すまいる荻窪5月号

令和7年4月20日発行　第143号

杉並区障害者地域相談支援センターすまいる荻窪

すまいる荻窪では、障害のある方やそのご家族、支援機関から、生活全般の相談をお受けしています。障害者手帳の有無や障害種別にかかわらずご相談ができます。

目次

1. すまいる事業紹介～地域移行プレ事業案内～
2. 異動のご挨拶
3. 令和6年度杉並区ピア相談員合同連絡会を行いました
4. 第4回くぼっちフリマに行こう
5. インクルーシブ学習会に行ってきました
6. すまいる荻窪のスケジュール
7. ピア電話相談
8. 専門相談の日
9. 編集後記
10. すまいる荻窪（受託法人：社会福祉法人めぐはうす）

1.すまいる事業紹介～地域移行プレ事業案内～

はじめに、精神科病院に入院されている方たちの中には体調や人間関係、経済的なことなど様々な理由から退院後の生活に不安や恐怖を持たれていたり、入院生活が長引くことで退院への意欲が薄れ、退院を希望しない、あきらめてしまっている方たちもいらっしゃいます。

すまいるではそういった方たちのもとに職員（もしくはピア相談員と一緒に）がお伺いし、気持ちや今後の希望などをお聞きしながら、ご本人のペースに合わせて今後の生活について一緒に考えます。また、入院生活が長くなることで退院後の生活についてイメージを持つことができず不安を感じたり、退院と言われてもピンとこないという方もいます。そのため、時には一緒に外出をしながら病院の外に慣れる練習をしたり、地域の社会資源などを見学し退院後のイメージづくりや退院への不安や恐怖を和らげながら、地域での生活に対し興味を持っていただけるよう支援をしております。

地域移行プレには個人を対象とした個別支援と病棟のグループ活動に参加させていただくグループ活動があります。

詳しくは「令和6年度杉並区ピア相談員合同連絡会」の記事をご確認ください。

2.異動のご挨拶

皆様大変お世話になりました。早いもので、すまいる荻窪にやってきて、いつの間にか8年が経っていたようです。振り返ってみると、右も左もわからない新人職員の私に利用者の皆さんが根気強く関わって、色々なことを教えてくれた日々でした。感謝の気持ちでいっぱいです。皆さんとの関わりを通して多くのことを学び、パワーをもらってきました。まだまだ至らない点が多く修業が必要な身ではありますが、次の場所でもすまいる荻窪での経験を活かして頑張っていきたいと思います。今まで関わってきた全ての方々にお礼申し上げます。ありがとうございました。　加藤

３.令和6年度杉並区ピア相談員合同連絡会を行いました

(反町さんの感想)

3か所のすまいるで日々活動するピア相談員が集まるピア合同が今年も開かれました。

　各所のピアスタッフや職員も小グループで同じ席につき、この場では“皆がピア”という雰囲気の中、テーマごとに付箋を貼る作業を協力して行ったり、普段の想いを話す場ともなりました。

　活動を紹介する時間では、「地域移行プレ相談事業」をお題に4人が登壇し、リレー方式で発表をしました。

　“グループ活動について”が、発言者の喜びとともに語られました。その後、私は、個別支援について、始まりとその後、笑顔が増えた最近のことなどを報告させて頂きました。

　個別支援といっても、送り出してくださる病院側の協力などチームで実施してこそ、効果的であり、皆が幸せになることをお話しする機会となりました。

(きたさんの感想)

今年のピア合同連絡会では一緒に活動しているピアメンバーの方々に背中を押していただき、井之頭病院と慈雲堂病院で行った地域移行プレのグループ支援について短い時間でしたが活動報告をする機会がありました。昨年度はコロナ禍から数年が経ちオンラインからお互いに顔が見える対面へとグループ活動の形も大きく変わりました。活動を重ねるなかで何か自分なりのピア活動というものを見つけられればと思いながら参加をしております。続いてのグループワークではこれからのピア活動について意見交換を行い、グループ発表となかなかハードな内容ではありましたが活動仲間と共にお話ができた時間は居心地の良いものでした。

(ＫＡＴＯさんの感想)

今回の杉並区ピア相談員合同連絡会で私は地域移行プレ個別支援の活動の報告をしました。

私は、すまいる職員さんと一緒に個別支援をおこなっています。初めて担当したＡさんは入院に対して強い不安があり、同じ入院経験を持つピア相談員からの話も聞いてみたいということから、私の体験を語ることが不安を持っている方のお役に立てばと思い個別支援に参加しました。不安はなかなか解消されなかったり、ご体調を崩されたりしてしばらくお会いすることが出来なく、気になり心配した時期もありましたが、体調も回復されたとご報告を受け、またお会いする機会を頂きました。久々にお会いしたＡさんはとても明るくお元気になられ本当に嬉しく思いました。楽しい話や共通の話、職員さんとも退院へ向けて前に進むお話をしたり、つかの間の時間でしたが、Ａさんの笑顔がたくさん見られ、この先のことを考える姿から私自身がとても元気を貰えた時間でした。これこそ「ピアの力」だと実感した場面でした。また、当時ピア相談員になって間もなかったので、はじめはとても緊張しましたが、貴重な体験となりました。

