



おぎくぼ がっさう すまいる荻窪 9月号



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。
バリアフリー版もあります。ホームページをご確認ください。



ねんど にゅうもんこうざ 注目! 2025年度 すまいるピアサポート入門講座

ピアという言葉には「仲間」「対等者」という意味があります。障 害福祉の分野においては、障 害
をもった人が自身の経験を、同じく障 害をもった仲間のために生かす活動を行うことをピアサポ
ート活動といいます。ピアサポート活動に興味のある方、すまいるでピア相談員として活動したい
方は、ぜひご参加ください。(🔦 中面の特集記事もぜひお読みください!)

●日時: 9月21日(日) 午後1時30分~4時20分(開場: 午後1時15分)

●場所: 杉並区立保健医療センター(杉並保健所) 4階 運動室

●申込: お近くのすまいるにお問い合わせください。

おぎくぼちいきこうかいこうざ おすすめ! すまいる荻窪地域公開講座

すまいる荻窪でおなじみの「メタ認知トレーニング」は、クイズやゲームを通してものごとを
客観的にとらえる力を養うプログラムです。その楽しさや学びの意味をもっと多くの方に知
っていただけるよう、区民向けの講座を開催します。いつもご参加の方や初めての方はもちろ
ん、日ごろ応援してくださっているご家族やご友人、支援者の方のご参加も大歓迎です。ぜひお
気軽にご参加ください。

●日時: 10月4日(土) 午後1時~3時

●場所: 杉並区立保健医療センター(杉並保健所) 4階 運動室

●講師: 本山久美子先生(作業療法士、すまいる荻窪プログラム講師)

●対象: 杉並区内在住・在勤・在学の方 ●定員: 40名 ●参加費: 無料

●申込: 9月25日(木)までに、すまいる荻窪へ電話かFAXでお申込ください。

Welcome! あたら しょくいん くわ 新しい職員が加わりました!

はじめまして。7月からすまいる荻窪に入 職いたしました中前宏美と申します。これまでは高齢者
施設、心療内科クリニックで働いていました。趣味は映画鑑 賞や猫と遊ぶことなど、インドアなもの
が多いですが、旅行など外に出かけるのも好きです。また、人と話すことも聞くことも好きなので、色々
なお話ができるとうれしいです。障 害福祉についてはまだまだ勉強不足で、ご利用者のみなさまには
色々のご不便やご迷惑をおかけするかもしれませんが、これからどうぞよろしくお願いいたします。

過去にピア入門講座を受け、現在はすまいる荻窪でピア相談員をされている方々に、ピア入門講座を受けようと思ったきっかけやピア活動への思いを聞きました！

「自分の中の苦しかった経験が無駄な事ではなく同じようなつらさを抱えている人の力になれる」活動しているピア相談員の方からお話を伺った時、何事にも自信が持てなかった私にとっては逆転的な発想のように思えました。少し自分を肯定することができ今の自分でも何か力になれる事があればと、不安はありましたがピア相談員に挑戦してみようと思いました。また、行動することで応援してくださる方々がいることにも気づかされました。 きたさん

ピア相談員になろうとしたキッカケは、前に通っていた作業所（喫茶店型）に、すまいる荻窪のピア相談員と職員と病院に入院している人たちが『作業所はどんな事をしている場所なのか』というプログラムで来た事です。そこで「病气、障害を持ちつつも作業所以外でも活動ができるんだ」と知りました。それから、作業所の友人2人とピア相談員の入門講座と約1年間の育成講座を受けてピア相談員になりました。ピア電話相談、病院への訪問活動、グループピアカウンセリングの司会、ピア相談員とスタッフとの連絡会、すまいる荻窪以外のピア相談員との活動などあって大変で、こういう時どうすれば良いのか迷った時に助け合える仲間（ピア）が居て独りではないのだと思えて、やりがいがあります。 M.O.

私が病気になって、30年以上になります。現在も通院しています。おそらく発症は20代の頃でしょう。辛く苦しく孤独な日々もありました。アルコールに依存したり、ネット依存、寝たきりだったり、様々な事を経験しました。そんな日々の中で、苦しみをわけあえる仲間がほしいと心から思う様になり、そして自分の病気が良くなったら、同じ病気で苦しむ人のケアを出来る様になりたいとつよく思う様になりました。そして、ある時ピアサポートに出会い活動する事となったのです。私の長年の願いが叶ったのです。これからも、皆さんに静かに寄り添い活動して行きたいと思います。 佐藤

電子レンジによる火災に注意！

生活必需品となっている電子レンジですが、今、電子レンジによる火災が年々増加しています。よく使う物だからこそ、注意して安全に使いましょう！

電子レンジによる火災の原因とは？

- ⚠ 食品の過熱（必要以上に長い時間温める）
焼き芋（120g）の温め・・・6分26秒で出火
さつまいも（生170g）の温め・・・11分30秒で出火
肉まん（90g）の温め・・・5分34秒で出火

- ⚠ 調理不可の包装（包装にアルミが使用されているもの）を加熱する
調理不可の包装を誤って加熱したことで火花が発生し、火災に至っています。

火災が発生した時は 119番へ
通報も忘れずに

もし火災が発生してしまったら!?

