

れいわ ねん がつごう
令和7年4・5月号



すまいる高井戸通信



すまいる高井戸「自立支援プログラム」の活動案内



かつどうめい
【活動名】ラベンダーの会



かつどうもくてき
【活動目的】

対人関係を少し苦手とするメンバーが、少人数の関りの中で少しずつ自分自身を開放し、気持ちや考えなどを表現していくことでお互いの存在を認め合い、共にあることの楽しさを通してそれぞれのステップアップを目指していきます。

活動内容はみんなで決めていきますが、インドアからアウトドアまで幅広く、特にみんなが楽しみにしているのが、各自自由な発想で作り上げる「想像・妄想旅行」。行先やルート、予算、食事、宿泊施設など全行程を工夫して考え、最後に発表しますが、毎回大いに盛り上がりします。ほかに、リラックスしながら好きな言葉を書く「書道」も大人気です。

かつどうひ ばしょ
【活動日／場所】

つき かい だい だい もくようび へんこう ば あい
月2回（第1・第3木曜日。変更となる場合もあります）／障害者福祉会館第3活動室

かつどうないよう いちぶ かつどうぜんたい とお あいことば しっぱい
【活動内容（一部）】（活動全体を通しての合言葉は「失敗もOK！」）

＜ボッチャなどのスポーツ大会＞
ときにはほかのプログラムと合同で。新鮮な顔ぶれが楽しい！



＜ものづくり＞

カラフルな写真フレームや、
鉛筆削りの滓を再利用した
粘土で作るカード立て。

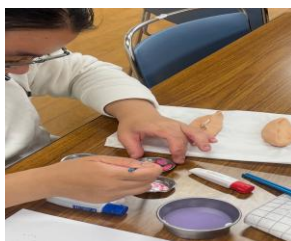
＜お出かけ＞

足湯でポカポカ。これからいろいろな場所へ出かけます。



＜想像・妄想旅行＞

予算を気にする人も、
まったく度外視する人も。
妄想ですから！



＜書道＞

「文字にその人は表れる」という観点から、書き上げた書の中に、自分の知らない自分をみつけてくれる素敵な先生が指導してくれます。「ふれあい美術展」にも出展しました！



こうえんじがくえん 高円寺学園インクルーシブ学習会



令和7年2月7日、高円寺学園(杉並区立の小中一貫校)にてインクルーシブ学習会が行われました。これは、「体験学習や当事者の方々との交流を通じて、障害や当事者の方々が求めている合理的配慮について理解するとともに、多様性を尊重しながらともに社会とかかわり、お互いを助け高めあう姿勢を育てる」ことを目的としています。

今回は7年生～9年生の約160名の生徒さんを対象に、「精神障害」をテーマとした学習会でした。



まず「統合失調症とは」を学び、次に「幻聴妄想かるた」で精神症状についての理解を深め、最後に「当事者からの話」として3名の当事者から話を伺いました。幻聴妄想かるたでは、精神症状による具体的な出来事を学び、「私も同じ気持ちになることがある」「どうしてそのように思ってしまうのだろう」等、共感や疑問を共有することができました。

また、そういった症状の方にどのように接するか、考える時間になったと思います。当事者の話では、すまいる高井戸から大河原さんが参加され、伺うことができました。ご自身の生い立ちから、その過程で感じたこと、考えたこと。精神症状により、引きこもっていた時から、どのようにして回復していったのか。そして、障害があるからと言って、特別扱いするのではなく、皆さんと同じ人としてかかわってほしいという話でした。

「皆さんが美しいと感じることは、私も美しいと感じます。皆さんが傷つくことは、私も傷ついてしまいます。」

生徒さんにはどのように響いているでしょうか。最後に生徒さんからお礼の言葉があり、大河原さんの「心の距離をおかないでほしい」という話が強く心に残ったと話してくれました。

相手に興味を持ち、知ろうとすることが、お互いを認め合い、支えあえる第一歩なのかもしれませんね。(若山)

【大河原さんの感想】

今まででも人前で何回かお話をさせていただきましたが、約160名という大勢の皆様の前でお話したので、とても緊張しましたが、学生の皆さんが本当に真剣に聞いて下さりうれしかったです。素敵な時間をありがとうございました。

杉並の皆さま 17年間お世話になりました

3月ですまいる高井戸を退職することになりました。ご利用者や地域の皆さまには、「いたる相談室とすまいるに至るまで」の合わせて17年間、大変お世話になりました。

障害者福祉会館の皆さまには、いつも受付で声をかけていただき、見守っていただきました。おかげですまいる高井戸は順調にここまですることができました。今後もチーム全体で利用者の求めるニーズに応えていく努力をしていくことを願って…。

4月から岩手の豪雪地帯で期間限定で働く予定です。すまいるを今後ともよろしくお願ひします。(春山陽子)





♪ みんなのページ コーナー ♪



ピア相談員の部屋 K's Bar ~VOL. 91 「春山さんに釣り上げられて育てられ」

私と春山さんとの出会いは、たしか平成27年、私が障害者福祉会館の「ふれあい広場」に通所していた頃まで遡ります。当時センター長を務めていた春山さんによると、ある日、会館の避難訓練があって近くの公園に集まったとき、私の姿が目にとまりました。そしてその後「ピアとして働いてみないか」と声をかけていただいたときに、すまいる高井戸との出会いでもありました。

