

● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●

そ ら

SORA

《発行》 社会福祉法人 せらび 千歳地域生活支援センター
〒066-0041 千歳市清水町4丁目15番1号 TEL(0123)40-6323

※千歳地域生活支援センターでは地域で暮らす精神障がい者を主な対象に日常生活支援(相談や情報提供等)をはじめ、仲間同士の交流等を行ない、当事者にとってより暮らしやすい生活が出来るよう支援しています。

恒例!
バスレク

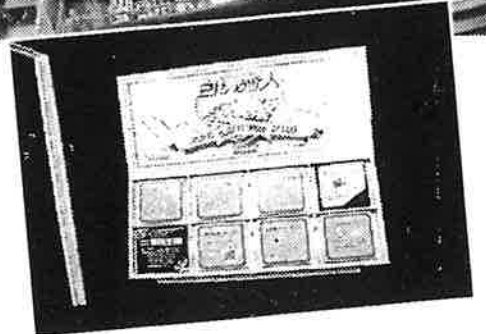
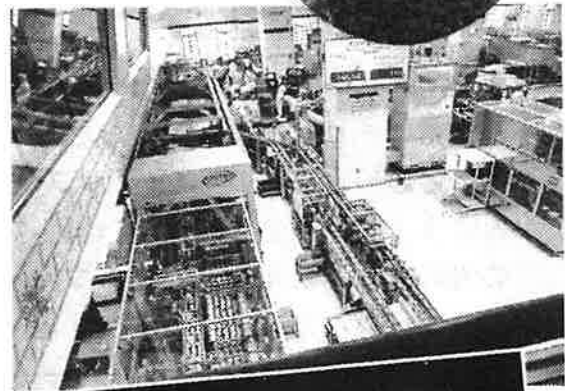
三井アウトレットパーク & 白い恋人パーク

に行ってきました!

お天気に恵まれた9月25日(水)総勢22名(職員を含)が参加され10時にセンターを出発、先ずは三井アウトレットパーク北広島で早めのランチとお買い物を楽しんで頂きました。フードコートには美味しそうなお店が沢山あってそれぞれお目当てのお店でお食事やショッピングなどを楽しまれた後、いよいよ次の目的地の「白い恋人パーク」へ!先ずは有名なお菓子の北海道みやげの定番!「白い恋人」の工場見学へ、どんどん焼きあがっていく「白い恋人」を熱心に見学されていました。

見学の後にはパーク内に沢山ある映えるフォトスポットで写真を撮ったり、パーク限定のスイーツを堪能したり、おみやげコーナーで美味しそうなお菓子を購入したりと、皆さん思い思いに楽しまれていました。

帰りのバスの車内で「旅のしおり」の裏に載せていたクイズの答え合わせをしながらワイワイと帰路に着き、正解者と参加者にはちょっとしたサプライズがありましたとさ。



10月16日苦小牧お買い物ツアー &ドライブ



日頃の行いが良いから、でしょうか？雲一つない秋晴れの中、恒例のお買い物ツアー in 苦小牧！行って来ました。

今回の参加者は私を含めて3名、先ずはGUへ！GUは千歳・恵庭方面にお店が無いとのこと、リーズナブルな価格帯で流行の洋服が購入できます。参加者さん早速今の時期に着回しの利きそうなおしゃれな黒のジャケットを購入されていました。GUでのお買い物が終わり、参加者さんと相談してイオンに紳士物の靴を見にいきました。イオンと言えばお約束、カルディさんでコーヒーの試飲をしながら、ウインドショッピングをして、お目当ての靴も購入出来ました。

今回、高校時代を苦小牧で過ごされたという方がいて、センターへの帰り道に母校の前をドライブしながら、昔話に花が咲きました。

帰りはウトナイ湖でトイシ休憩&おみやげも購入出来て、楽しいお買い物ツアーでした。

ほっと一息☕コーヒーレク開催！

利用者さんからのリクエストがあり、10月末にコーヒーレクを開催しました！ただコーヒーを飲んで楽しむ…というのはちょっとレクとしては物足りないかな？と思い、「ペーパーリップ」という方法で一人ずつ自分でコーヒーを淹れてみよう！という企画を行ないました。レク当日は、最初にスタッフの方でコーヒーの淹れ方をお伝えし、一人ずつ淹れてもらいました。豆を挽くところから皆さん自身で行なってもらったので「機械使うのはじめて！」「緊張する！」という声もありましたが、自分で淹れたコーヒーは皆さん美味しいといいながら楽しまれていました。どうしても待ち時間が発生してしまったため、その時間はコーヒークイズをお配りし皆さんに解いてもらいました。最後に答え合わせをしたのですが一問ごとに歓声があがり喜んだり悔しがったりされてました。真剣に解いていただいた証拠ですね（^^）

