

あいはーと・みなと

港区は
心のバリアフリー推進事業
を実施しています！

障害があっても、適切な支援を受けながら、
異質なまちで暮らし、一般の職場で働き、
地域の中で交流を働き、支え合いながら暮らす
バリアフリー社会の実現をめざします。



1. 港区内にお住いの方が対象です。詳しくはご相談ください。
2. 精神障害のある方やその家族の方達が地域で安心して暮らせるように、一緒に考えていきます。
利用できること

- ・ 電話や面接により、日常生活に関する相談をすることができます
- ・ オープンスペースやくつろげる場所を利用することができます
- ・ 地域との交流ができます
- ・ 社会資源の情報を得ることができます
- ・ 講座や講習会などに参加することができます
- ・ ご家族からのご相談も随時受けつけています
- ・ 計画相談
- ・ その他

厚生労働省が公表している「新しい生活様式」を実践し、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するために、当面の間、一部のプログラムを先着順の事前申込制とします。詳細は予定表のP2をご確認ください。

※「新しい生活様式」の実践例については館内に掲示してありますのでご確認ください。

2020年 8月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
★：8月の「昼食会」「夕食会」「茶道」はコロナウイルス感染拡大予防のためお休みとさせていただきます。詳細は予定表P4をご確認ください。						1 ピアカウンセリング 13:00～16:00 さをり織り 13:30～14:30
2	3	4 ハンドメイド 14:00～15:00	5 パソコン教室 14:00～16:00	6 ヨガ教室 13:00～14:00	7 卓球 16:30～17:30	8
9	10 WRAP 14:00～16:00 (↑詳細は3Pへ) 卓球 16:30～17:30	11 健康相談 13:00～14:30 ソーイング 14:00～15:00	12 ストレッチ& リラクゼーション 13:00～14:00 パソコン教室 14:00～16:00	13 演劇部 15:00～16:00	14 SST (生活技能訓練) 14:00～15:30	15
16	17	18 ハンドメイド 14:00～15:00 みんなで話そう 15:00～16:00	19 健康相談 13:00～14:30 パソコン教室 14:00～16:00	20	21 卓球 16:30～17:30	22 さをり織り 13:30～14:30 SST (生活技能訓練) 15:00～16:30
23	24 卓球 15:00～16:00	25 ソーイング 14:00～15:00	26 パソコン教室 14:00～16:00	27 ヨガ教室 13:00～14:00 演劇部 15:00～16:00	28 いやしの 美容塾 14:00～15:00	29
30	31 WRAP 14:00～16:00					

①生活支援プログラム

※プログラムの日程は P1 をご確認ください。

No.	プログラム	実施場所	内容	備考
1	♥昼食会 (休止中)	ヒューマン ぶらざ	メニューは、みんなで話そうの参加者で相談して決めます。	○予約制(前日20:00まで) ★費用:200~300円
2	♥夕食会 (休止中)	3階調理 実習室	一緒に楽しく調理をしたり、栄養満点の夕食を食べませんか。	○予約制(前日20:00まで) ★費用:500円
3	★ソーイング	講習室	おしゃべりをしながら、簡単な縫い物や編み物、織り物などを楽します。作成した作品を地域のイベントで展示することがあります。	

