



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://k-seishin.jp>

Eメールアドレス [information@k-seishin.jp](mailto:information@k-seishin.jp)

7月号目次 1面：目次/倫理綱領/知って得っcha! 2面：あさのホーム紹介（浅野社会復帰センター）  
3面：ひこうき雲行事予定表 4面：研修報告（JSC 黒崎）5面：OB インタビュー（JSC 八幡）6面：事業所所在地/あとがき

## 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・地域の方々との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。

## 知って得っcha! ~福祉サービスを利用する人の新たな味方、 「計画相談」編~

第11回



「計画相談」という言葉を最近よく耳にしませんか？

平成 26 年度以降は障害福祉サービスを利用する全ての方に、**計画相談支援によるサービス等利用計画の作成が必要**となったからデス。



サービス等利用計画トハ？

障害福祉サービスを利用する方を支援するためのトータルプランです。「こうなりたい!」という希望を実現するためのサービスを調整し、その内容を記載したものです。



計画は誰が作りますカ？

計画は、「指定特定相談支援事業者」の相談支援専門員が作成します。相談支援専門員は、相談支援の専門研修を受けた人しかありません。また、本人や家族等が計画（セルフケアプラン）を作成することもできます。



要するニ？

自分のこれからの人生、どうなりたいかを一緒に考えてくれる味方となるのが、「計画相談支援」です！

# 浅野社会復帰センター

## あさのホームの一日を紹介します。



あさのホームは、小倉南区北方にあるグループホームです。  
今回は、あさのホームに住む方の、ある一日の流れを紹介します。

8:30；起床

- ・
- ・

平日は 8:30 頃起床し、デイケアや作業所に出発。  
休日は昼ごろまでゆっくり寝ている日も。

10:00；日中活動

- ・
- ・

病院デイケア、A 型、B 型事業所などで活動。  
生活のメリハリづけ・リズムづくりのために、日中活動は必須です。

16:00；帰宅・自由時間

- ・
- ・

部屋でのんびり好きなことができる時間です。世話人と部屋の掃除（週 1 回）をしたり買物（月 1 回）に出かけたりすることもある。  
また、月に 1 回ミーティングにて近況報告をし合うのもこの時間です。

18:00；夕食

- ・
- ・

18:40；自由時間

- ・
- ・

部屋に帰って入浴や洗濯などを済ませたあとは、それぞれ好きな時間を過ごします。明日もがんばるぞ！

就寝



週 3 回、共有部屋で全員で夕食を食べます。  
毎週水曜日は、交代で利用者さんが世話人の補助を受けながら料理をつくります。

### あさのホーム情報

場所；小倉南区北方

定員；4 名（現在満室です）

費用；家賃 3 万円（1 万円の家賃補助制度があります）

食事 1 万円（1 食 500 円として夕食を食べた日数分のみいただき、残金は返金します。）

光熱費 1 万円（実際にかかった費用のみいただきます。）

※水道料金は上記には含まれません。各自契約していただき、個人負担となります。

### 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】

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

#### 【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プログラムへの参加ができます。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。

\*利用時間 10：00～18：00



# 地域活動支援センター 7月行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
						閉館日
5	6	7	8	9	10	11
閉館日		①自炊の会 (13:30 集合)	②街美化活動 (9:30 集合)			閉館日
12	13	14	15	16	17	18
閉館日			③茶話会 (14:00 集合)	④映写会 (13:30 集合)		閉館日
19	20	21	22	23	24	25
閉館日	閉館日		⑤散歩の会 (13:00 集合)		⑥ニュースの勉強会 (16:00 集合)	閉館日
26	27	28	29	30	31	
閉館日	⑦外食会 (12:15 集合)		⑧卓球大会 (13:00 集合)			

★お知らせ★ 行事開催時間中は、オープンスペースのご利用が出来ませんのでご注意ください。  
サマータイムの為、オープンスペースの開館時間は12:00~17:30となります。(7月1日から9月30日まで)

①7日(火)は、自炊の会を行います。今月の献立は、「牛肉とオクラのおろしそうめん きゅうりとナスの中華甘酢小松菜と豆腐のとろみ煮」です。参加費に、300円とお米1合をお持ちください。13:30から始めます。参加を希望される方は、6日までに予約をして下さい。※キャンセルの受け付けは、当日の午前中までとさせていただきます。連絡なくキャンセルされた場合は、キャンセル料として参加費分を頂きますので、連絡忘れの無いようご注意ください。  
☆自炊の会の予約キャンセル電話番号：093-513-2570☆ ※完全予約制

②8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>

③15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。希望される方はお菓子・飲み物代として150円(予約必要)を頂きます。<時間厳守>

④16日(木)は、映写会を行います。上映作品は「図書館戦争」の予定です。参加費は無料です。13:30から開始しますので、是非ご参加ください。<時間厳守>

⑤22日(水)は散歩の会を行います。男女共同参画センタームーブで開催される「映画とバザーの集い」に参加を予定しています。映画は、「マダムインニューヨーク」です。参加費は、入場料200円がかかります。参加される方は、13:00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>

⑥24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>

⑦27日(月)は、外食会を行います。場所は「讃岐うどん丸亀製麺」の予定です。参加費として、お食事代がかかります。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>

⑧29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。

## 『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。

### 【7月の実施予定日】

1日(水)、3日(金)、6日(月)、8日(水)、10日(金)、13日(月)、14日(火)、17日(金)

