

あさのだより

第 164 号



社会福祉法人 北九州精神保健福祉事業協会
北九州市立 浅野社会復帰センター
発行・編集
〒802-0001 北九州市小倉北区浅野 2 丁目 16 番 38 号
北九州市立浅野社会復帰センター
TEL:093-531-3823・093-513-2570 FAX093-513-2571
ホームページアドレス <http://www.asanocenter.jp>
E メール アドレス ascmain@asanocenter.jp

社会福祉法人 北九州精神保健福祉事業協会

基 本 理 念

障害があっても一人の人間として尊厳をもって住み慣れた地域で自立した生活ができるように、障害者本人とその家族・地域の方々と協働して支援し続けます。

また、地域の社会資源の一員として市民の方々の福祉の向上に努めます。

基 本 方 針

- (1) 一人一人の個性や主体性を尊重し自己決定を基本とした支援を行う。
- (2) 障害者が抱える問題を共に考え、解決を図る中で信頼関係を醸成し、自立意欲を育成する。
- (3) 家族や関係機関・地域住民との緊密な連携による総合的アプローチを行う。
- (4) 障害者に対する社会の理解を深めるため、あらゆる機会を通じて情報発信する。
- (5) 可能な限り情報を開示して、事業運営の透明性を確保する。
- (6) 専門職として自己研鑽につとめる。

12月号目次

- 1 面：法人理念
目次
情報掲載
- 2 面：浅野社会復帰センター
「就労講座紹介」
- 3 面：ひこうき雲 行事予定表
- 4 面：JSC 黒崎
「北障協ポーリング大会に参加しました」
- 5 面：JSC 八幡
「リワークプログラム紹介」
- 6 面：事業所 所在地

利用者の声

漫画好きの私としてはたまらない場所です。エヴァ展も見に行こうと思っていますよー。

精神障害者保健福祉手帳を活用しよう！

今月号からは、北九州市内の施設で、精神保健福祉手帳を提示する事で割引になる施設を紹介していこうと思います。まずは第1弾です。

【第1弾】「北九州市漫画ミュージアム」

こちらの施設では北九州市にゆかりのある漫画家の作品や関連資料を収集・保存しています。漫画の魅力を最大限に感じる事ができるかと思います。

是非、皆さんも足を運んでみてはいかがでしょうか？

○内容

こちらでは、手帳をお持ちの方(付き添い1名まで)は常設展示エリア(6階)と企画展示室(5階)が無料で観覧できます。

ちなみに、現在行われているものは以下の通りです。

【6階】北九州漫画家列伝 第2回 末松正博

北九州市マンガミュージアム館長、田中時彦コーナー

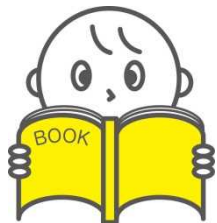
【5階】エヴァンゲリオン展 10/26～12/27

時期が変われば展示内容も変わります。自分の好きなテーマが必ず見つかると思いますので、お見逃し無く！

★施設名：北九州市漫画ミュージアム

★住所：小倉北区浅野二丁目 14-5 あるある City5 階・6 階

★電話：512-5077



浅野社会復帰センター

就労講座紹介

浅野社会復帰センターでは、「就労講座(通称：出前講座)」を実施しております。10月から新たに始まったこの講座は、ジョブサポートセンターハ幡の研修事業所属の職員に依頼し、利用者の皆さんへ向けて週に2回程度、午前中の時間を使って学習の機会を提供しております。今月号では、先月に行った講座の中からいくつかを紹介させていただきます。

