



おぎくぼ すまいる荻窪 4月号



ちいきじりつしえんきょうぎかい 地域自立支援協議会シンポジウム

「それなら私 もできるかも」身近なところで障害者を支える

令和5年12月2日、杉並区役所にて杉並区地域自立支援協議会シンポジウムが行われました。障害当事者やご家族、支援者に限らず、関心のある個人の方にも多くご来場いただくことができました。すまいる荻窪のピア相談員も登壇し、普段感じていることをお話ししてきました。

自立支援協議会のシンポジウム「それなら私 もできるかも」に当事者として登壇し、私 なるの困り事などを発表する貴重な機会を頂きました。

今回のシンポジウムに参加し、精神障害だけでなく、知的、身体の方、それぞれの困り事や助けられたエピソードを寸劇やパワーポイントを交えながら発表されていました。皆さん具体的に分かりやすく大変、勉強になりました。そして、それぞれの障害を理解しようと頑張る事ではなく、困り事に「気づく」そして普段から当たり前のルールを守って(通路に物を置かない、次の人を思ってトイレを使うなど)生活をする。それらの事は、障害者、健常者関係なく誰もが暮らしやすい社会になると改めて思いました。(KA)

当日、約80名の前で発表するのは緊張しましたが、今回のテーマ「それなら私 もできるかも」を伝えられて良かったです。助けてもらいたい時、自分から発信していくのも大切だと思いました。私たち精神障害の他にも知的障害、身体障害の発表があり、「すごしやすくルールを守る」だけでも変わっていく事を知りました。とても勉強になりました。(M.O.)



インクルーシブ学習会にいらしてきました

高円寺学園で2月8日に開催された「インクルーシブ学習会」に参加しました。この学習会は、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、中学生を対象として行われているものです。今年度は、杉並区手をつなぐ育成会キャラバン隊「いこる」による知的・発達障害の特性についての疑似体験やグループワーク、当事者の方からの体験発表などを行いました。こんな時自分ならどう思うか、どう行動するかという視点で、生徒達が話し合い、様々な意見を出し合う姿を見て、決まった正解が無くとも一緒に考えていくことの大切さを私たちも改めて感じました。コロナの影響を受けた年もありましたが、今回は学校で皆さんと直接お会いすることが出来て、とても嬉しかったです。体験発表を真剣に聴いている生徒達の顔がとても印象的でした。すまいるのことを皆さんに知っていただく機会にもなったと思います。



がっ
4月



プログラムは、3月25日～各PGM2日前(休所日を除く)までの間、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	2 きゅうしょび 休所日 	3	4	5 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	6 13:30～ ★ パソコンサークル	7 13:30～ 利用者ミーティング
8 13:00～ ★ 美術 14:30～ ★ ストレッチ	9 きゅうしょび 休所日 	10 14:00～ ピアを語る会	11 14:00～ 読書会	12 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	13	14
15	16 きゅうしょび 休所日 	17 13:00～ ★ メタ認知トレーニング 「結論への飛躍」 14:00～ 日曜通信	18	19 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	20	21 13:30～ みんなの集い 「散歩(大田黒公園)」※雨天時は音楽鑑賞
22 13:00～ ★ 美術 14:30～ ★ ストレッチ	23 きゅうしょび 休所日 	24	25	26	27	28 13:30～ グループピアカウンセリング 「春の思い出～新たな一歩～」
29 きゅうしょび 休所日 	30 きゅうしょび 休所日 	★ 先生のいるプログラム				

<編集後記>

お花見のお供、三色団子。緑色にはヨモギが使われています。ヨモギは、秋花粉の一つですが、季節が変われば、春を彩る名脇役ですね。 反町

専門相談の日

- 4月19日13:00～高次脳機能障害のご相談をお受けします。
- 4月19日14:00～視覚障害のご相談をお受けします。

すまいる狹窪 (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/杉並区狹窪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・東京メトロ丸の内線「狹窪」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

