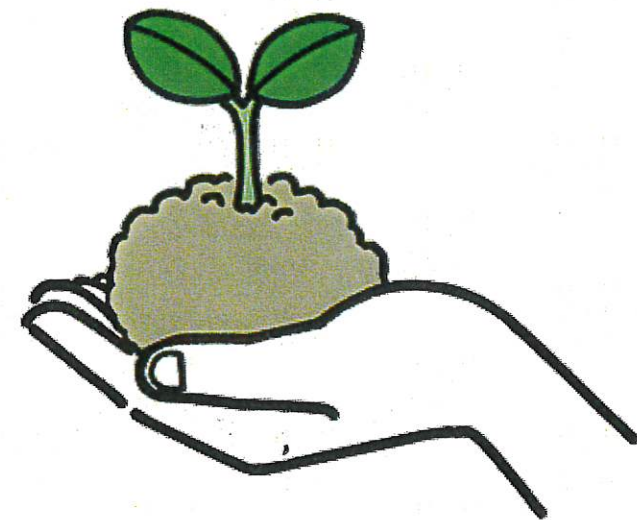


泉区生活支援センター 芽生え特集



この特集を見て、まだ芽生えのことを知らない当事者の方やご家族の方、関係機関の方々に、芽生えのことを少しでも知っていただき、どこに相談したらいいのかわからない方などの相談のきっかけになれば良いなと思っています。
ぜひご覧ください。

🌱センター芽生えとは？

◎概要

地域住民、社会福祉施設、医療機関、行政などと連携し、地域住民のメンタルヘルスと福祉を考え、地域の相談窓口として活動しています。

◎対象者

定期的に精神科を受診している方、その家族が対象です。利用にあたって、精神保健福祉手帳や自立支援医療証などは必要ありません。

◎開館日・時間

〈運営時間〉9時～20時

〈居場所提供時間〉

月～金 9時～18時

土 10時～16時

〈電話相談〉

月～金 10時～17時

◎活動内容

相談支援・食事、入浴、洗濯サービス・各種プログラムの実施・地域の方々との交流事業・相談支援事業の実施

今回は、上記の活動内容の中から、相談・プログラムについて、また、センター芽生えの施設説明を特集します☆
センター芽生え利用者の方の声も一緒に記載していきます。

🌸相談について🌸

日常生活でお困りのことはありませんか？

相談してはいけないことなんてありません。困り事や希望を聞かせてください。

お話を伺う中で、「どうやったら困り事が解消されそうか」「どうやったら希望が叶いそうか」を**一緒に考えていきましょう！**

(お困りごとの例)

- お金を使い過ぎてしまう ⇒ 一緒にお金の使い方などについて考えます。
- 片付けが出来ない、順番がわからない ⇒ 一緒に片付けたりヘルパーを探したりします。
- お家にひきこもっている
⇒ 訪問してお話を伺ったり、本人のペースを守りながら、居場所を一緒に探したりします。
- 長い期間入院しているが退院したい
⇒ 病院やその他関係者と相談しながら、本人が地域で生活するためのお手伝いをします。
- 家族が精神障害を抱えていて、自分ではどうサポートしたらいいかわからない
⇒ ご本人の状態や希望を伺い、必要に応じて情報提供をします。継続的に支援が必要な場合、ご本人の意向確認を行い、生活支援センターの利用登録をしていただき、一緒にどうサポートしていくか考えます。
- 友達が欲しい、同じ精神障害を抱える仲間が欲しい
⇒ 希望を伺い、一緒に見学に行くなど日中活動先や居場所探しをします。



利用者さんからの声！！



・人間関係や自分のこれまでの経験、お金に関してなど誰かに相談できるのは良いね。自分の考えを言ったり人の考えやアドバイスを聞いたりして、言葉のキャッチボールをすることで頭の中の整理ができる感じがします。
・相談できると、どうすればいいかわかるから安心します。

🌸 プログラムについて 🌸

センター芽生えでは、いくつかのプログラムをおこなっていますので、ご紹介します。

気になるプログラム等がありましたらお問い合わせください。

ガーデニング

花壇に花の苗や球根を植えたり、雑草を抜いてメンテナンスをしたりします。参加者の方のおかげでセンターの美観が保たれています。



職員が全体のことを見ている

利用者さんからの声！

草を抜いているとき**無心**になって**集中**できる

適切に声かけしてくれる

自分が植えた花が咲くと

うれしさや**達成感**がある。

職員が薦を一生懸命取っている姿が**面白かった**
アウトドア派だから参加している

英語くらぶ

毎月一回、ピアルームに集まって、英語を母国語とするウスマン先生と英会話や勉強をしています。

英語がよくわからなくても先生やメンバーさんが日本語で教えてくれるから安心です。季節の話題、映画や文化のこと、そのとき気になったこと、英単語の使い分けなどその時々で話題は自由です。