参加者の声

①ストレスへの対処法

グループワーク等を通じて、ストレスが溜まった時の心身のサインを振り返り、自分なりのストレス対処法について考えました。

自分にとってのストレス場面が見えたので、それに気を付けながら生活したい。

②怒りのコントロール

ロールプレイ等を通じて、怒りが生じるメカニズム・怒りをコントロールするコツを勉強しました。

イライラして人間関係が悪くなったり自分のストレスにもなっていたため、とてもためになった。

③会話のきっかけづくり

「何を話せばいいかわからず不安になる」場面を振り返り、会話のきっかけに向けた話題に

挨拶や他愛ない話が関係づくりの第一歩になること、きっかけがつかめず不安なのは相手も同じことを改めて認識した。

ピアグループ紹介欄

うつ病・パニック障害当事者の会、家族の会

「勇希の会」

11月からは個別の電話相談のみの受付を行っております(10月までのような会合は行いません)。10年間の活動経験を活かし、丁寧にお話を伺っていきますので、下記の連絡先へお電話ください。

連絡先：090-1165-4297 【会長 いちかわかつのぶ 市川勝信】

浅野社会復帰センター 事業案内

【就労移行支援事業・就労継続支援B型事業】

当事業では、一般企業への就職を希望する精神障がい者を対象に、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練、就職活動や就労後の職場定着への支援を行います。

- *定員 移行：15名/B型：20名
- *利用時間 9：00～16：00
- *開館日 月曜日～金曜日（土日祝日、お盆、年末年始はお休みです。行事により、休日に開館する事があります。）

【地域活動支援センター 「ひこうき雲」】

メンバーはオープンスペースの利用ができ、日中活動を中心とした各サービスへの参加ができます。詳しくはスタッフへお問い合わせください。原則として北九州市にお住まいで、精神科医療機関を利用されている方を対象としています。利用には当施設との契約が必要です。

- *利用時間 10：00～18：00
- *開館日 月曜日～金曜日（土日祝日、お盆、年末年始はお休みです。）

浅野社会復帰センター 就労支援事業 TEL 093-531-3823/FAX 093-513-2571
浅野社会復帰センター 地域活動支援センター TEL 093-513-2570



地域活動支援センター 12月行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		①クリスマス飾り付け (13:30 集合)			②ニュースの勉強会 (16:00 集合)	閉館日
8	9	10	11	12	13	14
閉館日			③街美化活動 (9:30 集合)			閉館日
15	16	17	18	19	20	21
閉館日	④外食会 (12:15 集合)		⑤茶話会 (14:00 集合)		⑥クリスマス会 (13:00 集合)	閉館日
22	23	24	25	26	27	28
閉館日	閉館日		⑦卓球大会 (13:00 集合)		⑧大掃除 (14:00 集合)	閉館日
29	30	31				
閉館日	閉館日	閉館日				

★お知らせ★

- * 行事開催時間中は、オープンスペースの利用が出来なくなりました。ご注意ください。
- * 年末年始の閉館日は、平成25年12月28日から平成26年1月5日です。

①3日(火)は、クリスマスの飾り付けを行います。

参加される方は、13:30までに2階のオープンスペースに集合して下さい。

②6日(金)は、ニュースの勉強会を行います。今、話題になっている記事を掘り下げて勉強してみましょう。

参加される方は、16:00までに2階のオープンスペースに集合して下さい。〈時間厳守〉

③11日(水)は、街の美化活動に参加します。9:30までに2階のオープンスペースに集合して下さい。

※雨天中止 〈時間厳守〉

④16日(月)は、外食会を行います。場所は「コロッケ倶楽部」の予定です。食事代とカラオケ代で800円かかります。

参加される方は、12:15までに2階オープンスペースに集合して下さい。〈時間厳守〉

⑤18日(水)は、茶話会を行います。14:00から始めます。お茶を飲みながら、ざっくばらんに意見交換をしましょう。

お茶代として150円を頂きます。〈時間厳守〉

⑥20日(金)は、クリスマス会を行います。お食事代、ケーキ代、ゲーム代として1,000円を頂きます。

カレーライスを作りますので、お米1合を持参して下さい。

参加される方は、13:00までに2階のオープンスペースに集合して下さい。 〈予約制〉

⑦25日(水)は、卓球大会を行います。13:00から始めますので皆さんふるってご参加下さい。

⑧27日(金)は大掃除を行います。14:00から始めます。一年間の活動を振り返りながら、センターをきれいにしましょう。

また、27日(金)は、9:00~17:00の開館となっております。お間違えのないよう、お願いいたします。

『卓球フリー練習日のお知らせ』

行事の無い日の13:00~15:00に、浅野社会復帰センター2階食堂にて卓球のフリー練習を行っています。関心をお持ちの方は、気軽にご参加下さい。

【12月の実施予定日】

2日(月)、4日(水)、6日(金)、9日(月)、10日(火)、11日(水)、13(金)

