



こうえんじにゅーす
高円寺NEWS

さいこう
最高の「あたりまえ」を

みな 皆さまは、どんな気持ちで 新しい年を迎えましたか？ 昨年(さくねん)はどんな一年(いちねん)でしたか？

昨年(さくねん)、すまいる高円寺(こうえんじ)では「ピア相談員育成講座(そうだんいんいくせいこうざ)」を開催(かいさい)しました(めん)。

講座(こうざ)の中で受講者(こうざなか)が見せてくれたのは、今日(こんにち)に至るまで、闘(たたか)ってきた姿(すがた)でした。生きる中で、それぞれ(それぞれ)がたくさんのものを背負(せお)いました。受講者(じゅこうしゃ)も、そして皆さん(みな)も、それら(それら)に自らの力(ちから)で折り合い(おりあ)をつけ、生き残(いのこ)ってきたサバイバーです。

今(いま)、改めて(あらた)おもいます「あたりまえ」の毎日(まいにち)が、いかに尊(とうと)くて大変(たいへん)かを。

すまいる高円寺(こうえんじ)は、皆さん(みな)といっしょに、最高(さいこう)の「あたりまえ」をつく(つく)っていきたく(おも)います。私(わたし)たちは、いつでもそばにいます。

ほんねん 本年(ねん)も、どうぞよろしくお願(ねが)いいたします。

ちよう ふじまき てつし
センター長 藤巻 鉄士



こうざ
パソコン講座
さんかしゃ
の参加者が
つくった
ねんがじよう
年賀状です。

報告

~ピア相談員育成講座、ピアフォローアップ研修~

皆さんは、ピアという言葉を知っていますか？ピアは『仲間』という意味です。私たちが生活する地域には、病気や障害により、入院中の方、生きづらさを感じている方が多くいます。ピアは、同じような経験をしてきた仲間として、相手の気持ちを受け止め、隣りで一緒に考えることのできる存在です。

杉並区では、多くのピア相談員が、自らも生きづらさを抱えながらも、熱い志を持ち、活躍しています。今年度は、ピア相談員の育成と、活動しているピア相談員のフォローのために、2つの講座を開催しました。

『ピア相談員育成講座』

昨年6月より11月まで、全6回にわたって開催、リカバリーについて学びを深めました。

リカバリーとは、「病気や別れなどの、人生の困難なできごとを抱えながらも、自分らしい生き方の再出発」のことをいいます。

ピア相談員になるために、まずは自らを知ることから始めました。そして、受講者それぞれが、自分の生きてきた足あとを振り返り、皆の前で語りました。その物語が、受講者や他の人の力になることを、参加した全員が感じました。そのひとときは、かけがえのない宝ものです。

皆さんが、辛かった時のことを思い出し、語ってくれたことに感謝の気持ちでいっぱいになりました。



回を重ねるごとに、学びの大切さとこんな私でも役に立つ白がくるかもしれないと感じられるようになった。



『伴走』・『対等』・『聴く』大切な言葉をたくさん得ました。皆さんの存在に感動しました。



3すまいる合同『ピアスタッフ・ピア相談員フォローアップ研修』

12月17日、聖学院大学 心理福祉学部 教授 相川章子氏をお招きし、ウェルファーム杉並で開催しました。当日は、杉並区内のすまいるで活動している、ピアスタッフ、ピア相談員、職員の総勢25名が参加。

講師からは、「ピアスタッフ・ピア相談員は自身の経験を活かし、互いに支え合う、『する』でも『される』でもない関係を築くことが大切」などのお話がありました。参加者は、うなずき、熱心にメモを取りながら聞き入っていました。グループワークでは、あちこちで笑い声がおき、活発な意見交換が行われていました。ピアからは、「基本に立ち返ることができた」や「グループワークが良かった」、「また参加したい」などの感想をいただきました。この時間が、ピアの在り方を考えるきっかけになることを願っています。

～参加した皆さんと自分に、感謝とねぎらいの拍手を。そして、未来へのエールを。～

★講義の様子★



★グループワーク★

テーマ『ピアスタッフ・ピア相談員だからこそできること』

「経験の語り」、「共感」、などそれぞれの視点から貴重な意見が出ました。





第7回すまいるロービジョンカフェ

～見えない、見えづらいことでお悩みの方の交流会～



ご病気や事故、またご年齢と共に視力に不安を抱えお困りの方へ。同じような思いの方と語り合いませんか。今回は視覚障害当事者でもある東京都盲人福祉協会の生活訓練指導員の方をゲストにお招きし、参加者全員で座談会を行います。



