



おぎくぼ がっこう すまいる荻窪5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。



すまいる事業紹介～地域移行プレ相談事業～

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。詳しくは中面をご確認ください。



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

今まで
ありがとう
ございました!

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)



がくしゅうかい い 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。



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、幻聴妄想かるた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人の学生がかるたを真剣にとりくみ、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。機会があれば色々に参加したいです。 M.O.

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。

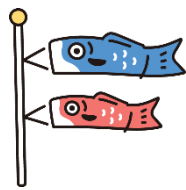
『精神障害』についての説明は、専門的な言葉も多かったですが、ゲーム『幻聴妄想かるた』では、かるたという親しみやすいもので病状を感じ取り、楽しく学んで下さったと感じました。札の言葉には素直な疑問の声も多かったものの、自分にも同じがあると気づき共感する生徒さんの様子を目にし、「違いばかりを探すのではなく自分にも同じがあると気づく」という、今回の登壇で私からお伝えしたいと思っていたことは既に生徒さんの中にはしっかり備わっているんだなと大変嬉しく思いました。

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。 KATO

がつ
5月



プログラムは、4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
★ 先生のいるプログラム イラスト…K.K			1	2 ★ 14:00～美術 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	3 きゅうしょび 休所日 憲法記念日	4 きゅうしょび 休所日 みどりの日
5 きゅうしょび 休所日 こどもの日	6 きゅうしょび 休所日 振替休日	7	8 14:00～ 読書会	9 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	10	11 13:30～ 利用者 ミーティング
12 14:30～★ ストレッチ	13 きゅうしょび 休所日	14 14:00～ おしゃべりサロン	15 ★ 14:00～美術	16 ♠♣ 13:00～ メタ認知トレーニング「記憶」★ 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	17	18 13:30～ みんなの集い 「角川庭園ハウオーキング」 ※雨天時、音楽鑑賞
19	20 きゅうしょび 休所日	21	22	23	24	25 オース×! 10:30～ くぼっちフリマ 13:30～ グループピアカウンセリング 「5月ならではの話し」 13:30～★ パソコンサークル
26 14:30～★ ストレッチ	27 きゅうしょび 休所日	28	29	30	31	

せんもんそうだん
専門相談の日

＜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

5月16日13:00～高次脳機能障害のご相談をお受けします。
5月16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

