



プログラム予定表(令和8年1月)

地域生活支援センター ぱれっと・はだの
長野市本町2-7-25 ☎0463-71-5720

※記載がない日も火～土はフリースペースやっています♪月曜日はオープンスクエアです。

(日曜・祝日はお休みです)

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
オープンスクエア あります	健康相談会 13:00～15:45		ピアのつどい 14:00～16:00	サロンdeおしゃべり 13:30～15:00	オカリナ・バンジョーライブ 13:30～15:30	
12	13	14	15	16	17	18
成人の日	ピア相談会 13:30～15:30	ピア活動 14:00～16:00	太極拳 14:00～15:00			
19	20	21	22	23	24	25
	コラージュ作り 14:00～15:30		セルフケアの部屋 13:30～14:30		たまり場forYouth 13:00～15:00	
26	27	28	29	30	31	
	ピア学習会 14:00～16:30	ダンス教室 14:00～15:00				
		フリースペース 予約不要のプログラム		オープンスクエア(地域活動支援班の職員は不在の日になります) 予約が必要なプログラム		ピア活動

【お知らせ】

＜外出プログラム＞

外出プログラムに関しては、最少催行人数(3名)に満たない場合、中止となります。ご了承ください。

＜月曜日のオープンスクエア＞

この日は地域活動支援担当職員の出勤がありません。登録者の皆さん向けの場所の開放のみになりますので、ご了承ください。

＜ピア活動＞

14日(水)、ぱれっと・はだので当事者連絡会があります。

※10日(土)は、のぞみ会の新年会とコラボした「オカリナ・バンジョーライブ」が開催されます。どんな音色なのか、聞いてみませんか?多くの方の参加をお待ちしています!

※プログラムの参加は、フリースペースに登録している方が対象です。

明けまして
おめでとうございます。
令和8年は、5日(月)オープ
ンスクエアからのスタートになり
ます。

令和8年1月 プログラム一覧

健康相談会

6日(火) 13:00～15:45

※要予約 定員3名

管理栄養士による健康相談です

サロンdeおしゃべり

9日(金) 13:30～15:00

予約不要

お茶を飲みながら、次回以降のフリープログラムの計画も検討します。やりたいことがある人は参加必須です!

ピア相談会

13日(火)

13:30～14:30 座談会 ※予約不要

14:30～15:30 個別相談 ※要予約

座談会は、気軽にみんなでしゃべりする時間です。ご参加、お待ちしております

たまり場forYouth

24日(土) 13:00～15:00

※予約不要

18歳から39歳の方が対象です

太極拳

15日(木)

14:00～15:00

※要予約 定員8名

ゆったりとした服装・動きやすい靴で、水分を忘れずに!

市民ボランティアによる心と身体を整えるプログラムです

オカリナ・バンジョーライブ

日時: 10日(土)

13:30～15:30

場所: ぱれっと・はだの交流室

予約不要です

オカリナの「オ」とバンジョーの「バン」を組み合わせた「オ・バン」のデュオによるライブです。今回、のぞみ会の新年会とコラボして実施します。

明るく楽しいハーモニーをご堪能下さい

ダンス教室

28日(水)

14:00～15:00

※要予約 定員8名

動きやすい服装と靴で、水分を忘れずに!

ダンス教室の第3回です。音楽に合わせて思いっきり身体を動かしてみませんか?

セルフケアの部屋

22日(木) 13:30～14:30

※要予約 定員8名

自分自身のケアについて、みんなで語り合いながら、一緒に考えてみましょう

コラージュづくり

日時: 20日(火) 14:00～15:30

※要予約 定員 8名

費用なし

コラージュとは、色々な材料を貼って組み合わせで作るもので、フランス語の「collar」(糊で貼り付ける)という意味の言葉から来ています。写真や雑誌を切り抜き、自分だけの素敵な作品をつくりましょう

原則予約が必要です!

毎月第4週の火曜以降予約受付

但し祝日の場合は翌日以降!

予約が必要無いものもあります。

この表でご確認ください。

電話: 0463-71-5720 地活班

mail:voicepeer.hadano@gmail.com

メールの場合は表題にプログラム名を記載

申し込みの締切:

締め切りがある場合⇒記載通り

締め切りが無い場合⇒前日

定員に達している場合は締め切り前でも

お断りする場合あり。定員に満たない時

当日でも参加できるプログラムあり

はれっと・はだの ミニ！1月号

2026年もよろしくお願ひします

【発行】 秦野市地域生活支援センター
”はれっと・はだの”

【発行責任者】 越光 森茂

【住所】 秦野市本町2-7-25

【電話】 0463-71-5701

【FAX】 0463-73-5039

【メール】 info@hcp-support-hadano.or.jp

【ホームページ】

<https://hcp-support-hadano.or.jp>



メンタルヘルスQ&A



昨年8月30日に開催したピアサポーターの大発表会「ボイスピアはだの」。
当日取り上げられなかった質問を紙上でピアサポーターがお答えします（全3回の2回目）

Q）なかなか良い薬に巡り合えず長患いしているうつ病の娘がいます。睡眠薬を使うとかえって体が重くなるので使用を止め、早寝早起きは難しいです。外出の前日も翌日も1日中ダウンです。早く社会に出したい親の希望はありますが、このような状態ではデイケア等の活動を勧めるのは早いんですね。