②知識・講習会等のプログラム

4	◇みんなで話そう	オープン スペース	「あいはいと・みなと」の運営やプログラム、生活の向上などについて、話し合います。	
⑤	★SST (生活技能訓練)	講習室	生活する中で「こんな時どうしたらいいんだろう」ということをテーマにし、意見を出し合い解決する方法を探します。	講師:上野まどか氏(臨床心理士) 一水 茜氏(精神保健福祉士)
6	★WRAP (元気回復 行動プラン)	講習室	日本では「元気回復行動プラン」と呼ばれています。WRAP は「いい感じの自分」を取り戻し、それを維持するのに役立つプログラムです。	詳細は P3 をご確認ください
⑦	●精神障害者のための ピアカウンセリング	相談室	“ピア”(peer)＝「仲間」「障害のある当事者こそが専門家」当事者でもあるカウンセラーがカウンセリングを行います。	ピアサポーター: 宮澤秀一氏 ○予約制(40分)
⑧	●パソコン教室	オープン スペース	レベル・目的に応じて、個別で教えて頂けます。※当日、空きがある場合には、登録されているボランティアの方も参加できます。	講師:みなとネット21 ○予約制(1ヶ月前から。月3回まで)
9	●精神科医相談	相談室	相談室で精神に関わることを1人20分程度精神科医に相談することが出来ます。 ◆日程が決まり次第お知らせします。	Dr.:佐藤正枝氏 ○予約制(1か月前から。) ◆奇数月開催
10	△栄養講座	講習室	健やかな毎日を過ごすために、基本的な栄養知識についてお話していただきます。 ◆詳細が決まり次第お知らせします。	講師:戸板女子短期大学教授
⑪	◇健康相談	オープン スペース	看護師が、オープンスペースで皆さんの健康についての相談を伺います。希望の方は相談室でお話を伺う事も可能です。	担当:リハビリの風 看護師
12	△精神保健福祉講座	講習室 外部施設	精神障害者の理解の向上を目的として精神保健福祉講座を開催します。 ◆詳細が決まり次第お知らせします。	◆不定期開催
⑬	●IMR	講習室	事前に参加者を募り半年間実施します。心の病をみなさん自身が管理して、回復につなげていくことを支援するプログラムです。	詳細は P4 をご確認ください

③教養・余暇活動

14	★演劇部	講習室	朗読劇に取り組んでいます。参加していただける方(出演・裏方問わず)をたぐいまれ募集です。詳しくはスタッフまで!	講師:篠原明夫氏 (シノハラスティング主宰)
15	★ヨガ教室	講習室	色々なポーズをとることで身体の中からリラックスすることができます。 *途中参加は避け、早めに来館してください。	講師:ゆふがほ きらら氏
16	♥茶道 (休止中)	講習室	美味しいお茶を点て、お菓子を添えていただきます。心落ち着ける、静かな時間が過ごせます。 茶道をきっかけとして、日本の歴史や文化についてお話ししませんか?	講師:植木美和子氏 ★費用:200円(お菓子付)
17	●さをり織り	工房 ラピール	世界に一つだけしかないオリジナルの織物を作りましょう。前日までに予約をお願いします。(※定員7名程度です。初めての方優先。)	講師:木野美津子氏ほか ★費用:200円
18	★ハンドメイド	講習室	身近にある小物で素敵な作品を作りましょう。作った作品は持ち帰ることもできます。作成した作品を地域のイベントで展示することがあります。	講師:勝山加代子氏
19	★いやしの美容塾	講習室	セルフハンドケアや、美容についての講座を催します。	講師:プラチナ美容塾 ◆偶数月開催
20	★ストレッチ &リラクゼーション	講習室	チューブやミニバランスボールを使ってレクリエーションを行います。体力向上やリラックスにも効果的です。	講師:山川比登美氏 (上級障がい者スポーツ指導員)
21	◇卓球	講習室	交代でラリーをしたり、試合をしたり、参加者同士で話し合いながら、行います。	

