

【 あいはと・みなと プログラムのご紹介 】

地域活動支援センターでは、コミュニケーション力や生活スキルの向上、健康・体づくり、興味・関心の幅を広げる機会等を提供するプログラムを開催しています。

新たな趣味の発見や日常生活を整えるきっかけ、また仲間づくりなどにもご活用ください。

参加の事前申込み、開催日時・内容についてはスタッフまでお声かけください。

プログラム専用ダイヤル) ☎03-5424-1392



◀生活支援プログラム▶

No	プログラム	実施場所	内容	備考
1	★昼食会	食堂・ 談話室	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。(実施内容は夕食会と同じです)	予約制(前日20時まで) ※キャンセルは当日10時半迄、それ以降は実費を頂きます。 費用:200円(大盛300円)
2	★夕食会		買い物に行き食材選びをしたり、栄養や季節を考えたメニューをキッチンで調理し、皆でいただきます。食の大切さや楽しさを一緒に味わいませんか。	予約制(前日20時まで) ※キャンセルは当日10時半迄、それ以降は実費を頂きます。 費用:500円

◀知識・講習会等のプログラム▶

3	◇みんなで話そう	オープン スペース	精神障害のある方の暮らしやすい地域社会づくりなどをテーマに、希望や考えていることをみんなで話そう! という目的で行うプログラムです。	
④	★SST (生活技能訓練)	はーと ホール	生活の中で「こんな時どうしたらいいんだろう?」と思うことをテーマに、意見や工夫を出し合い、解決する方法を参加者みんなで探します。	講師:第2金曜:上野 まどか氏 (臨床心理士) 第4土曜:西前 英紀氏 (作業療法士)
⑤	★WRAP(ラップ) (元気回復行動プラン)	はーと ホール	「いい感じの自分らしさ」を取り戻し、維持するための『道具箱』を、メンバー・講師・スタッフも交えた語りやワークから見つけていきます。日々の生活の安定・安心を仲間と共につくりあげます。	講師:加藤 伸輔氏
⑥	●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お話をうかがい、同じ目線で一緒に考えます。	ピアカウンセラー:宮澤 秀一氏 予約制(40分)
7	●パソコン教室	オープン スペース	PCを活用してやってみたいことはありませんか。PC操作のスキルアップ等、一人ひとりの目的やレベルに応じ、個別に対応するプログラムです。	講師:みなとネット21 ○予約制(1ヶ月前から、原則月3回)
8	●精神科医相談	相談室	ご自身やご家族の精神疾患・精神障害に関わることを、相談室にて精神科専門医が相談に応じます。(おひとり20分程度)	担当:佐藤正枝氏(精神科医) 予約制(1か月前から) ※奇数月開催
9	△栄養講座	はーと ホール	健やかな毎日を過ごすために、基本的な栄養知識や日頃からできる食事の工夫等についてお話をいただき、みんなで学びます。	講師:戸板女子短期大学教授
⑩	◇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健康に関する相談を伺います。ご希望の方は、相談室で個別にお話を伺うことも可能です。(おひとり20分程度)	担当:リハビリの風 看護師
11	△精神保健福祉講座	はーと ホール	精神障害に関する理解を深め、普及向上を目的にしたテーマで開催します。	不定期開催(年4回)
⑫	●IMR	はーと ホール	心の病をご自身が管理し、回復につなげていくことを支援するプログラムです。事前に参加者を募り、半年間実施します。※詳細が決まり次第お知らせします。	講師:木村聡太氏 (臨床心理士)