利用者さんからの声！

カジュアルで話しやすい！

ネイティブの先生なので、**実際に使われている言葉**について聞くことが出来る

無心の会

書道の会です。

紙と墨に向き合って集中するのと、自分のペースでできるのが書道の特徴。文字を書いているときは無心になれます。

会心の出来の作品が食堂の壁に飾ってあります。

利用者さんからの声！

名前の通り、**無心**になれます！**集中**
力があがったかな？



自分のペースで書けます！

ソフトボール

四季の会の他の事業所とセンターの合同で、練習をします。おのこの事業所に登録されているメンバーさんが練習場所に集まって、声をかけあいながら和気あいあいとやっています。みんな身体を動かすと気分もリフレッシュ！

利用者さんからの声！

最近復活して、やっぱり**楽しい**！



つぼみ手芸

ボランティアグループつぼみの方々と一緒に毎月作品作りをします。

自信がなくてもボランティアさんが優しく教えてくれます。季節に応じた作品を作っています。

利用者さんからの声！

ボランティアさんと話せて**楽しい**！



作品が出来ると**達成感**を感じる

夕食会とおにぎり

◎夕食会

火曜日の隔週でおこなっています。
1食300円で提供しています。
季節に応じた食材を使用しながら作れるメニューを考えています。
予約は、当日の14時までとなっています。

◎おにぎり

火曜日の隔週でおこなっています。
1個50円で提供しています。
予約はしていません。
提供時間は11時～となります。

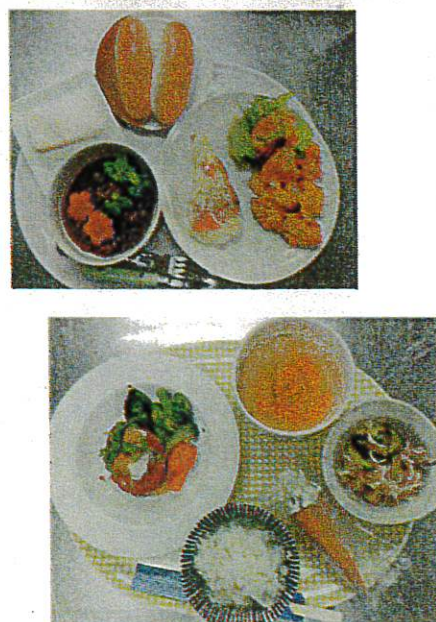


昼食会

毎週土曜日におこなっています。
1食400円で提供しています。
夕食会と同様、季節に応じたメニューにしたり、お肉と魚のメニューを交互にし、バランスのいい献立を考えています。
予約は、前日の15時までとなっています。

利用者さんからの声！

- ・野菜などのバランスも良く、ボリュームもあっていいと思います。
- ・チキン南蛮やハンバーグなどオーソドックスなものも多いのでうれしい。



軽食

おにぎり以外に、金曜日にカレー類の提供もおこなっています。1食200円です。おにぎり同様、予約はしていません。
提供時間は11時～となります。



センター芽生え 施設説明

センター芽生えにはいくつか部屋があります。プログラム時に使用する部屋や、利用者さんにとって居場所となっているような部屋など…様々です。



来所時には窓口で検温と手の消毒のお願いをしています。食事の予約、支払い、インターネット、洗濯、浴室、静養室の使用の際などは窓口までお声がけください。インスタントコーヒーや工房四季のクッキー販売もしています。



ご登録の時や、面談の際に使用する部屋です。使用中は、扉を閉めたうえでカーテンを閉めるので、プライバシーが守られます。他の人に話を聞かれない、職員とじっくり話したいというときには「面談希望です」とお声がけください。



メンバーさんが自由に過ごせる部屋です。こちらで談笑されている方も多いです。「居心地がいい、寝たりしてもいいし他の人とおしゃべりしてもいいし楽」とメンバーさんにも評判です。置いてあるPCでインターネットを10分10円でご使用できます。



昼食会・夕食会、軽食等で提供する食事はこちらで作っています。コップや食事後に使った食器はこちらで洗っていただいています。



洗濯機と乾燥機を一回100円でご使用いただけます。洗濯用洗剤・柔軟剤は自分でご用意ください。



一人でゆっくり過ごしたいときの部屋です。ご使用の際は事務所窓口までお申し出ください。一度の利用は1時間、延長の際はお声がけください。

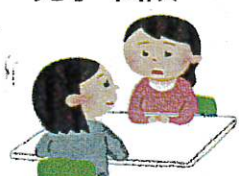


浴室をお貸ししています。ご利用時間 1回1時間
ご利用料100円(ボディーソープ+シャンプー+コンディショナーも利用の方は+30円でご利用いただけます)
ご利用後はお掃除をお願いしています。

