

# つばさだより

2015年 7月1日 発行  
月刊通信7月号

国分寺市障害者センター  
地域活動支援センター つばさ  
〒185-0024 国分寺市泉町2-3-8  
電話：042-321-1136 (つばさ直通)  
FAX：042-321-1207  
ホームページ：<http://manyounosato.or.jp/>  
開館時間：午前9時～午後7時  
(第1・3・5日曜日、祝祭日はお休み)



☆みなさんこんにちは☆  
梅雨も後半に入り、もうすぐ夏本番を迎えますね！個人的にはムシムシした暑さが得意な方ではないので避暑地に逃げたい気持ちでいっぱいです。7月といえば、何を思い浮かべますか？皆さんの夏の予定も是非、聞かせてください！！

## ☆職員よりひとこと☆

今年の4月につばさに異動になり、もう3か月が過ぎようとしています。齊藤亮です。

さて、今回は何を書こうかなと考えていましたが、自分は福祉の仕事の経験も浅い(3年目)ですし、つばさの経験にいたっては3か月だけです。なんで福祉の仕事をやろうと思ったかを書こうかなと思います。以前はIT系の会社でシステムエンジニアとして10年ほど働いていましたが、ある時期から「休日にまったく動けない」「話に矛盾点があると相手がだれであろうと怒りをぶつけてしまう」

「会社を急に休む」「朝の通勤の際、気持ち悪くなる」「電話が鳴るのが怖い」など自分でも「あれ？」と思うことが増え、ついには会社に行けなくなり、その後は休職しながら昼夜逆転・ネットゲームばかりやって極力外に出ない生活を休職・退職した後含めて2年間くらい続けていました。さすがにこのままじゃお金もなくなるしマズイと思ってその頃の自分といたら一念発起して、通っていた病院のデイケアに通うようになり、悩みを共有できる仲間がそこで初めて出来て、自分の考えや交流に広がりができたと思います。また、同時に色々な制度の情報だったり、心理療法だったり、当事者会、WRAPなどのピアサポートなどの情報が一気に入ってくるようになりました。そしてこのような情報を届けて支援をする仕事があることを向時に知って、その必要性を感じていたこともあり、精神保健福祉士の資格を取るために勉強してみようとおもったのがこの仕事に就くきっかけでした。

これを書いていて、改めてその頃の気持ちを思い出しています。



### ◇◆『ちょっとだけ、つぶやくよ』◆◇

夏の到来ですよ～！！

みなさん、夏といたら何が浮かびますか？

海でしょうか？花火でしょうか？

キャンプ、バーベキュー、スイカ、カキ氷……

7月は七夕ですよ～！



### ☆福祉サービスの相談

困りごとの相談に応じています。

相談時間：月～土曜日、第2・4日曜日

午前9時～午後7時

相談支援専門員がいる時間

午前9時～午後5時

### ☆交流サロンにいらしてみませんか？

時間：月～土曜日

午前10時～午後3時30分

こうりゅう はな あ かつどう  
交流サロン 話し合い&サークル活動

6月12日(金) 13時30分~からセンター2階交流サロンで話し合いを行いました。

話し合い

●ベッドについて

5月の話し合いに引き続き6月も交流サロンに置くベッドについて話し合いを行いました。今回は安全面を考案ソファーではなく、収納付きの畳(約3~4畳)を置くのはいかがでしょうかという案を出させていただきました。ただ、「寝心地を考えるとベッドにしたい」という皆さんの意見が多かったため、決定には至りませんでした。みなさんの意見を参考に今月の話し合いで決定したいと思っております。次回話し合いにも是非、ご参加ください!!

つばさ懇談会のお知らせ

今月、つばさ懇談会を開催します。つばさを利用するにあたって普段思っていること、つばさへの要望など皆さんの率直なご意見をお聞かせください!!皆さんのご参加を楽しみにしてます!!

