すまいる荻窪9月号

令和7年8月20日発行　第146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. すまいるピアサポート入門講座のおしらせ
2. すまいる荻窪地域公開講座のおしらせ
3. 新入職員あいさつ
4. ピア特集～ピア相談員にきいた、ピア活動への思い～
5. 防災特集～電気製品の火災に注意！～
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.すまいるピアサポート入門講座のおしらせ

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。　（💡後述の記事「4.ピア特集」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

内容：ピアサポートに関する講義、活動紹介、体験発表など

※事前に申し込みが必要です。お近くのすまいるにお問い合わせください。

2.すまいる荻窪地域公開講座のおしらせ

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。

3.新入職員あいさつ

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嬉しいです。

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と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。

4.ピア特集～ピア相談員に聞いた、ピア活動への思い～

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！

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（ピア相談員）が、ご自身の経験を活かし、不安や思いを聞いています。

（以下、ピア相談員の方々のことば）

・「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「病気、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

・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しまいましたが、当事者の方と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

5.防災特集～電気製品の火災に注意！～

①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。

**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を準備する**

※火災が発生した時は119番へ通報も忘れずに

②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！

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

もし、「火が見える」「発熱がある」「煙・においがある」「今消化をした」のうちどれかひとつでも当てはまったら今すぐ１１９番通報してください。燃え広がる可能性があります。

どれも当てはまらない場合は住んでいる所の管轄消防署に相談してください。

（出典：東京消防庁）

6.すまいる荻窪のスケジュール（令和7年8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

9/5(金)午後2時～3時　美術

9/6（土）午後1時30分～2時30分　防災プログラム「災害に備える」

9/7（日）午後1時30分～2時30分　利用者ミーティング

9/8 (月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

9/10(水)午後2時～3時　　おしゃべりサロン

9/11（木）午後2時～3時　読書会

9/14(日)午後1時～2時30分　音楽鑑賞と茶話会

9/17（水）午後1時～2時　メタ認知トレーニング「原因帰属・その出来事なぜ起きた？」

9/18(木)午後2時～3時　美術

９/21 (日)午後1時30分～2時30分　音楽鑑賞

9/22 (月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

9/28（日）午後１時30分～2時30分　グループピアカウンセリング「防災食と秋の食」

9/28 (日)午後1時30分～2時30分　パソコンサークル

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

8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

9/5 (金)

9/12(金)

9/19(金)

8.専門相談の日

●9/19(金)午後1時～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

●9/19(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

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。

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