

# 9月度運営ミーティング

9月17日に運営ミーティングを行いました。今回は司会と書記を利用者さんに担当いただきました。

★ご意見箱に2通のご意見がありました。

①ギター演奏の音や歌について。ギターを弾いたり歌ったりしたい人は、あらかじめノートに時間を書いて職員に伝えるなどして、時間を制限したほうがいいのではないか。

→ピックで弾くと音が大きくなるので、自分は指先で弾いている。演奏するときはドアを閉めては。

→音にイライラすると感情的な伝え方になりがち。「音を小さくしてもらえませんか」等、お願いするような伝え方がいいと思う。声のかけかたや伝え方などを職員に相談するのもいい。いきなり声をかけるのではなく「ちょっといいですか」「話しかけてもいいですか」等、ワンクッションはさんで伝えることも大切。

⇒時間制限は設けないが、ギターに限らず、演奏する人は周囲に配慮し、音が苦痛に感じた人は遠慮せず演奏している人に声をかける。お互いに声かけしやすい環境をつくる。

②フリースペースでの大声が気になったときや会話に割り込まれたとき、他の人を見下すような発言が気になったとき、どう対処したらいいかを一緒に考えたい。自分が会話している近くで大声を出されることにも、間接的にわりこまれたと感じる。「割り込むようだけど」と、こちらが了承してなくても会話に入ってくる人もいる。

→割り込まれても話していいと思うなら、割り込んだ人もまじえて会話すればいい。大事な話をしているときや、その人をまじえて話したくないときは、はっきり「別の機会にしてほしい」と伝える。

→会話を邪魔されたと思うと不快になるが、純粋に会話に混ざりたいと思う人もいる。「今はダメだけど30分後なら」とか、具体的な目安を提示してみてもいい。

→割り込まれたという行為が不快なのであって、その人自身が嫌というわけではない、ということをはっきり伝える。

(時間終了となったため、②のご意見についての話し合いは次回に持ち越しとなりました)

## ふれあいファーム



9月の活動は里芋や花の周りの雑草抜きを行いました。今回も多くの方にご参加いただき、丁寧に雑草を取り切ることができました。収穫前最後の活動となりましたが、植えた里芋を見ると葉っぱも茎も大きくなっており「随分と育っているように思えるので、収穫するのが楽しみ」というお声が聞かれます。来月もより多くの方にご参加いただき、収穫ができたらいいなと思います。

9月の活動日までは暑さ対策として15:30~に変更して実施しておりましたが日も陰ってきたので元の14:00~の時間に戻して行きます。時間に気を付けてご参加下さい。



次回活動日(里芋の収穫)について

10月20日(木) 14:00~15:30



## かまた生活支援センター

おたより 2022年10月号

発行：社会福祉法人プシケおた

かまた生活支援センター

大田区西蒲田4-4-1

相談用TEL：5747-1657

事務用TEL：5700-6761

### 「電車で遠出・お散歩プログラム」を企画します

電車に乗り少し距離を伸ばしてお散歩できればいいというお声もあったことから、11月に「電車で遠出・お散歩プログラム」を企画します。お散歩先として、洗足池公園、羽田空港、しながわ水族館周辺が挙がっております。10月の運営ミーティングで行く場所と開催日時について決めたいと思います。