※No.が○で囲まれたプログラムは障害のある利用登録者対象です。それ以外は利用登録者優先です。

★: 当面の間実施日の14日前からの事前申込制とし、一時的に定員を設けるプログラム

◇: 事前申込の必要ないプログラム

●: 従来通り事前申込制を行うプログラム

△: 「栄養講座」については年度後半に実施予定。その時の状況により実施方法を決めご案内します。

「精神保健福祉講座」については別途お知らせいたします。

☘: 詳細は P4 をご確認ください。

プログラムの申し込み、詳細は、電話または直接来館にて、スタッフまでどうぞ。

皆さまへのお願い

コロナウイルス感染拡大防止の観点から、当面の間、以下の留意事項について、ご理解、ご協力をお願いいたします。

① 来館前、来館時

- ・3F入口での検温・体調確認にご協力ください。複数名が同時に来館された場合は、傘立て付近に丸椅子を準備して待機していただきます。
- ・37.5度以上の発熱があった場合、息苦しさ（呼吸困難）・強いだるさがある場合、軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある場合は来館をお控えください。
- ・受付での確認後、手指洗浄・消毒をしてください。退出後に再度入館する際も、その都度、手指洗浄・消毒をお願いいたします。
- ・施設利用中はマスクの着用をお願いいたします。※来館時、所持されていない方には、お渡しいたします。
- ・相談室を使用する際は密閉を避ける為に、1時間毎に5分程度換気を行います。

② オープンスペースの利用時

- ・ソーシャルディスタンス（1.5m程度）を保持できる間隔に予め椅子を配置しておりますので、間隔をあけてご利用ください。
- ・換気の為、オープンスペースと講習室は1時間毎に5分程度換気を行います。
- ・冷蔵庫、電気ポット、電子レンジは手指消毒をした上でご使用ください。氷の製造と麦茶の設置、コーヒー等の設置は行いません。
- ・静養室は、簡易ベットの上の敷布団を一時的に撤去し、簡易ベットにビニールシートを敷いています。使用後はビニールシートに次亜塩素酸ナトリウムによる拭取り消毒を毎回実施します。

③ プログラムの実施についてはP2下部をご確認ください。

WRAP（元気回復行動プラン）のご案内

WRAPは「いい感じの自分」を取り戻し、それを維持するのに役立ちます。ファシリテーターによる進行のもと、みんなでWRAPに触れながら「生きづらさ」を「価値」に変えていきましょう。

※通常は第3月曜日に実施していますが、8月は以下のスケジュールで実施します。

- 日 時：8月10日（月） 14:00~16:00
第4回目内容：学ぶこと
- 8月31日（月） 14:00~16:00
第5回目内容：自分のための権利擁護
- 場 所：あいはーと・みなと 講習室
- ファシリテーター：加藤 伸輔 氏

あいはーと・みなとのご利用、ご相談について

●令和2年6月のご来館者数、電話相談件数

・来館者（延べ）：327人 ・電話件数：1632件 ・計画相談支援人数：68人

飲食を伴うプログラムについて

現在休止している「昼食会」「夕食会」「茶道」について、段階的にでも再開できるよう実施方法について検討してきました。しかし、コロナウイルス感染予防対策の困難さ、社会的な感染者拡大状況を鑑み暫くの間、やむなく実施を延期させていただくことにいたしました。ご理解のほど宜しくお願いいたします。

安心・安全を確保して再開が出来る見通しが立ち次第、改めてご案内いたします。

また、7月の「みんなで話そう」では参加者と共に、食事会の代わりにする企画を検討しました。今後もご意見をいただきながら皆さんと一緒に考えていきたいと思っております。

IMR（リカバリーと病気の自己管理） = 参加者募集のお知らせ =

IMRとは…こころの病をみなさん自身が管理して、回復につなげていくことを支援する「Illness Management and Recovery」というプログラムです。

- 募集期間：8月1日（土）～8月15日（土）
※詳しくはあいはーと・みなとに掲示してあるポスターをご覧ください。
- 開催日時：土曜日（第4土曜日はお休み） 11：00～12：30 90分
- 開催日時：9月初旬～2月中旬
- 募集人数：3～6名
- 講師：木村 聡太 氏（臨床心理士）、横澤 直文 氏（臨床心理士）
- 場所：あいはーと・みなと 講習室

いやしの美容塾

8月のテーマは「アロマスプレーを作ろう」です。

アロマオイルは、自律神経の乱れを整え、精神的なストレスからくる疲れや不調を和らげる等様々な効果をもたらします。今回は、「朝のフレッシュ効果」、「夜のリラックス効果」、「マスクの中でもすっきり抗菌効果」の得られる3種類のアロマ中から1つ選び、アロマスプレーを作ります。