17日(火)、23日(月)、24日(火) ※研修等により、当日中止にする場合もあります。



ジョブサポートセンター黒崎

第1回 北障協ボーリング大会に参加しました

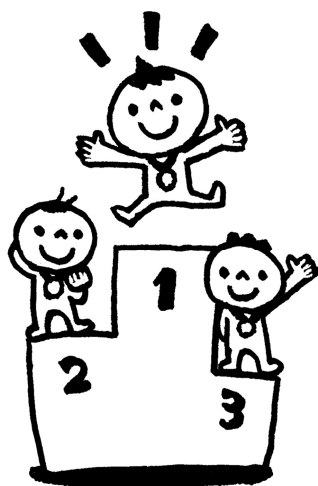
11月22日(金)、北九州障害者施設協議会(北障協)が主催の、施設対抗ボーリング大会に参加しました。

◆練習編～「せっかく参加するのだから良い結果を残したい！」～◆

- ★大会への参加を決めてから、土曜日にボーリング場に行き練習を行いました(合計2回という少ない練習ではありますが…)。
- ★初めは思うように投げられないこともありましたが、徐々に感覚が取り戻され、練習の中でもストライクやスペアが出始めます。中にはスコアが170を超える方も出てきました。



◆大会当日編～「練習の成果」～◆



- ★迎えた大会当日。全18チームが参加していました。
- ★ルールは、①各チーム3ゲーム行う、②メンバーは一投ずつ交代で投げる、③3ゲーム平均スコアで競う、といったもの。競技の結果、JSC黒崎の3ゲーム平均スコアは108でした。
- ★結果発表を待つ中、「このスコアでは優勝は厳しいかも…」という雰囲気が流れます。しかし順位発表が進んでも、JSC黒崎は中々呼ばれません。「厳しいかも…」が一転、「もしかして」という雰囲気に変わります。
- ★迎えたJSC黒崎の成績発表…なんと優勝です！表彰式ではゲーム中にストライクを2回出した利用者さんに、表彰台に上がってもらいました。

◆大会終了後編～「大会で得たもの」～◆

- ★現在、JSC黒崎には大きな優勝トロフィーが飾られています。今回の優勝は、メンバー同士の声援やチームワークあってのことです。
- ★今回の大会で得たものは紛れもなく『トロフィー』です。ですが、それは『象徴』で、メンバーが本当に手に入れたものは、目には見えないもっと『大きなもの』だったのでは？と感じています。これが、メンバーにとって、今後の糧となる事を祈ります。



ジョブサポートセンター黒崎 事業案内

【就労移行支援事業】

当事業では、一般企業への就職を希望する精神障がい者を対象に、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練、就職活動や就労後の職場定着への支援を行います。

★定員 20名

★利用時間 9:00～16:00

★開館日 月曜日～金曜日 (土日祝日、お盆、年末年始はお休みです。行事により、休日に開館する事があります。)

ジョブサポートセンター黒崎

TEL 093-616-8100

FAX 093-616-8113

ジョブサポートセンター八幡

ペルシュ：うつ病の方へのリワーク支援

リワークプログラムのご紹介 ～グループワーク編～

ペルシュのプログラムは、個人の意見をメンバー全員で共有するグループワークを中心に行っています。今回はその一部をご紹介します。

①「ディスカッション」

◇ある『お題』について、自分の意見を主張しながら全員で話し合います。

【目的】 気配りや時間配分を意識した集中力の回復、コミュニケーションの訓練 など

【お題】 「無人島に何か一つだけ持っていくとしたら?」「桃太郎の鬼退治。猿・犬・キジの中で最も貢献したのは誰?」「海外からのお客様へのおもてなし。日本料理の献立を作るならどうする?」 など

