

# にいざ生活支援センター 予定表

新座市野火止 2-7-12 TEL/Fax 048-480-5153

E-mail: peerniza@lapis.plala.or.jp

メールは拝見するのが遅れることもあります。



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
日	月	火	水	木	金	土
1	2 支援センター ミーティング 11:00~12:00 うつ集い (当事者) 14:00~15:30	3 花見 11:00~15:00 頃 場所: 西分会館前 中止の場合 茶話会 11:00~11:45	4 コーラス 11:00~12:00	5 茶話会 11:00~11:45 4/3の予備日 花見 場所: 西分会館前 11:00~15:00 頃	6 唄とウクレレとハ ワイアンダンス 11:00~12:00 家族・友人の集い (うつ、その他の精神 疾患、引きこもり) 10:30~11:30	7
8	9 新聞を読む会 14:00~15:00	10 みんなでスポー ツをしよう! (新座総合体育館) 13:00~15:00	11 SST 11:00~12:00 マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10 発達障がいの集い (当事者+家族、友人) 14:00~15:30	12 メイクで 遊ぼう! 13:30~15:10	13 安心して過ごせる ために考える会 11:00~12:00	14
15	16 支援センター ミーティング 11:00~12:00	17 散歩会 平林寺 半僧坊 13:30~15:00 頃	18 絵画 11:00~12:00 茶話会 14:00~14:45	19 調理会 10:30~ パソコン教室 14:00~14:45	20 みんなでスポー ツをしよう! (新座総合体育館) 13:00~15:00	21
22	23 マイ・フェイバリ ットソング・デー (メンバー自主企画) 13:50~15:10	24 SST 11:00~12:00 マージャンを 楽しむ会 13:30~15:10	25 何でも公開相談会 11:00~12:00 (さわらび昼食サービス) 幻聴・妄想の集い (当事者) 14:00~15:30	26 好きなことを 紹介する会 (メンバー自主企画) 14:00~15:00	27 1ヶ月を 振り返って (メンバー自主企画) 14:00~14:45	28
29 昭和 の日	30 振替休日	毎日のプログラム ・朝の打ち合わせ (10:15~10:30) ・ラジオ体操 (希望者が朝の打ち合わせ後に行う) ・ストレッチ体操 (13:15~13:45) [2004.12~] ・振り返りのミーティング (15:30~15:45)				

# にいざ生活支援センター便り

2018年 4月号

♪にいざ生活支援センターでは、「こころの病」を抱えている方々の地域生活を支援するために、他機関との連携を図りつつ、生活上の様々な不安や悩みについて電話や面談、訪問しての相談・支援を行っています。

ご家族からのご相談も同様に受け付けています(無料)。

～まずは、お電話を～♪ 来所相談は予約されることをお勧めします。

## ◇うつ病の集い

4/2 (月) 14:00～15:30 当事者の集い

## ◇家族・友人の集い

4/6 (金) 10:30～11:30 うつ、その他の精神疾患をお持ちの方や引きこもりの方の家族・友人が対象です。(当事者の参加も可)

## ◇発達障がいの集い

4/11 (水) 14:00～15:30 当事者+家族・友人が対象です。

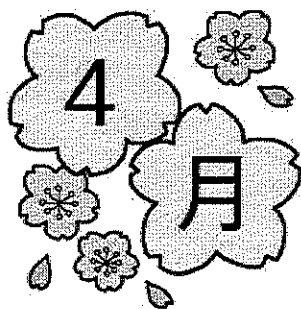
## ◇幻聴・妄想の集い

4/25 (水) 14:00～15:30 幻聴や妄想のある当事者が対象です。

集いの参加費は無料、事前申込みもありません。新座市以外の方もお気軽にいらしてください。

電話傾聴のお知らせ 平日 18:00～22:00

電話傾聴員による夜間の電話傾聴を行っています。電話番号は070-4136-5388です。誰かに話を聞いてもらいたい時や、困った時に電話してみてください。多くの方のお話しが聴けるよう、時間や回数の配慮をお願いします(1回30分程度)。



私は人と話すことが小さい頃から苦手でした。最近になってなぜ話すことが嫌だったかを思い出すことができました。

話すことは、自分の是非に関わらず話した内容の確認をされることがあります。例えば、自分が映画好きでよく見ていると話したとします。相手からほとんど決まって「あなたはどんな映画が好きなんですか。どんな俳優が好きですか。最近観た映画は何ですか。」と質問されることになる。私は物覚えが悪かったので、そんな簡単な質問にもとっさに答えられなかったのです。質問されて答えられないため自分の弱みを見せたくなかったのです。話すことを避けるようになったのだと分かったのです。

しかし、すべてを知って、質問に答えられる人などいないのだと分かりました。今、国会で騒いでいる森友問題についての質疑応答でも四苦八苦しています。だからと言って話すことが好きになれるわけではありませんが、話すことが少し楽にできそうです。(西村)

にいざ生活支援センター

埼玉県新座市野火止 2-7-12 TEL/fax 048-480-5153

Email: [peerniza@lapis.plala.or.jp](mailto:peerniza@lapis.plala.or.jp) ホームページ URL: <http://www.shafukuniiza.or.jp/>

E・メールは拝見するのが遅れることもあります。急用はお電話でお願いします。