☆行きたい場所が複数あるので、今回はセンターにある的当てを使って決めます。

☆交通費及び水族館等の入館料は実費となります。予めご了承ください。

☆集合場所はかまた生活支援センターもしくはJR京浜東北線蒲田駅改札前です。

※現地での待ち合わせは現在企画しておりません。

☆参加は事前申し込みとなります。雨天の場合は中止せず、行き先を変更いたします。

☆プログラムの途中でスタッフに一声かけて頂き、お帰りになることもできます。

“参加したい”という方や“興味あるけど参加するかどうかわからない”という方でご質問ありましたら、お気軽にスタッフまでお声かけください。



## 実習生さんから挨拶

8回という短期間ではありましたが、大変有意義な実習ができ、ご協力くださいました職員の皆様に深くお礼申し上げます。また、フリースペースにおいでになるご利用者の皆様にはご自身の精神障害、現在の体調や生活についてお話を伺い、貴重な学びをさせていただきました。心より感謝申し上げます。こちらに実習に来る前に色々予習をいたしましたが、実際に実習を重ねるうちに自分の認識が変化していきました。私は高齢者施設の認知症フロアに勤務していることもあり、それまでは関心の中心は地域にお住まいの高齢者の様々な問題でした。その中に認知症の方がいたり、同居者に精神障害者のお子様がいるご家族もいましたが、お子様の存在に目が向いていませんでした。センターで実習を積んでいくうちに精神障害を持つ方々が地域にたくさんお住まいで、センターはその方々を支援しているのだという重い事実を知りました。同居者ではない、ひとりの存在として認識したことは大きく世界観が変わるものでした。入院していた方が退院され、地域で生活するための支援が実施されていることもわかりました。そして、フリースペースでのご利用者との交流を通して、ひとりの人間として接する大切さも実体験できました。

今後、実習で学んだことを土台にして、さらに精進して参ります。 実習生 薄井 瑞枝



# 2022年10月の予定表



月	火	水	木	金	土	日
お休み	11:00～ 17:30	お休み	11:00～ 17:30	お休み (11:00～17:30 電話相談可)	13:00～ 17:30	お休み
					1	2
					土曜も17:30まで となっています	お休み
3 お休み	4	5 スタッフ会議のためお休み	6 室内ストレッチ 14:00～15:00 	7 予約相談日 (予約相談のみ)	8	9 お休み
10 スポーツの日 お休み	11	12 スタッフ会議のためお休み	13 ウォーキング 14:00～15:30 	14 予約相談日 (予約相談のみ)	15 運営ミーティング 15:00～16:00  就労グループ ミーティング 17:30～19:00 	16 お休み
17 お休み	18	19 スタッフ会議のためお休み	20 ふれあいファーム 活動日 14:00～15:30 	21	22	23 お休み
24 お休み	25 法律相談(予約制)17:30～19:00 (担当:宮崎) 予約締切 10/21(金)	26 予約相談日 レディースタイム 13:00～15:00 メンズタイム 15:30～17:30	27 お散歩  14:00～15:30	28 予約相談日 (予約相談のみ)	29	30 お休み
31 お休み						

**運営ミーティング**・・・センターはみんなの場所です。来月の予定などみんなで考えていきませんか？  
たくさんの方のご参加をお待ちしています。

**お茶会・交流会**・・・その場で集まったメンバーでおしゃべりする時間です。他の人の話を聞くだけでもOKです。

**ふれあいファーム**・・・センター前花壇で、花や野菜を植えて育てています。野菜がうまく育つと調理会を行ったりもします。

**就労グループミーティング**・・・「おおたワーククラブ」【登録制】 消費者生活センター第2集会室で行います。くわしくは職員まで。

**女性のお話し会**・・・女性のみのお話し会です。話された内容についてはグループの中でのみ共有します。

**ふれあい音楽会**・・・2カ月に一回行っています。音楽療法士の先生をお呼びして、みんなでピアノに合わせて歌ったり、楽器を触ったりしています。

**ミーティング**・・・運営ミーティングに準じます。

**当事者研究**・・・当事者が主体的によりよい自分になるために考え話し合い実践します。

**手芸クラブ**・・・手芸に興味のある方が集まっています。内容は、編み物、裁縫、紙粘土での人形作り等々をしています。今は塗り絵も一緒に楽しんでいます。参加している人は、お茶を飲みながらおしゃべりをして楽しく活動しています。手芸用品等はありませんが、各自でのご用意をお願いします。

**ウォーキング**・・・健康増進のために、通常より速い速度で歩きます。

**お散歩**・・・最長、片道30分の道のりを、のんびり歩いて楽しみます。

**女性のお茶会・交流会**・・・女性のみでおしゃべりをするお茶会です。他の人の話を聞くだけでもOKです。

**ストレッチ**・・・椅子に座りながらできるストレッチをします。体に無理のない範囲での参加や見学もOKです。

## ～ 専門相談 ～ (予約制)

■ **法律相談**・・・法律に関するご相談をお受けします。弁護士が担当します。

\*法律相談の予約の締切日は相談日の前の週の金曜日(お休みの場合はそのさらに前日)となります。予約のない場合は弁護士の来所はありません。ご協力お願いいたします。

※気象や災害等によって大田区に警報が発令された時点で閉所となります。予めご了承ください。