日時：平成27年7月9日(木) 午前10時~12時

場所：2階多目的室

【つばさ電話受付開始時間についてお知らせ】

つばさの電話受付開始時間は平日、休日に関わらず、午前9時からとなっております。9時前の電話連絡・相談に関してはお受けすることが出来ません。なお、電話受付終了時間は午後7時となっておりますので、そちらも合わせてお知らせいたします。みなさんのご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

交流サロン 話し合い

7月10日(金) 午後1時30分~午後3時30分

場所：障害者センター2階 交流サロン

なのはな会

(発達障害者の親の会)

7月は…

9日(木) 午前10時半~午後12時半です。

場所：国分寺市障害者センター

2階 多目的室

語ろう会

7月25日(日) 「サイゼリヤで暑気払い」

場所：サイゼリヤ西国分寺店 午後6時半西国分寺駅集合

# ピアサポートってなんだろう

第2回

さてさて、先月号からひっそりと載せていたピアサポートについて。  
複数の方から問い合わせや反響があったので今月もひっそりと行います。

とはいえ、私も自分の活動（WRAP）以外はそれほど詳しくないため、勉強会にでたり、調べながらこの文章を書いています。

困っている時に他の人に相談したり、また困っている人がいたら相談にのったりということは日常的に行っていることです。しかし、障害があったり病気を持っていると「支援を受ける人」の役割はあっても「支援をする」「人を助けること」の役割が少なくなりがちで、場合によってはその役割を取り上げられていることもあります。ピアサポートではもちろん「人に助けられる」こともありますが、同じような苦しさなど、自分の体験を語り、差し出すことで「他の人を助けることができる」という経験も同時にあるでしょう。それは今まで苦しいだけだった病気や障害という経験が、同じように苦しんでいる人の役に立つ経験にもなる可能性があるという発見することでもあります。

もちろん、ピアサポートは日常的に行うことも可能ですが、「批判をしない」「話をさえぎらない」などの自分や相手にとって安全・安心な場が比較的保たれやすいグループに参加することもよいかもしれません。

※次回は、ピアサポートプログラムの詳しい紹介をしたいと思います。  
これが是非知りたいというプログラムがあれば、佐藤・齊藤までお伝えください。

## 高次脳機能障害 市民福祉講座 脳卒中後遺症からの回復

～当事者となった高次脳機能障害専門家の視点から～

\*日時：平成27年7月25日（土） 13時30分～15時30分

\*場所：国分寺市障害者センター 2階多目的室（参加費無料）

\*講師：関啓子氏（言語聴覚士・医学博士） 三鷹高次脳機能障害研究所所長

神戸大学大学院保健学研究所客員教授

救急医療などの発達で、一命を取り留め社会に復帰してみたが、「何かが違う…」本人・家族も周りの人に戸惑い、誤解が発生してトラブルになることがしばしばあります。

言語聴覚士の関啓子氏は6年前脳梗塞を発症、それまで30年以上臨床・研究してきた高次脳機能障害を自ら体験しました。専門家が患者になって初めて見えてきた世界とは？その貴重な体験談を伺います。

事前のお申し込みが必要です。電話または申込用紙をFAXで送信していただき、7月24日（金）までにお申し込みください。定員の50人に達し次第、申し込みを締め切らせていただきます。

※別室での保育が必要な方、手話通訳の派遣が必要な方は7月10日（金）までにお申し込みください。

ちいきかつどうしえん  
地域活動支援センター つばさ

ねん がつ よてい  
2015年7月の予定

	にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
				1	2	3	4
ごぜん 午前				SST			
ごご 午後					もくよう 木曜サロン		ゆうひ 夕日かがやき
	5	6	7	8	9	10	11
ごぜん 午前	きゅうかんび 休館日		パソコンひろば パソコン広場	しかくたいきょくけん 視覚太極拳	つばさ つばさ懇談会		クッキング
ごご 午後		けんこうきょうしつ 健康教室	ティーサロン	しつごしょう つど 失語症の集い	もくよう 木曜サロン みんよう 民謡	こうりゅう 交流サロン話し合い フライデーグループ	
	12	13	14	15	16	17	18
ごぜん 午前			パソコンひろば パソコン広場	SST			
ごご 午後		けんこうきょうしつ 健康教室	ティーサロン		もくよう 木曜サロン おしゃべりナイト	フライデーグループ	けんこうふ 健康吹き矢
	19	20	21	22	23	24	25
ごぜん 午前	きゅうかんび 休館日	きゅうかんび 休館日	パソコンひろば パソコン広場	しかくたいきょくけん 視覚太極拳			クッキング
ごご 午後			ティーサロン		もくよう 木曜サロン みんよう 民謡		こうじのう 高次脳 しみんふくしこうざ 市民福祉講座
	26	27	28	29	30	31	
ごぜん 午前			パソコンひろば パソコン広場				
ごご 午後		けんこうきょうしつ 健康教室	ティーサロン				

ごぜん じ じ ごご じはん じはん へんこう  
午前：10時～12時 午後：1時半～3時半（変更もあります）