そのころ私はちょうど、視覚障害者の機能訓練施設から八王子のピアの研修を紹介され、受講していたときでしたので、ありがたい言葉でした。その後、機能訓練を終了するまで存在すら知らなかったすまいる高井戸の「つどい会」という知的障害の方々中心のプログラムにボランティアとして誘われ、少しずつ様々な障害の方と接する機会をいただくことになりました。そして平成28年、機能訓練を終了したのちの4月から、すまいるで週2日ほどピア相談員として働くようになったのです。私の第二の人生の一からのスタート、勉強の始まりです。当時の職員さんたちは、ヘンなじいさんをセンター長が拾ってきたと、さぞがしぶっこされたのではないのでしょうか。

しかし、そんな私を職員さんたちやボランティアさん、なにより「つどい会」メンバーのみなさんも温かく迎えてくださり、その後も「ナチュラルカフェ」や「すまネットクラブ」など、さまざまなプログラムに参加させていただきました。

視覚障害に限らず、様々な専門知識を教えてくださいました職員さんたちと過ごした時間は、今の自分の大きな糧になっていると思います。春山さんからの一見むちゃぶりのような要望も、私にとってはとても勉強になりましたし、また多様な活動の場を体験させてもらえたことによって、ピアとして働く際には、自分の障害だけでなく、ほかの障害をお持ちの方たちのことを知る必要があることに気づくことができました。

またそのころ、私は杉並で、中途視覚障害者の人たちのための集まりを始めていたのですが、「視覚障害者」とひとくちに言っても、見え方や環境など、課題は本当に人それぞれだということがわかりました。

そのようなこともあって、私は春山さんのおかげですまいる高井戸という看板を十全に使わせてもらい、さらにその後は、視覚障害者のリハビリテーションを通して様々な人たちと出会うことができました。今その繋がりが日本あちこちできたのも、春山さんの声かけからの成果だと思うと、感謝しかありません。

地方の方たちは、視覚障害に限らず、情報や人材、そして移動の手段など、恵まれた東京にはない課題で苦労されていると聞いています。ぜひ春山さんには岩手の人たちのために、豊かな自然とおいしい水や食べ物で癒されながら、体を壊さない程度に頑張っていたいただきたいと思います。(佐藤)

うさこのすまいるレシピ～ベーコンと白菜のサラダ

【材料】

♥白菜:2〜3枚

♥ベーコン:2枚

♥サラダ油:大さじ1

【調味料】

♥マヨネーズ:大さじ2

♥酢:大さじ1

♥砂糖・しょうゆ:各小さじ2

♥塩:少々

★粗びき黒コショウ:適量



【作り方】

- ① 白菜を食べやすい大きさにざ切り、ボールに入れる。
- ② ベーコンを1 cm 幅くらいに切り、フライパンにサラダ油とともに入れて、弱火でじっくりと炒め、熱いうちに①のボールに油ごと入れ、粗びき黒コショウ以外の調味料をすべて振り入れ、さっと全体を混ぜる。
- ③ 器にふんわりと盛り、粗びき黒コショウを振って、

召し上がれ ♥ 😊 ♥ 😊

すまいる高井戸 4・5月予定

◆プログラム活動に参加希望の方はご連絡ください◆

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
4月	1 休所日	2 専門相談(予約制) ♥	3	4	5	6
7	8 休所日	9 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	10 ラベンダーの会 14:00~15:00	11	12	13 すまネットクラブ 13:30~14:30
14	15 休所日	16 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 専門相談(予約制) ♥	17	18	19 つどい会 13:30~15:00	20 ナチュラルカフェ 13:30~14:30
21 休所日	22	23 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	24 ラベンダーの会 14:00~15:00	25	26	27
28 オープンルーム 13:30~15:00	29 休所日 (昭和の日)	30			 ピア相談員(視覚障害)出勤日  専門相談(心理) ※予約制	

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
5月			1	2	3 休所日 (憲法記念日)	4 休所日 (みどりの日)
5 休所日 (こどもの日)	6 休所日 (振替休日)	7 専門相談(予約制) ♥	8	9	10	11 すまネットクラブ 13:30~14:30
12	13 休所日	14 ストロベリーカフェ 13:30~15:00	15 ラベンダーの会 14:00~15:00	16	17 つどい会 13:30~15:00	18 ナチュラルカフェ 13:30~14:30
19 休所日	20	21 ストロベリーカフェ 13:30~15:00 専門相談(予約制) ♥	22	23	24	25
26 オープンルーム 13:30~15:00	27 休所日	28 ストロベリーカフェ &ラベンダーの会 13:30~15:00	29	30	31	

◆すまいる高井戸(委託法人：(社)福いたるセンター)◆ Tel: 03-3331-2510 Fax: 03-3332-1815

〒168-0072 杉並区高井戸東4-10-5 杉並障害者福祉会館3階(高井戸駅・荻窪駅より関東バス「柳窪」下車徒歩3分)

《開所》月・水・金・第3火曜：9時~19時、土・日：9時~17時 《閉所》火・祝・第3月曜 責任者：若山 大地

次号は、6・7月号として、5月下旬に発行予定です！！

☆『すまいる高井戸通信』は、(社)福いたるセンターのホームページにも掲載しています。https://www.itarucenter.com/