最後に

◎ご利用の流れ

お問い合わせ・来所 ⇒ 見学・面談 ⇒ 登録



法人名:特定非営利活動法人「四季の会」泉区生活支援センター「芽生え」
電話番号:045-800-3371 所在地:横浜市泉区上飯田町 1331 市営上飯田団地 10 棟 1 階

◎アクセス

①横浜市営地下鉄「立場」駅からの場合

改札を出てセブンイレブン前のバス停「立場」より「いちよう団地経由 上飯田車庫行き」乗車後、「小学校前」にて降車。「小学校前」からは※バス停「小学校前」からの道のりをご参照ください。

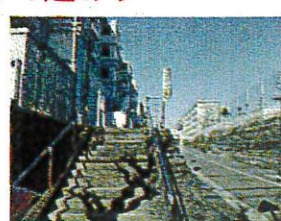
②相鉄線「いずみ中央」駅からの場合

美容院近くの「泉区総合庁舎前」バス停より「いちよう団地経由 上飯田車庫行き」乗車後、「小学校前」にて降車。

③相鉄線「いずみ野」駅からの場合

改札を出て相鉄ローゼン前のバス乗り場(い 06)「いずみ野」より「いちよう団地循環 いずみ野駅発 いずみ野駅行き」乗車後、「小学校前」にて降車。

※バス停「小学校前」からの道のり

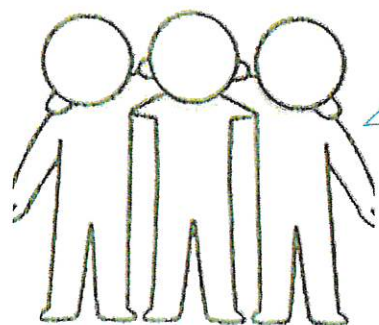


バス停を下りたら信号を渡り、小学校の正面から見て左に進みます。

小学校と 10 棟の間の道路を渡ると階段があるので上って進みます。

暫く進むと看板が見えるので門から中にお入りください。

お困りのことがございましたら泉区生活支援センター「芽生え」にご相談ください。



私たちは、「誰もが孤独にならない、孤立しない社会」を目指して活動しています

精神疾患やメンタルヘルスについてなにか悩むことがある際は、遠慮なくご相談ください。

四季の会会報

令和5年 春特大号

耳をすますと春の足音が聞こえる季節になりました。

ピンク色の桜、黄色の菜の花などの春色が、これから街に増えていきますね。

心が弾む春に添える活動をお届けします♪ 是非、ご覧ください！



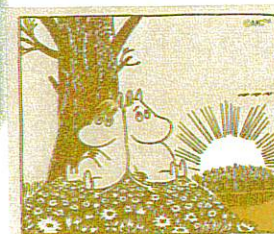
上飯田地区センター祭り

12 月 11 日(日)上飯田地区センター祭りに参加してきました！地区センターでは例年もみじ祭りが開催されていましたが、コロナにより開催ができなくなってから数年が経ちました。今年度はクリスマスコンサートのイベントに合わせた試験的な出店にお誘いいただけたので嬉しかったです。12 月のバザー参加は珍しいのですが、なんといっても天気がいいのに寒い！みんなガタガタ震えながらも、元気いっぱいお客さんに声をかけていました。バザーの参加はみなさん楽しみにしており、少し来づらい場所でも一週間前からバスを調べて当日に向けて準備をしてくれています。工房のみんなが地域の方と触れ合う素敵な機会となりました。

(工房四季 坂本)



このごろの春
たりぎみで
困ってるの
そんなに食
ないのにな...



家族教室で当事者発表を行いました

12月19日(月)に区役所で行われた家族教室で当事者発表を行いました。

家族教室とは、こころの病を治療されている方のご家族が集まり、心の病気について学んだり、対応について理解したり、福祉サービスについて学んだり、様々なことを学ぶ場となっています。

当日は、15名ほどのご家族の方に参加いただき、当事者発表を行いました。今回は、サニーヒルズ四季・アトリエ四季・工房四季に所属している3名の方に登壇いただき、司会進行もメンバーさんが担当しました。

ご自身の体験をお話されて、司会やご家族の方からの質疑応答にも的確に返答しており、皆さん素晴らしい活躍でした！

ご家族の方からは、「現在症状はどのくらい出ているのですか？」「息子が飲んでいる薬の量が多くて、副作用が出ている気がして。みなさんも飲んでいる薬の量が多く感じたりしますか？」「GHでの生活だと、家賃はどれくらいなんですか？」など質問が多く寄せられました。

メンバーさんの回答を聞き、うなずかれています方が多く、得る物があつたのではないのでしょうか。また、発表終了後も、ご家族の方とメンバーさんが交流されており、「病気になったのは自分のせいだと思っていたけれど、あなたの話を聞いて安心した。」と感想もいただき、互いにとって良い時間になったのではないかと思います。