日時：2月25日(日) 午後1時30分から午後3時30分まで

場所：高円寺障害者交流館

ゲスト：白井夕子氏(東京都盲人福祉協会の生活訓練指導員としてロービジョンの方の支援に携わる当事者)

対象者：区内在住・在勤の見えない・見えづらいことでお悩みの方、ご家族、支援者

定員：20名

★申し込み・問い合わせ：近くの「すまいる」にお電話にてお申し込みください。

すまいるサロン：ピアスタッフ企画

2月20日(火)『ときめく宝物について話そう』

今回は皆さんのときめく宝物を話題に盛り上がりましょう！



女子会

2月6日(火)『お金の支払い方法』



ハンドメイド

2月27日(火)

『レジンキーホルダー』



きづきの会

2月10日(土)『日常生活で気になること・聞きたいこと』

2月14日(水)『最近、楽しかったこと』



ぶどうの会

2月18日(日)『人間関係のきづき方』



<受託法人> 社会福祉法人 東京都手をつなぐ育成会

<開所時間> 平日9:00~19:00/土日9:00~17:00

<休所日> 月曜日・祝祭日・年末年始

<住所> 〒166-0003 杉並区高円寺南2-24-18 4階

<連絡先> 電話番号:03-5306-6381/FAX番号:03-5306-6383

<アクセス> JR高円寺駅から徒歩7分 東京メトロ丸の内線新高円寺駅から徒歩5分



毎月20日頃に更新します！



すまいる高円寺ホームページ

けー がつ よてい
Kすくえあ 2月の予定

げつ月	か火	すい水	もく木	きん金	ど土	にち日
			1	2	3	4
			けーもくかい ★K木会 せつぶん はなしかい (節分お話し会) 15:00~15:45		♠ピア相談 13:30~16:30	★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30
5	6	7	8	9	10	11
やす 休み	★女子会 10:30~11:00 ♠ピア相談 13:30~16:30		けーもくかい ★K木会 しょうわ あそ (昭和の遊び・ かみひこうき 紙飛行機) 15:00~15:45		★当きづきの会 14:00~15:00 ♠ピア相談 15:30~16:30	けんこくきねん ひ 建国記念の日 やす 休み
12	13	14	15	16	17	18
ふりかえ 振替 きゅうじつ 休日 やす 休み	♠ピア相談 13:30~16:30	★当 きづきの会 16:00~ 17:00	けーもくかい ★K木会 たっきゅう (卓球) 15:00~15:45		♠ピア相談 15:30~16:30	★当ぶどうの会 10:30~11:15 ★パソコン 13:20~14:20 ★スマホ講座 14:30~15:30
19	20	21	22	23	24	25
やす 休み	★すまいるサロン 10:30~11:15 ♠ピア相談 13:30~16:30		けーもくかい ★K木会 (イントロクイズ) 15:00~15:45	てんのう 天皇 たんじょう 誕生日 やす 休み	♠ピア相談 13:30~16:30	
26	27	28	29			
やす 休み	★ハンドメイド 10:30~11:30 ♠ピア相談 13:30~16:30					

●活動参加には登録が必要です。
★活動はすべて予約制です。
・活動により定員があります。
・ニュース発行後から予約を受付。
(発行の目安は20日)
♠ピア相談(電話・来所)
・来所相談は予約制です。
Ⓢ 当事者の会

○基本的な感染症対策(咳エチケット・
手指消毒)にご協力ください。
○37度5分以上の発熱や、体調が悪い場合
は、ご利用をお断りする場合があります。
○新型コロナウイルス感染症の状況によ
り、活動が中止・変更となる場合があります。
ます。ご了承ください。

※詳細はお問い合わせください。

《フリースペースの利用について》
利用可能な曜日・時間
○印の枠が利用可能です
利用方法 予約は要りません。

	にち日	げつ月	か火	すい水	もく木	きん金	ど土
① 10時~11時半	○	△	○	○	△	○	○
② 14時~18時半	○※	△	○	○	○	○	○※

※土日は、17時までです。