- 講師：プラチナ美容塾の方々
- 日時：8月28日（金）14：00～15：00
- 場所：あいはーと・みなと 講習室

「個別支援計画」実施についてのお知らせ

利用登録されているみなさんを対象に『個別支援計画』を作成します。面談の中で、これからの目標や希望をお伺いし、それに近づくための計画を一緒に考えます。それをもとにスタッフもサポートしていきたいと考えております。

順次、スタッフからお声かけさせていただきます。ご質問等ありましたら遠慮なくスタッフにお声かけください。

利用登録更新のお知らせ

現在、お持ちになっている利用登録証の発行日が、

平成28年4月～平成30年10月末の方の申請を受け付けています。

ご不明な点がありましたらスタッフまでお尋ねください。



「みんなで話そう！」は、精神障害者の生活の向上や生きやすい社会づくり、あいはいと・みなとの運営などについて、利用者みなさんとスタッフで話し合っ決めていこう！という目的で行なわれているプログラムです。

6月16日(火)に行なわれた「みんなで話そう！」の報告をします。【参加:利用者 6名、職員 3名】

1. 食事会について

コロナウイルスの感染拡大のため中止していた各種プログラムを、緊急事態宣言の解除を受けて6月から再開し始めましたが、食事会については中止が続いています。職員から、その理由と現状について説明しました。

① 「食事会」には、以下のように、他のプログラムとは異なる開催条件があり、コロナウイルス感染予防のために一層の配慮が必要です。

- ・利用者、職員、ボランティアなど多くの人が集まり、調理、会食をするプログラムであること。
- ・他施設を借りて行う活動であること。
- ・食品を取り扱うので、レベルの高い衛生管理が必要であること。

② 以上のことから、食事会の開催のためには、段階を踏むなど安心、安全の工夫が必要です。今回は、出席者の皆さんから以下のような食事会への期待や参加の目的などを聞かせていただきました。

- ・利用者の多くは一人暮らしで孤食になりがちであるため、皆で集まり食事をするのがコミュニケーションをとる大切な機会となり、心の安定につながる。
- ・食事をするだけでなく、一緒に調理をする過程で、利用者やボランティアの方々との会話を通してできるコミュニケーションを大切にしており、そこから学ぶことができる。
- ・調理スキルを学ぶことが、自宅でも料理に取り組むモチベーションになり、自分の生活の中に活きている。
- ・皆で買い物からすることで、品物の選び方や価格を学び、また栄養バランスに関心を持つ機会になっている。
- ・一緒に調理してできた同じ料理を皆で食べ「美味しいね」と声を掛け合い、共感できることが楽しい。
- ・料理をする参加者のエネルギーに触れ、その中に身を置くことに次第に慣れて、調理にも参加することができるようになり、よいりハビリになっている。
- ・食事会のみ参加者（調理ボランティアの方々等）と交流できる場になり、お話をしたり調理について教えてもらったりして、人生そのものを学ぶことができる
- ・お店より安価で美味しい食事を食べることができる。

③皆さんから出していただいた食事会への思いや期待を踏まえて、今後、食事会の再開に向けて、協議、調整をしていきたいと思えます。

2. 職員からのお知らせ

1) プログラムのご案内

- ① 6月26日(木)「いやしの美容塾」
- ② 6月27日(土)、7月25日(土)「SST(生活技能訓練)」
- ③ 7月6日(月)「精神科医相談」
- ④ 7月6日(月)、20日(月)「WRAP(元気回復行動プラン)」

2) コロナウイルス感染拡大予防のために、地域の各種行事が中止となりました。

「ふれ愛まつりだ、芝地区」、「ともに生きるみんなの歌と踊りの集い」、「魚らん坂納涼フェスティバル」
「四ノ橋夏まつり」、「みなと区民まつり」、「ヒューマンぷらざまつり」

