

12月度運営ミーティング

12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。

★年末・1月の予定

- ・12/29～1/3 年末年始のお休み 1/4は水曜のため、電話相談・フリースペース利用は1/5から
- ・12/27 15:00～大掃除 ※15時以降は電話相談・フリースペース利用不可

★自由議題

- ・(ふれファで植える野菜について)簡単に作れるので、次は茗荷を植えてみてはどうか？
- ・フリースペースで他利用者と二人で話していたら、他のメンバーが割り込んできた。相手が割り込んできた人と共通の話で会話してしまい、会話をもっていかれた気持ちになった。話していた相手も疲れて途中で帰ってしまった。
→「いきなり人の話に割り込まない」という約束ごとが書かれているが、守らない人もいる。だからといってルールや管理を厳しくしたくない。
- 自分が割り込まれて嫌だと思っていたら、会話の相手が拒否的でない場合、「割り込まないでほしい」とは伝えづらい。
- 相手に割り込み自体をやめさせるより、自分で解消できるよう、断り方を身に着けたほうが早いかもしれない。不愉快に感じたことに対しては、ルールより認知行動療法やSSTみたいなもののほうが役に立つ。センターでそういう練習ができないだろうか？
- プログラムとして実施するには別途検討が必要だが、希望する人がいて時間があればミーティングの時間内に、SST等の手法を使って、伝え方の練習をすることはできる。

SSTについて知らない方もおられたため、練習として参加者どうして「お金を貸してほしいと頼まれた場合の断り方」のロールプレイを行った。ロールプレイ後、他の参加者からロールプレイのよかった点と改善点をフィードバックし、演じた人からも感想を聞いた。

30分くらい時間があればできるので、次回のミーティングで時間があれば、練習としてSSTを実施することになった。

SSTとは？

ソーシャルスキルトレーニング(Social Skills Training)の略で、社会生活技能訓練と訳される。対人関係を中心とした課題と場面を設定し、グループの参加者で予行演習のロールプレイをおこなう。その他の参加者はロールプレイを見て、よかった点と、「ここを改善したらもっとよくなる」点を演じた人にフィードバックする。演じた人はそれを踏まえて再度ロールプレイをおこなう。社会のなかで人とかわるためのスキルを高めるトレーニング。

ふれあいファーム

12月の活動は11月に植え付けした花や花壇のお手入れをしました。夏の暑い時期と比べ雑草の成長が遅く、こんなにも違いがあるんですねと皆で話していました。お手入れ後はこれからどんな野菜を植えるか参加した方々と話し、植えてみたい野菜を考えていくことになりました。植え付けは来年の6月以降で考えています。なにか植えたい野菜があればお職員まで声をかけて下さい。2023年も皆さんと楽しく活動していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

次回活動日：1月19日(木) 14:00～15:30



かまた生活支援センター

おたより 2023年1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

年末年始のフリースペースの開所について

12/29(木) ～12/31(土)	1/1(日) ～1/3(火)	1/5(木)～
年末年始休業		年始の開所



新年あけましておめでとうございます。
2023年もかまた生活支援センターをどうぞよろしくお願いたします。(スタッフ一同)



寒い日々がつづいておりますが、皆さまいかがお過ごしですか。

かまた生活支援センターではクリスマスツリーの飾りつけを行いました。

昨年に続いて今年も参加したという方もいて「どう飾るかは人によって違うし、昨年と全く同じツリーになることはまずあり得ないから、今年のツリーはどんな感じになるのか楽しみ。」とお話されていました。

集まった方でどのように飾るかを話しながら飾っていき、昨年とはまた違った彩り豊かなツリーとなりました。

寒さが厳しい時期なので、体調管理に気を付けながらお過ごしください。

2023年1月の予定表

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

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 1/1
2	3	4 スタッフ会議のためお休み	5 室内ストレッチ 14:00～15:00	6 予約相談日 (予約相談のみ)	7	8
11:00～の開館と なっています		11:00～の開館 と なっています		土曜も17:30まで と なっています		
正月休み～1/3						
9 お休み	10	11 スタッフ会議のためお休み	12 ウォーキング 14:00～15:30	13 予約相談日 (予約相談のみ)	14	15 お休み
16 お休み	17	18 スタッフ会議のためお休み	19 ふれあいファーム 活動日 14:00～15:30	20 予約相談日 (予約相談のみ)	21 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	22 お休み
23 お休み	24 法律相談(予約制) 17:30～19:00 (担当:宮崎)	25 スタッフ会議のためお休み	26 お散歩 14:00～15:30	27 予約相談日 (予約相談のみ)	28	29 お休み
30 お休み	31					

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めます。

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。