今回思っていたよりも参加者が多く、シンプルに皆さんコーヒー好きなんだなあと感じました！参加していただいた皆さん、ありがとうございました！



「障がい」を題材にした映像作品紹介

最近テレビや映画でも「障がい」をテーマにした作品が増えたなあと感じています。内容は様々ですが、以前よりも様々な障がいに対する理解が進み、身近に感じる機会が増えたからなのではないでしょうか？

ということで、前回のSORAではセンター文庫おススメ本を取り上げましたが、今回は「障がい」を題材にしたおススメの映像作品を紹介します！

Shrink～精神科医ヨワイ～



- ・2024年8～9月にNHKにて放送。
- ・精神科医を演じたのは中村倫也で、看護師役を演じたのは土屋太鳳。
- ・原作漫画あり（原作：七海仁、漫画：月子）
- ・ドラマで題材にされるのは「パニック障害」「双極性障害」「パーソナリティ障害」。全3話。

このドラマは1話ごとに取り上げられる障害が代わり、1話は「パニック障害」、2話「双極性障害」3話「パーソナリティ障害」です。患者さん役も話ごとに代わります。このドラマは患者さんの背景がとてもリアルで、「シングルマザーとして子育てと仕事に多忙な日々を送っている」「周囲の人に申し訳なくて頼れない」「感情のコントロールが自分で出来なくなる」等、誰にでも起こりうる決して珍しくはない状況が障害の原因の一つとなっており、どんな人でも精神疾患を発症することが起こりうる、ことが分かりやすく描かれています。中村倫也や土屋太鳳といったテレビを見る方ならよく知っているような有名な俳優たちが出演しているのもよりリアルさが増すなあと感じました。

センターで相談を受けている立場としては可能な範囲で苦手な状況やその時の心情、どのように体調が不安定になるかを聴かせていただきますが、その場面に遭遇することが少なく自分がイメージするのみでとどまることも多いため、このドラマのそういった場面を映像として見ることで「生活の中で障害と付き合っていくこと」の苦しさ、大変さに対する想像が少し鮮明になった気がします。

また、中村倫也が演じる「弱井先生」のお話の聴き方がすごく優しく、見ている側としても心がほっとした気持ちになります。

ドラマの中では辛い場面も多いですが、話の最後には「自分の生きやすい生き方にめぐり合う」という、明るい展開でお話が終わります。

現在は「アマゾンプライム」で配信されています。漫画もあるので、興味を持った方はぜひ観てみてください（^^）

※内容の中には発作のシーンや精神的に苦しい状況の場面などの描写がありますので視聴の際にはお気を付けください。

多機能型事業所(就労継続支援 A・B)メビウス グループホーム ラウレア

就労継続支援 A 型事業所「メビウス」は 2009 年 1 月に千歳市泉沢に開設された事業所です。2020 年 9 月からは就労継続支援 B 型事業所も同事業所に併設し「多機能型事業所」となりました。

作業内容については「シーツやタオル類を洗う、たたむ、数える、束ねる等のクリーニング作業」や「飛行機の機内で使用するヘッドホンの消毒や包装作業」、「野菜の軽量、パックのシール貼り等のパッキング作業」「(一部の方) 施設外作業」等を行なっているそうです。

作業日は年中無休で稼働、シフト制で通所する形となっており、基本の作業時間は 9:15 ~14:30 (間に午前の中休憩 15 分、お昼休憩 1 時間を含む) となっています。

仕事以外に年に 4 回、バーベキューやボウリング、新年会などのレクリエーションも行なっているそうです。

事業所の正面口



作業① クリーニング



作業② 野菜のパッキング



ラウレア



【今現在行っているその他のサービス】

●市内にお住まいの方は自宅付近のバス停から事業所までマイクロバスでの送迎サポートが利用できます。

●1食 390 円で食事提供(外注のお弁当)を受けることができます。

●右記 QR コードから、より詳しい作業紹介等の動画を見る事が出来るので、ぜひご確認ください。



グループホーム ラウレアは 2022 年 4 月 1 日に千歳市文京に開所された事業所です。2 世帯住宅構造の建物で入口は男女別で分かれており、1 階が男性専用で 5 室、2 階が女性専用で 5 室となっています。和気あいあいとした雰囲気が特徴的なグループホームです。

多機能型事業所とは

障がい福祉に関する 2 つ以上のサービスを提供している施設を指します。提供するサービスは障がい福祉サービス事業と障がい児通所支援となり「就労継続支援 A 型と就労継続支援 B 型」「就労移行支援と就労継続支援 B 型」「放課後等デイサービスと児童発達支援」など、さまざまな組み合わせの事業所があります。

【お問い合わせ】

「多機能型事業所(就労継続支援 A・B)メビウス」

住所：千歳市泉沢 1007-172

TEL：0123-48-2588

「グループホーム ラウレア」

住所：千歳市文京 5 丁目 1-4

TEL：メビウスにお問い合わせください



ピアサポーター活動記



9月に行われた、全道ピアサポーター研修会参加! ピアサポーターの朝倉さん(朝)、村上さん(村)、センター長(セ) と研修を振り返ってみました!