21日(火)、24日(金)、28日(火)、31日(金)

※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

## ～わたしも OK、あなたも OK!な考え方をめざそう～

6月4日(木)、OK 牧場主宰 交流分析士インストラクターの山下 志保先生をお招きしてのコミュニケーション研修を行いました。今回はその内容の一部をご紹介します。

### コミュニケーション研修～交流分析を使って～

#### 他己紹介

利用者さん同士で相手を動物や食べ物、色、乗り物などに例えて、その理由を発表しました。自分の予想通りだったり、予想外のことを言われ自分の新たな一面を知るきっかけになりました。

#### 利用者さんの感想

人のイメージについて考えてみたのは、大変だったが、食べ物に例えるなど、良い所を言葉に置き換えることで違った印象に捉える事もでき、嬉しく思いました。

#### 自分や他者に対する関わり方

人には自分や他者に対する関わり方、考え方として

- 「第1の立場」…自己肯定、他者肯定  
(私にとって、私はOK、あなたもOK)
- 「第2の立場」…自己否定、他者肯定  
(私にとって、私はOKでない、あなたはOK)
- 「第3の立場」…自己肯定、他者否定  
(私にとって、私はOK、あなたはOKでない)
- 「第4の立場」…自己否定、他者否定  
(私にとって、私はOKでない、あなたもOKでない)

#### 利用者さんの感想

今までの自分の位置、今の自分の位置、これから理想とする自分の位置を把握できたことで、これからの自分をつくりやすくなったと思います。

の4つの立場があるとされています。チェックリストを使って、自分がどの立場の考え方に近いのかを確認しました。交流分析の目指すゴールは「第1の立場」です。しかし、「第1の立場」以外の立場にいても、自分の弱点に気づき、脱却していこうと考えることで、誰もが「第1の立場」を目指すことができます。

#### たいせつなきみ

講演の最後に、「たいせつなきみ」という絵本の朗読をしていただきました。

おまえがわたしの あいをしんじた  
なら シール(評価)なんて  
どうでもよくなるんだよ



メッセージ性の強い、心温まる絵本でした。

お忙しい中、快く講演を承諾していただきました山下先生に改めて御礼申し上げます。ありがとうございました。

#### 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】

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

# ジョブサポートセンター八幡

## ペルシュOB ライオンキングさんへのインタビュー



～同じ目的意識を持ったメンバーの方達との情報交換が有り難かったです～

自立訓練事業「ペルシュ」のOBの方に、ペルシュのプログラムがどう復職に役立ったか、また、会社に復職した現在の心境についてインタビューしました！

ペルシュを利用する前に、リワークプログラムに抱いていた印象は？



正直あまり期待していませんでした。通所を通じて規則正しい生活を送る事ができ体調が安定すればいいなという程度でした。

では、実際にペルシュを利用してみてどうでしたか？



私にとって非常に有り難いと感じた事がふたつあります。ひとつは、同じ目的意識を持ったメンバーの方達と情報交換が出来た事。もうひとつは、支援員の方達が何を尋ねても何を相談しても明確に即答してくれた事です。判断力や決断力が落ちている自分にはとても心強く感じました。

ペルシュのプログラムの中で得たことは何ですか？



病状だけでなく性格やクセといったものも正確に把握が出来、これらの対処法を身につける事が出来ました。“自身の取説書”は、気持ちが沈みそうになったとき取説書を見れば対処法が載っています。実行する事で症状が和らぎ、回復すればそれがまた自信に繋がります。

ペルシュを卒業して、今思う事は？



OBの方と現役メンバーが集まる茶話会は、OBの方達の貴重な体験談を聞く事の出来る、通所者の方達のための会だと思っていました。しかし、自分自身にとっても目標に向かってモチベーションを保つ事の出来る重要な会だという事に卒業して気付きました。

「最低限、茶話会で皆に会うまでは休まず頑張ろう。お互い笑顔で会いたい。」その気持ちを持ち続ける事が出来る様に一年もの間、ペルシュとの関わりを残しているのだと思います。

最後にひとこと！



復職のタイミングは個人の病状や環境によって様々です。たまたま私は条件とタイミングが揃ったため卒業する事が出来ました。皆さんもペルシュに通所していれば必ず良くなると思います。この事を信じて焦らずじっくりと勉強されて下さい。

ライオンキングさん、ありがとうございました！

### 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】 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 18名

\*利用時間 9:00～15:00

【自立訓練(生活訓練)事業 「ペルシュ」】

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

# 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
  - ・バス:西鉄バス「浅野2丁目」停留所より徒歩3分
- 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。)

## 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
  - ・バス:西鉄バス「熊手四ツ角」停留所より徒歩3分
- 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。)

## 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
  - ・バス: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
- 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。)

## あとがき

梅雨ですね～毎日ジメジメした日が続きますね。ところで、皆さんは雨の呼び名の種類がいくつあるかご存知ですか？日本にはなんと400種類以上あるそうです。調べてみると梅雨だけでも菜種梅雨(なたねつゆ)、走り梅雨(はしりつゆ)、空梅雨(からつゆ)、梅雨寒(つゆざむ)、送り梅雨(おくりつゆ)などの呼び名がありました。日本語は表現が豊かですね。今日の雨の呼び名は何だろう？と考えてみると少し楽しく梅雨が過ごせそうですね！！

ペンネーム となりのトトロ