◀教養・余暇活動のプログラム▶

13	★演劇部	はーと ホール	オリジナルの台本で朗読劇に取り組みます。いろいろな役に挑戦して、表現する楽しさを味わってみませんか。参加はいつからでも大丈夫です!	講師:篠原 明夫氏 (シナラステージング主宰)
14	★ヨガ教室	はーと ホール	ゆっくりとした呼吸に合わせて、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。 ※開始後、途中参加はできません。	講師:ゆふがほきらら氏
15	★茶道	食堂・ 談話室	こころ落ち着く時間を過ごせます。心静かに美味しいお茶を点て、季節のお菓子を添えて皆でいただきます。日本の文化に触れるきっかけにいかがですか。	講師:植木 美和子氏 費用:200円(お菓子付)
16	★ハンドメイド	食堂・ 談話室	身近にある小物で手づくり作品を制作します。個別の物と参加者で協同する全体作品に取り組みます。手芸の楽しさ、お互いを尊重して協力すること、認め合いながら自己表現することを目指します。	講師:勝山 加代子氏
17	★いやしの美容塾	食堂・ 談話室	セルフケアや美容などをテーマに学びます。日常的にできるちょっとした工夫で、『癒しと美』を生活に取り入れて元氣にならしましょう。	講師:プラチナ美容塾 偶数月開催
18	★ストレッチ& リラクゼーション	はーと ホール	心と体をほぐすことを目的に、姿勢と呼吸を意識したレクリエーションを行います。チューブやミニバランスボールも使い、普段動かない筋肉も使います。	講師:山川 比登美氏 (上級障がい者スポーツ指導員)
19	◇卓球	はーと ホール	参加者同士でラリーを楽しみます。軽い運動をしたい方、仲間づくりをしたい方も大歓迎。身体的な面だけでなく、脳の活性化やストレスの発散にも効果的です。	開催日 第1・3月曜日 第2・4金曜日

★: 実施日の14日前からの事前申込制とし、定員を設けるプログラムです。

◇: 事前申込の必要ないプログラムです。

●: 従来通り、事前申込制を行うプログラムです。

△: その時の状況により実施方法を決めご案内します。

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



第1回 精神保健福祉講座『自分の感情と上手に付き合うために』報告

7/24（土）、田辺有理子先生（横浜市立大学 医学部看護学科 講師）をお招きして講座を開催しました。会場とZoomを合わせ35名の方々が参加され、おもに「怒りの感情」について学びました。以下にその内容の一部をご紹介します。

怒りにまかせた一言が、相手を怒らせて自分の信用を失うことがあります。また、怒っているのに何も言えず悔やむこともあります。怒りは、人との関係性を崩し、健康を害する要因にもなります。

怒りとは、人間に備わる自然な感情であるため、なくすことはできません。自分自身を守るための感情であり、自尊感情（プライド）を守ろうとする表われでもあります。

怒りの感情と上手に付き合うためのスキル（アンガーマネジメント）は、練習により身に着けられます。怒ってはいけないのではなく、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようになることを目指します。

上手に怒るとは、相手を脅かし、傷つけ、物にあたる等をせず、感情を言葉で伝えていくこと（何をどうしてほしいか、リクエストを言葉で伝える）。つまり、自分の感情と言動に責任をもつことです。

問題となる怒りは、強度が高い、持続性がある、頻度が高い、攻撃性がある場合です。この傾向が強いと、次第に人が離れてしまい、人間関係の構築・維持が難しくなるため、改善する余地があります。

怒りの対処法としては、まず、無駄な「～であるべき」を手放すことです。「べき」は個人の価値観や信条、理想などから作られます。ただし私達を怒らせる正体でもあるため、長期・健康的な視点に照らして、ゆがみや偏りはないかを見つめてみましょう。また日頃から、マイナスの感情・状態をため込まないように適度にガス抜きをして、体と心をよい状態に保つことも大切なことです。

衝動のコントロールとして、イラっとした時には、①その怒りに点数をつけてみる、②6秒間、反応しない（冷静になる為の時間稼ぎ）、③自分に言葉をかける。（例「大丈夫」「今は試されている」）、④その場を離れる等があります。

怒る基準の見直しとして、①許せる、②まあ許せる、③許せないの内、②の幅をいかに広げられるか、そして②と③の境界線を一定に保つことも重要です。

そして、自分のイライラのもとを、自分にとって重大かどうか、その状況を自分でコントロールできるかの二つの視点に分けて考えることも有効です。（下表参照）

	変えられる（コントロール可能）	変えられない（コントロール不可能）
重要	すぐに取り組む	「変えられない」を受け入れる 現実的な選択肢を探す
重要でない	余力のある時に取り組む	放っておく、関らない

以上、講演の一部をご紹介します。怒りと向き合うと、実は自分がどんなことを大切にしていたのかに気づかされます。また、相手が怒っている時も同様に、なにを大切にしているのかなと考えてみると、少し冷静な受け止めができるかもしれません。講演の内容を生活に取り入れて、怒りの感情に振り回されず、上手に付き合い、健やかな日常を過ごしていきたいものです。