※あいはいと・みなとの「音楽会」については今年度中の開催に向けて検討しています。

3. 利用者から

特に意見、提案等はありませんでした。

続きは6Pへ→

「みんなで話そう」の続き

4、新型コロナウイルス感染拡大を受けての緊急事態宣言期間中、どのような生活を送ってきたか、困ったことは何かなどを、利用者の皆さんで話し合いました。

- ・作業所に通い、短時間のアルバイトもしていたが、緊急事態宣言期間中は皆閉鎖され、どこにも行くところがなくなり、会える人もいなくなった。電話やメールでは、限りがあり、特に電話は生命力がなければ掛けることもできない。仕事をしている人たちがうらやましかった。とにかく何もできなかった。緊急事態宣言が解除され、やっと、あいは一とに来ることができるようになったが、まだ今も困っている最中です。
 - ・身内がコロナうつになったり、親しくしていたおばさんが来なくなったり、いろいろなことに追われていた。自分なりの運動を家でしていた。
 - ・「自粛」と言っても、100人いれば100通りの対処法があると思う。通常の生活の時よりも、人との付き合い方が難しい。付き合いやすい人を選択して話したりした。コロナに対する恐怖から、家族内でぶつかり合いが生じ、トラブルが起きている。人間関係に変化が生じるが、受け止めなければいけないと思っている。
 - ・あいは一との入館利用の自粛前は、家にいるよりも、あいは一とにいる方が長かった。家で過ごすことが多くなり、ストレスが溜まっている。愛犬も影響を受けている。
 - ・自分がセッションで利用しているライブハウスも閉まり、本当に困った。でもその間に、普段なかなか出来ないインターネットやオンラインをし、損をしない程度に仮想通貨もやってみた。新しいことを試みる期間にはなったが、早く慣れ親しんだまともな生活に戻りたい。
- 外出もままならない自粛生活に、利用者の皆さんが多く苦勞を強いられていることと併せ、それに立ち向かう強い気持ちや工夫を聞くこともできました。今後「新しい生活様式」が当たり前になっていく中で、そこに生じる苦勞や新しい工夫などについて、まだ語りあいたいと思います。

親鳥と子鳥

親子の口ばしが、今の素直な太陽の場所

世界をながめ「あっちも、こっちも緑も人も

だれもないなあ」と地球の上から二羽、三羽と

空をながめ、世界のーツにある星をながめ

みんな正直に「生きていたいよう」と悲しそうに

鳴いている。親鳥は子鳥を守り、大事に空気を

すわせ、水を飲ませ、空を飛び、太陽の心の

位置に、まなざしをあびせ、真実の愛をあたえ

この世でいちばん大好きな一羽のお母さん

「お母さん、いつもありがとう」と

みんな口ばしをそろえて言った。

「お母さんの心に飛んでいたいよう」

と力強く羽を広げ大空に飛び立ち、

最後に見る美しいものは「お母さんの心」と

一勢に活気のある明るい夢の世界へ飛んで行った。

〜今でしょ！若ちゃんより〜

作 若杉



みんなの広場

コラムや詩、写真やイラスト、
あいはーとを利用する方々の
さまざまな作品を紹介するコーナーです。

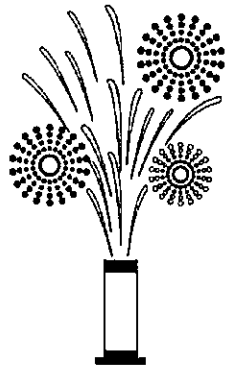
川 柳

もう今年 楽しみはない 諦めた

俳 句

今やもう 流暢もなし 季語もなし

合 羽



おもちゃDrからの挑戦状

□で囲った漢字は都内路線バスの停留所名や
電車の駅名です。

停留所の読み方で正しいものを選びなさい。

問題1

大谷田

① おおやた

② おおたにた

問題2

興野公園住宅

① こうの

② おきの

問題3

加平橋

① かへい

② かひら

答えは8ページへ！

コロナ(西城秀樹の

「傷だらけのローラ」の替え歌)