A）①うつ病の娘さんは普通の人より頭の中がネガティブになっていると思われます。ある程度のポジティブに向かうよう、セルフケアやカウンセリングも有効かかもしれません。ゆっくりでOKです。
②早寝早起きまでいなくても、生活リズムの改善を行う必要があると思います。また心の問題として負の連鎖に入り込んでしまうと抜け出すまでに時間がかかると思います。それは本人と病魔の闘いでもあります。親御さんも見てあげられる範囲で見てあげて欲しいです。
③もしご本人が勝手に薬の服用を止めているのなら問題だと思います。受診時にきちんと本人の生活状況や健康状態等を伝え、うつ病の状態に合う薬の相談もしたほうがいいのではないのでしょうか。デイケアの活動等は主治医へ相談もしてくださいね。

Q）主治医に、ピアサポーターになって電話相談の傾聴業務をしたい旨を相談したところ、「あなたにはできません！逆に調子を崩します！」と否定されました。みなさんはどうされたのですか？

A）①電話相談の傾聴業務は簡単な仕事ではないように思われます。相談者の考えや気持ちを理解しなければならないし、先生が言っているようにあなたが混乱して調子を崩す可能性も十分あり得ます。焦らず自分に合った仕事を見つけましょう。

②現状のあなたの状態だと相談業務はメンタル面の負担が大きく体調を崩しがちになるのを心配されているのだと思います。私は販売の仕事はストレスがかかる為、当時の主治医に言われ、それを守っています。私には私にできる仕事があると信じているので、無理はしないようにしています。

Q）ピアサポーターになっても、心の病気とバランスよく付き合っていきたい。

A）①今の心のバランスのとり方を大切に、ピアサポーターになっても自分のやり方を大切にしてください。
②メンタル面の波に合わせて活動をしています。それとともに、趣味を大切に心状態を保っています。あなたに合う好きなことも見つけれたら励みになると思います。

Q）入院経験がなくても、ピアサポーターとしてやっていけますか？

A）自分自身が精神疾患としっかり向き合い、様々な生活経験をしていれば、ピアサポーターになれると思います。大事なことは、守秘義務をしっかり守れ、みんなの話をしっかり聴くことです。



HAPPY NEW YEAR!



裏面に続く

Q) 病気を受け入れるまでの経過について教えてください。

A) ①私は体調を崩し別の診療科では異常なしと言われ、自ら精神科へ行き適応障害を診断されました。が、自己中断。その後入院して統合失調症と診断を受け、受け入れられました。今は症状は落ち着き、メンタル面のアップダウンの波に合わせて病気に向き合い生活できるようになりました。
②若い頃から精神の病気は少しあり服薬もしていた。そんな中で重度のストレスで統合失調症を患いました。その時、来るべきがきたんだなあと思い、意外と素直に受け入れることができました。
③病気を受け入れられていないと、病気に苦しめられます。受け入れることによって楽になることもあります。

Q) 人に言われてうれしかった言葉、絶対に言われたくない言葉は何ですか？

A) ①「どこにいても自分である」環境が変わっても、他のことが変わっても、どこにいても自分は自分で変わらないということです。つまり、強いいなさいということですね。「何をやっているのですか」という言葉は嫌ですね。一所懸命行っているのに、その行為自体を「無」にする言い方は嫌いです。
②体験発表した時に、周りの方から褒められ「またお願いします」と言われると、私も認めてもらえたと思いきい嬉しいです。言われたくない言葉は「あなたなら出来て当たり前でしょ」です。たくさんの準備をし課題をこなしていくことを心がけているので、なんでも準備しないで出来ると思わないでほしいです。

Q) 将来の夢をおしえてください。

A) ①ピアサポーターにおいて、ある程度生計がたてられるように社会が認知してくれるといいですね。
②私の好きな折り紙ボランティアの活動の経験を増やしなが、ピアサポーターの存在を地域に知らせていきたい。電話が苦手な方のために文通相談をしたいです。

Q) 家族のサポートはどうでしょう？

A) 私は一人暮らしなので問題ありませんが、家族のある方はご家族の理解の元、ピア活動を行っています。家族のサポートが手厚く、本人もありがたいと思えるなら良いと思いますが、視点がずれてしまうと大変だと思います。



Peer's eye



【ピア相談会】毎月第二火曜開催

次回開催1月13日(火) 13:30~15:30

座談会(予約不要) 13:30~14:30、個別相談(要予約) 14:30~15:30

重力に逆れますか？無理ですね。

「こころのなか」でも「からだのそと」でも、そのように法則が働いていてそれに逆れません。人生を幸せに生きるには、法則=ルールを知っていることがとても重要です。スポーツでもテレビゲームでもルールを知らなければ勝てませんよね？

「与えたものが返ってくる」よく言われていることですね。これもルールの一つです。

ルールを学んで正しく、幸せになりましょう！ (ピアサポーター 伊藤)



関係機関からのお知らせ

精神保健ボランティア けやき

【サロン】 1月17日(土) 13:00~15:00 本町公民館

2月21日(土) 13:00~15:00 本町公民館

参加費：無料 連絡先：秦野市社会福祉協議会 ☎0463-84-7711

秦野精神保健福祉家族会 のぞみ会

※会費：月額300円 見学は自由です

【新年会】 1月10日(土) 13:30~ ぱれっと・はだの

【定例会】 2月14日(土) 13:30~ ぱれっと・はだの

連絡先：のぞみ会会長 石川ひとみ ☎080-5420-5783

hitonsan3023@gmail.com

発達パートナーズはだの支部

【茶話会】 参加費：500円

1月17日(土)14:00~16:00 (受付13:30~)

ぱれっと・はだの地域交流室

連絡先：秦野市社会福祉協議会

☎0463-84-7711 もしくは

代表 椎名 jogras4544@yahoo.co.jp