(アトリエ四季 堀井)



何かのまちがいでしょーか？
人生のルーレットは
まわる まわる
まわって さ
ゴールは……？！

芽生えの集いを開催しました！

1月23日(月)に泉公会堂にて芽生えの集いを開催しました。

新年一発目ということで、芽生えの集いの会場を各事業へZOOMで繋ぎ、初の「online 芽生えの集い」を行いました！しかし、電波がとても不安定で各事業所でうまく繋がらず、「何言ってるかわからなかったよ〜」「映像全然写ってなかったよ！」とたくさんの感想をいただきました。しかし、所どころ繋がった事業所もあったようで、一緒に芽生えの集いに参加している感覚を味わっていただくことができました。

そして、コロナ前は恒例だった新年のお汁粉の提供、3年ぶりに復活いたしました！四季の会役員の石井さんに新年のご挨拶をいただき、会場だけでなく、各事業所でお汁粉が振舞われました。

会場のお汁粉はボランティアグループつぼみさんが時間をかけて作って下さいました。久しぶりの調理にとっても賑やかに作業いただき、徐々にではありますが、通常運転に戻りつつあり嬉しく思います。



つぼみさんの活動風景



会場の様子

そして、会場で行われた芽生えの集いには、事業所のメンバーや当事者家族、関係者など含めて16名の方の参加がありました。今年の抱負から始まり、そこから「どうしたら前向きに日々を過ごせるか。」をテーマにみなさんと話し合いを行いました。みなさん、それぞれ取り組んでいる前向きになる方法や、落ち込んだ時の対処方法について共有をして、「そんな方法もあるんだね！」「そういう考えは浮かばなかったよ！」と新たな気づきがあったようです。

今回は、5月24日(水)14:00から

泉区社会福祉協議会(会議室)で開催します。

お問合せは、各事業所または事務局までご連絡ください。

中止の場合は、四季の会ホームページ(<https://www.shikinokai.jp/>)にお知らせいたします。

ホームページをご覧になる環境にない方は、事務局(045-392-6444)までご連絡ください。



精神障害者ホームヘルパー養成研修

これから精神障害者のヘルパー業務に携わる方、精神障害者との関りが少ない方に対しての研修会で「精神障害者の生きづらさの理解」というテーマでお話させていただいています。この研修は普及啓発活動の一環としてメンバーさんにも一緒に参加していただき、精神障害当事者の生の声を届ける機会としても活用しています。

当日は発表を一緒に行ってくれたメンバーさん1名と、場所が関内で不慣れな場所ということもあり一緒に行ってくれる人がいれば行けそうというメンバーさんのために、移動支援の一環でもう1人メンバーさんが参加してくださいました。

内容は障害があるが故の「生活のしづらさ」を現場視点でお話させていただきました。ヘルパー業務に携わる方がイメージしやすいよう、生活のしづらさの1つとして「複数の事を同時に行うのが苦手(混乱が生じる)」という点では例として「お湯を沸かしている間に野菜を切る」「洗濯機を回している間に掃除機をかける」といった一見何事もない行為が、時には混乱が生じてしまうことがあったり、頭ではわかっているけど身体が思うように動かない時があったりすることをお伝えし、メンバーさんからも「頭(脳)の病気なんで身体が思うように動かない時がある」という当事者の生の声を伝えることができました。今後もこう言った機会にはメンバーさんと一緒に参加していき、精神障害についての理解促進につなげていきたいと思います。

(センター芽生え 港)

精神障害者の生きづらさの理解

特定非営利活動法人 西早の会
東区生活支援センター「芽生え」施設員 趙 裕樹
(精神保健福祉士)

精神障害の特徴

- ▶ 考えがまとまらず混乱してしまう
- ▶ 緊張感が高く自分の事をうまく表現できない
- ▶ 曖昧さが苦手で機械的な行動しづらい
- ▶ 同時に複数の事を行うことが苦手
- ▶ 段取りをつけることが苦手
- ▶ マイナス思考
- ▶ 環境の変化に弱い
- ▶ 慣れるのに時間がかかる
- ▶ 合わせるのが苦手
- ▶ ストレスに弱い

編集後記

最後までお読みいただきありがとうございます！

昨年から会報チームに加わり、今回初めて構成を担当させて頂きました。多くの方々のお力添えのおかげでこうして皆様のお手元に会報を届けることができ、とても嬉しく思います。

会報はメンバーさんの新たな一面や思いを知れる機会でもあり、職員の私が元気をもらうことも多く、この先もずっと大切にしていきたい取り組みです。今後も人と人との心を紡ぎ、魅力あふれる会報作りに努めてまいります。

これからもよろしくお願いいたします😊

(ステップ四季 自見)

*コメントはステップ四季 自見まで！ TEL:045-392-7484