コロナ君は何故に「コロナ君は現れた

コロナ君は強い 地球を征服した

今君を思うのは 早くいなくなつてほしい

命も力も「コロナにはかなわない」「コロナ

「コロナ君はしつこい」「コロナ 疫病神だ

「コロナ 目的はなんだ 人類滅亡か

今迄君のような ウイルスに会った事がない

命も力も 「コロナにはかなわない」「コロナ

「コロナ 今では誰も「コロナ マスクしている

「コロナ インフルエンザでは

見られなかった光景

今君は もう既に目的かなえたらうと思つ

沢山の人間の命奪つたのだから「コロナ

Donchan

工房ラピール

今年の夏は、長い期間の梅雨空に、大雨の被害
新型コロナウイルスによる感染拡大と暗いニュースが続いていますが
ラピールでは、8月11日(火)から14日(金)までの間
夏休みを実施させていただきます。

一人、ひとりが「新しい生活様式」を取り入れて、これからの活動を安全に
継続できますよう、ご協力の程お願い致します。

【連絡先】 工房ラピール 03-5843-7939 (TEL・FAX)

みなと工房

真夏の季節がいよいよ到来になり夏本番になってきました。皆様におかれましては、暑い中でも頑張りすぎず
熱中症に気を付けてお過ごしいただければと思います。

清掃作業では引き続きコロナ対策を重点に衛生管理も行い清掃作業を続けたいと思いますので宜しくお願い致
します。何かご要望がございましたらお伝えください。

【連絡先】 社会福祉法人港福会 みなと工房 TEL 03-3455-8140

あいはーと・みなと 開館日と利用時間

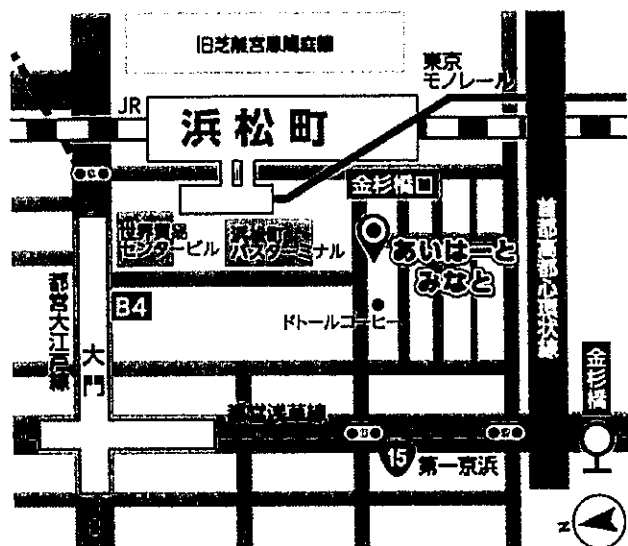
月～金曜日:午前9時～午後8時 土・日曜日:午前9時～午後5時

編集後記:手洗い、うがい、手指消毒、自分のためにも周りのためにも気をつけたいです。 by.T

7P おもちゃDr. からの挑戦状 答えは 問1. ① 問2. ② 問3. ①

発行 港区立精神障害者地域活動支援センター あいはーと・みなと

案内地図



交通案内

- JR「浜松町」駅金杉橋出口より徒歩2分
- 都営浅草線・大江戸線「大門」駅 B4出口より徒歩3分
- 都バス(都06 渋谷駅-新橋駅)「金杉橋」下車 徒歩5分

住所

〒105-0013 港区浜松町2-6-5
浜松町エクセレントビル3階(301号室) ※1
※1 オートロックのため、1階正面玄関のインターホ
ンで301号室を呼び出してください。

TEL

相談専用 03-6402-4340
プログラム受付専用 03-6402-4341 ※2
※2 プログラムの参加受付・キャンセルのご連絡は
「プログラム受付専用ダイヤル」にご連絡くだ
さい。こちらのダイヤルはご相談には対応でき
ません。ご了承ください。
FAX 03-3431-0880

公式HP

minato01.jp