4.第4回くぼっちフリマに行こう

今年は大田黒公園と荻窪家族レジデンス周辺で行います。

公園内では芝生エリアの開放や苔玉作り（有料）のワークショップがあります！

日時：5月25日 (日)午前10時30分

すまいる荻窪オープンスペース待ち合わせ(雨天中止)

5.インクルーシブ学習会に行ってきました

インクルーシブ学習とは、体験学習や障害のある方との交流を通じて、障害特性への理解を深め、多様性を認め合うことや共生社会について考えることを目的に行っています。今年度のテーマは「精神障害」。前半は精神障害者が通う施設「ハーモニー」のメンバーの体験をもとに製作された「幻聴妄想かるた」を行い、後半はすまいるから3名の当事者が登壇し中学生に思いを伝えてきました。以下、登壇した2名から感想をいただきました。

(Ｍ．Ｏ．さん感想)

2月7日にあった高円寺学園でのインクルーシブ学習で障害や精神の病気について学ぶ学生の前でピア相談員として体験談を話しました。流れとして13時頃から打ち合わせをし、13時半から障害や病気について説明が学園の先生からあって、幻聴妄想カルタを学生が実際にやってみたあとにピア相談員3名の各体験談と学生に伝えたい事など話して15時頃に終わりました

参加しての感想は、学習とは関係ないけど学生が持っているのが紙(ノートとか)と筆記用具ではなく1人ひとりがタブレットを持っていた事に驚きました。あと、約180人の学生がカルタを真剣にとりくみ、私達の体験談や学生に伝えたい事をしっかりと聴いてくれたのに感動しました。とても良い体験が出来て勉強になりました。機会があれば色々と参加したいです。

(ＫＡＴＯさん感想)

高円寺学園の『インクルーシブ学習会』に当事者登壇の為に参加しました。登壇前には講座も見学することが出来ました。

『精神障害』についてのは、専門的な言葉も多かったですが、ゲーム『幻聴妄想カルタ』では、カルタという親しみやすいもので病状を感じ取り、楽しく学んで下さったと感じました。札の言葉には素直な疑問の声も多かったものの、自分にも同じがあると気づき共感する生徒さんの様子を目にし、「違いばかりを探すのではなく自分にも同じがあると気づく」という、今回の登壇で私からお伝えしたいと思っていたことは既に生徒さんの中にはしっかり備わっているんだなと大変嬉しく思いました。

登壇では私の自分史、リカバリーなどをお話ししましたが、講座同様、言葉が難しかったかな伝わりにくかったかなと登壇後少し心配しましたが、後日、学習会での振り返りでの生徒さんたちの感想を拝見することができ、登壇した私たちの話や気持ちはしっかりと生徒さんたちは受け止めて下さっていました。心配は消え、生徒さんたちの考え、気持ちから明るい未来の光を感じることが出来ました。

インクルーシブ、この素晴らしい取り組みが学校のみならず地域に根付き誰もが暮らしやすい社会になっていくためにも障害有無関わらず『互いを知る』を大切にしていこうと思いました。

6.すまいる荻窪のスケジュール（令和7年5月）

●オープンスペース開所時間

月・水・木・金：①午後4時～午後7時

土・日：①午前９時～午後12時　②午後３時～午後4時30分

●プログラムの予定

5/2（金）午後2時～3時　美術

5/8(木)午後2時～3時　読書会

5/11（日）午後1時30分～2時30分　利用者ミーティング

5/12(月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

5/14(水)午後2時～3時　　おしゃべりサロン

5/15（木）午後2時～3時　美術

5/16 (水)午後1時～2時　メタ認知トレーニング「記憶」

5/18 (日)午後1時30分～2時30分　みんなの集い「角川庭園へウォーキング」※雨天時、音楽鑑賞

5/25(日)午前10時30分～12時頃　くぼっちフリマ

5/25(日)午後1時30分～2時30分　グループピアカウンセリング「５月ならではのお話」

5/25 (日)午後1時30分～2時30分　パソコンサークル

5/26(月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

パソコンサークル、美術、ストレッチ、メタ認知は講師がいます。

●プログラムの予約方法

4月25日～予約を受け付けます。プログラムは先着順、定員になり次第、締め切ります。

★すまいるNEWSに掲載するイラストを募集しています！興味のある方は職員にお声がけください。

7.ピア電話相談

毎月第1・2・3金曜日　午後4時～午後6時

03-3391-1977　　予約不要

1人1回20分まで

5/2 (金)

5/9(金)

5/16(金)

8.専門相談の日

●5/16(金)午後1時～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

●5/16(金)午後2時～視覚障害のご相談をお受けします。

9.編集後記

新緑の候。眩しすぎる若葉に圧倒されないよう、ゆるゆるといきましょう。　　緑

10.すまいる荻窪（受託法人：社会福祉法人めぐはうす）

開所日／平日9時～19時　土日9時～17時

休所日／火曜日・祝日・年末年始

所在地／杉並区荻窪5-20-1杉並区立保健医療センター２階

℡03-3391-1976　Fax03-3391-1012

電話相談は1回15分です。

アクセス／JR･東京メトロ丸ノ内線「荻窪」駅南口より徒歩5分