セ: まずは、ピアサポーター全道研修会についての説明と、参加してみてどうでしたか?

朝: 全道のピアサポーターが年に一度、集まって3日間の研修を受けます、半分は交流が目的です。

村: 去年、初めて参加しましたが、緊張していて何も頭に入ってきませんでした。

今回は話の内容も理解でき、緊張しにくくなって、成長を感じました。

セ: どんなプログラムがあったか教えてもらえますか。

朝: 前回あたりからピアサポーターも研修の内容について一緒に考えていきましょう

という形で進めています。私は2日目にリカバリーストーリーを発表することになりました。

ピアインタビューということで、それぞれ新米ピアに質問をしています。

又、新米ピアが疑問に思っていることなどを質問して、ベテランピアが回答しました。

セ: 例えばどんな質問とかがありましたか。

村: 私は新人ピアとして「あなたの夢は何ですか?」という質問に、作業所のピアスタッフになりたいと答えました。先輩ピアには「自分は気分の波が激しいので、落ち込んだ時にどう対処しているのかを知りたいです」と質問すると答えは、「スイッチのオンとオフを切り替える」、「ピアサポーターの仕事じゃないときは何も考えない」、「本当に調子の悪い時や、落ち込んだ時とかは趣味の事をする」でした。

セ: 活用していけそうな感じですね!

朝: 3日目は大阪の桃山学院大学の栄セツコ先生の講義で、内容はピアサポーターが語る行為と言うのは語り手と聞き手の共同行為、主役は自分なので自分のことを話すということ、アメリカでの取り組みを紹介され、ピアサポーターの経験と、経験から得た知識がとても大事にされて、仕事が進んでいて、認識されていると思いました。

村: 栄セツコ先生はとても話が面白くてユニークな方で、笑いもあって、真面目な話もあって、話の内容が頭に入ってきてやすかったです。

セ: 最後に研修に参加した感想をお願いします。

朝: 1日目の終わりはそんなでもありませんが、2、3日目はドツと疲れが出ました。

その疲れが出るのと同時にちょっと成長できたかな、といった達成感があとからじんわり来ました。

村: 発表も多く、去年は緊張して頭も口も回らないという感じでしたが、今年は割とすらすらと発言が出来て、去年も一緒のグループだった方から、「村上さん、1年前はもっともじもじしていたけど、今年はずごいすらすらとできて、(村上さんの)成長を感じました」って言われて、それが私の中で一番心に残っていてすごく嬉しかったです。



ホワイトの会

ホワイトの会とは
障がいを持っていることで感じていること、悩んでいることを
持ち寄って話し合う会です、茶話会形式で開催しています。

開催は毎月最終週の月曜日
午後 3 時 30 分から 5 時まで開催しています！

- *開催日は変更になることもあります、
センター掲示板で確認するか、お電話で確認ください。
- *お茶代/お菓子代として参加費 100 円を頂いています。
- *申し込み締め切りは開催日、当日の午後 2 時 30 迄



センターに登録していなくても参加できます！まずは一緒に日頃感じていることや
悩んでいる事、やってみたいことなど色々お話しませんか？

千歳地域生活支援センター 予定表

利用者ミーティング：毎月第一金曜日 午後 4 時~5 時迄 (申込みの必要はありません)

*センターでの活動やレクの行き先などを利用者さんと話し合っています。

おれんじの会：毎週木曜日の午後開催、①13 時 30 分~14 時 30 分 又は、

②14 時 45 分~15 時 45 分 ①、②共に定員は 1 名です。

*初めてパソコンを触る方や、あまり利用したことがない方でも楽しく学べます。

ひきこもり家族交流会

第三回 2024 年 12 月 (予定)

※個別での相談は受け付けています。
お問い合わせは千歳保健所
(TEL0123-23-3175) まで。

こころの健康相談

場所/日時

恵庭 えにあす 11/12(火)
北広島市保健センター 12/11(水)

時間: 13 時 30 分~
お問い合わせは、千歳保健所
(TEL:0123-23-3175)まで。