- ① 扉を開けずに電源プラグを抜く
- ② 扉を閉めたまま慌てずに電子レンジの中を確認する
- ③ 火が消えなければ扉を閉めたまま消火器などの消火器具で消火する（水をかけると電子レンジのドア部分が割れ、けがをするおそれがあります。）

ピア相談員とは、ピア＝同じような立場や境遇、経験等のある仲間。すまいるでは
障害のある当事者が、ご自身の経験を活かし、不安や思いを聞いています。

すまいる荻窪を利用して最初の頃、職員さんにピア相談員という活動があることを教えて頂き、
興味はありましたが、コロナ禍になってしまったことで、なかなか入門講座に辿り着けませんでした。
そんな時にたまたまテレビでピアサポートの番組があり、自身の経験が誰かのケアに繋がる
んだな、ピアの存在って大切だなと感じ、私もこんな風に同じ経験を誰かとお話ししたいなと思
いました。やりがいというのは、正直まだそんなに感じていないかもしれません。活動の場も限
られたり、活動が少ないからかもしれません。ただ、限られた少ない活動でこちらから発信できる
場所で、精神障害を知ってもらう機会をいただけることはありがたいことだと思います。小さな
歩みだと思いますが、これからも続けていければと思います。初めは、私の経験が誰かのお役に
立てば……なんていうことを図々しく思っていました。当事者の方のお話しや関わりは
どちらかというと私が元気を頂いている、そして私自身のリカバリーであると感じる今日この
頃です。そして、私を中心に考えた時に「ピア」って枝葉のように広がって、たくさんの「ピ
ア」があることも学びました。障害有無に関係なく、知ること、支え合いは本当に大切なことだ
と思っています。 KATO

ピア電話相談周知活動で配布したカード（表面）

（裏面）



電気製品の小さなこげ跡でも迷わずに119番通報しましょう！

⚠ 実はこれも電気火災

- ・コンセントのこげ跡
 - ・コードのこげ跡
 - ・モバイルバッテリーのこげ跡
 - ・照明のこげ跡 など
- 偶然消えただけで大きな火災に
発展することもある！

出典：東京消防庁

電気製品にこげ跡を見つけて、大丈夫かな？と不安に思ったら
火が見える、発熱がある、煙・臭いがある、今消火をした

どれか1つでも当
てはまったら

どれも当てはまら
ない場合は

今すぐ119番通報してください。
燃え広がる可能性があります。

住んでいる所の管轄消防署に
相談してください。

がつ
9月



プログラムは、8月25日から予約を受け付けます。定員になり次第、締め切ります。※ の予定は除く。

<オープンスペース開所時間>

0月・水・木・金：①16:00～19:00 ②土・日：①9:00～12:00 ②15:00～16:30

月	火	水	木	金	土	日
1 14:00～ ★ 美術 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	2 きゅうしょび 休所日 	3 ★ 先生のいるプログラム イラスト…K.K	4	5 14:00～ ★ 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	6 13:30～ 防災プログラム 「災害に備える」	7 13:30～ 利用者 ミーティング
8 14:30～ ★ ストレッチ	9 きゅうしょび 休所日 	10 14:00～ おしゃべりサロン	11 14:00～ 読書会	12 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	13	14 お楽しみ! 13:00～ 音楽鑑賞と 茶話会 (おやつ、飲み物は各自持参)
15 きゅうしょび 休所日 敬老の日 	16 きゅうしょび 休所日 	17 13:00～ ★ メタ認知トレーニング 「原因帰属・その出来事なぜ起きた？」	18 14:00～ ★ 美術	19 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	20	21 13:30～ みんなの集い 「音楽鑑賞」 13:30～ ピア入門講座 (表面参照)
22 14:30～ ★ ストレッチ	23 きゅうしょび 休所日 秋分の日 	24	25	26	27	28 13:30～ グループピア カウンセリング 「防災食と秋の食」 13:30～ ★ パソコンサークル
29	30 きゅうしょび 休所日 					

<編集後記>

多様な「ピア」のかたちに触れ、時に私も仲間となり、元気をもらっています。

せんもんどうだん
専門相談の日

9月19日13:00～高次脳機能障害のご相談をお受けします。
9月19日14:00～視覚障害のご相談をお受けします。

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9:00～19:00 土日9:00～17:00

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

Tel03-3391-1976 Fax03-3391-1012

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

電話相談は1回15分です。
みんなが使う電話だもんね

