TEL：(0123)25-5987

○就労「移行」支援と、就労「継続」支援の違いとは？

移行支援は一般企業への就職が可能と見込まれる18～65歳未満の障がい者を対象とした事業で、2年間(必要性が認められれば1年間の延長も可)の利用期限のなかで、利用者は職業訓練や職場探しのサポートを受けながら就職を目指すことが原則です。また、就職後の職場定着に向けたサポートも支援内容に含まれています。

一方で継続支援は現時点で通常の事業所に雇用されることが困難な障がい者に就労の機会を提供し、知識や能力の向上を目指す事業です。雇用契約を結ぶ「A型」と、雇用契約を結ばないで利用する「B型」があります。A型、B型ともに利用期限は定められていません。



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

<視察研修>

2月下旬、ピアサポーター、病院の相談員（3病院）、保健所の保健師、センタースタッフの計6名で帯広に2泊3日の視察研修に行ってきました。現地では、帯広生活支援センターの方に案内してもらい、生活の場、仕事の場、相談機関、医療機関など、色々見学してお話を聞かせてもらいました。



帯広（十勝圏域）では早くから地域移行支援（退院支援）に取り組んでいて、地域生活を支えるサービス等も充実している印象でした。また市の図書館や市役所などの喫茶を就労事業所でやっていたり、旧中学校を福祉事業所や地域の人も活用できるようにしていたりと、既存の建物等を上手に使うって社会資源を増やしてきているようでした。

帯広のピアサポーターとの交流もしていますが、研修で顔見知りの人と再会出した様で、道内のピアサポーター同士での繋がりも広がってきているのを感じました。

<地域移行研修>

3月23日に、こころのリカバリー総合支援センター主催の研修を行いました。



植苗病院でのピアサポーターとの取り組みについて、病院ではどのように受け入れ体制を作り、どう発展していったのか？など、精神保健福祉士・看護師・ピアサポーターそれぞれから報告していただき、その後研修参加者からの質問に答える形で、より詳しい話を聴くことができました。

終了後のアンケートでは、病院職員の方々にそれぞれの病院での今後のピアサポーター導入について前向きに考えていただけたようでした。



第1回 千歳地域当事者まつり 「当事者が進める町興し」

4月14日（土）に千歳市総合福祉センターで、千歳地域当事者研究会の1周年を記念



した“まつり”（フォーラム）がありました。

実は当センターでピアサポーターもしている武田和美さんが大会長を務めていて、広報活動など早くから準備を進めていました。当日はそのかいもあって、100名以上の参加者があったそうで、遠くは浦河や倶知安からも発表や物販も含めて参加されていました。



もちろん札幌圏域の関係者の方達もたくさん来ていて、①研究会のこれまでの歩み、②北海道医療大学 向谷地教授の「当事者研究とは」の講演、③「地域における当事者活動について」のシンポジウムと盛りだくさんの内容でした。パワーポイント等での発表の他に、展示（立体）での発表もされていて、皆さん熱心に聴

当事者研究とは？

統合失調症などを持ちながら暮らすなかで見出した生きづらさや「問題」、生活課題を持ち寄り、それを研究テーマとして再構成し、背景にある事からや経験、意味等を見きわめ、自分らしいユニークな発想で、仲間や関係者と一緒になってその人に合った「自分の助け方」や理解を見出していこうとする一連の「研究活動」の総称です。（向谷地生良氏）



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。今回は2月と3月に行った内容をご報告します。

2月26日(月)開催

2月は日々のモチベーションや子供の声などについて話し合いました。週末に大きなお風呂に行くことをモチベーションアップに繋げる人や、無理せずアップダウン無く過ごすことを心掛けている人など様々な意見がありました。子供の声については気になるという意見が多く、声以外にも子供にどう思われているかなど、当事者としての不安感などを共有できる話し合いでした。

3月26日(月)開催

3月は春ということで新生活について話しをしました。衣替えをした人や、新たな通所先を考える人、春なので遠出してきた人など皆思い思いの新生活を踏み出しているようでした。なかには恋についてのお話もあり、、、色々な意味で春を感じる話し合いとなりました(*^。^*)



ホワイトの会は参加費の100円でお茶とお菓子を用意し、茶話会形式で行っています。

皆さんゆる～くゆる～く参加しており気負うことなく自分のペースでお話しすることができて

います。参加者は常に募集していますので、みなさんも是非ご参加下さい!(^0^)/



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申し込み下さい。
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

レッツスポーツ

○月に1回千歳スポーツセンターでバドミントン・卓球・ミニバレーを行っています。
日時は利用者ミーティング後に決定します。

利用者ミーティング

○申込みの必要はありません。

6月1日(金) 毎月第1金曜日
7月6日(金) 16:00～17:00

ホワイトの会

○参加される方は当日14:30までにお申し込み下さい。

○会費100円(お茶菓子代)

5月28日(月) 毎月最終月曜日
6月25日(日) 15:30～17:00

参加してね!



千歳地域生活支援センター
TEL 0123-40-6323

ひきもり家族交流会

≪初回は6月を予定しております。詳しい日時わかり次第お伝えさせていただきます。≫

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
電話でお申し込み下さい。

こころの健康相談

日時/場所

6月14日(木) 北広島市保健センター
7月11日(水) 千歳保健所

※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。