【役割】 進行役、タイムキーパー、書記、発表者 など

【ポイント】 ①役割を完璧にこなす必要はない。

②スタッフの介入は控えめに = メンバーの自由な話し合いを重視



毎回意見が活発で、楽しい雰囲気トークが盛り上がっていますよ。

②「こころのスキルアッププログラム」

◇最近話題の「認知行動療法」の視点を用いたプログラムです。

【目的】 ストレスを感じたときや悩んでいるときに、自分の気持ちを軽くしたり、行動をコントロールする方法を身に付ける。

☆難しくないの? ⇒ 難しくありません。「認知行動療法」と聞くと、『特別な心理療法』のイメージが強いかもしれませんが、このプログラムでは多くの人に親んでもらえるような内容を扱っています。

☆どうやって進めるの? ⇒ 大野裕先生監修の「こころのスキルアッププログラム」をテキストに使います。

また、自分の体験や考え、心の健康を高める工夫を分かち合う機会にもなっています。



自分だけでなく、友人などの身の回りの人が悩んでいるときのサポートにも役立ちます。

ジョブサポートセンター八幡 事業案内

【就労移行支援事業】

当事業では、一般企業への就職を希望する発達障がい者を対象に、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練、就職活動や就労後の職場定着への支援を行います。

※定員 12名

※利用時間 9:00～15:30

※開館日 月曜日～金曜日（土日祝日、お盆、年末年始はお休みです。行事により、休日に開館する事があります。）

【自立訓練（生活訓練）事業 「ペルシュ」】

当事業では、一般企業で就労経験があり、現在うつ病のために休職中（離職中）で、再び仕事に就きたいと考えている方を対象に、復職に向けたプログラム（グループワーク、個人ワーク、スポーツ活動等）を提供しています。

※定員 8名

※利用時間 9:00～15:30

※開館日 月曜日～金曜日（土日祝日、お盆、年末年始はお休みです。行事により、休日に開館する事があります。）

ジョブサポートセンター八幡

TEL 093-616-0020

FAX 093-616-0024

事業所 所在地一覧

小倉北区



北九州市立浅野社会復帰センター

〒802-0001 北九州市小倉北区浅野2丁目16-38

TEL 093-531-3823(代表)

093-513-2570(ひこうき雲)

FAX 093-513-2571

〈交通のご案内〉

- ・JR 小倉駅 北出口(新幹線側)より徒歩5分
- ・自動車・北九州市都市高速道路「小倉北」より3分
- ・最寄りのバス停
西鉄バス「浅野2丁目」停留所より徒歩3分

八幡西区



ジョブサポートセンター 黒崎

〒806-0033 北九州市八幡西区岡田町2-14

八幡バプテスト教会 敷地内

TEL 093-616-8100

FAX 093-616-8113

〈交通のご案内〉

- ・JR 黒崎駅 南出口より徒歩10分
- ・自動車 北九州市都市高速道路「引野口」より6分
- ・最寄りのバス停
西鉄バス「熊手四ツ角」停留所より徒歩3分

八幡東区



ジョブサポートセンター 八幡

〒805-0019 北九州市八幡東区中央2丁目1-1

レインボープラザ 6F

TEL 093-616-0020

FAX 093-616-0024

〈交通のご案内〉

- ・JR スペースワールド駅 出口より徒歩15分
- ・自動車 北九州市都市高速道路「大谷」より3分
- ・最寄りのバス停
西鉄バス「中央二丁目」、「八幡東区役所下」停留所より徒歩5分

あとがき

風が冷たくなり、鍋物が恋しい季節になりましたね。水炊き、すき焼き、もつ鍋、キムチ鍋といった定番鍋に加えて、最近ではトマト鍋、カレー鍋、チーズ鍋、ラーメン鍋といった「かわり鍋」も人気みたいですね。皆さんもこだわりの鍋、具材はありますか？ちなみに私は、豆乳鍋といわしのつみれ鍋がお気に入りです☆

P.N えっちゃん