

# 9月の予定



=休み

★土曜自習室 13:00~15:00

日	月	火	水	木	金	土
休み	10:00~16:30	10:00~16:30	休み	10:00~16:30	10:00~16:30	10:00~16:30
			1 🎑	2 運営ミーティング 15:00~16:00 お散歩の会	3 はばたき会 15:00~ (ZOOM)	4 麻雀の会 13:00~15:00
5 🎑	6	7	8 🎑	9 お散歩の会 15時くらいから 	10	11 将棋教室 14:30~16:30
12 🎑	13	14	15 🎑	16 運営ミーティング 15:00~16:00 お散歩の会	17	18 麻雀の会 13:00~15:00 弁護士相談 13:00~16:00
19 🎑	20 敬老の日 🎑	21	22 🎑	23 秋分の日 🎑	24	25 将棋教室 14:30~16:30
26 🎑	27 飛翔の会 15:00~ (ZOOM)	28	29 🎑	30 薬剤師さんと話そう 14:00~15:00 お散歩の会		

## 運営ミーティングの報告

- ① あったか祭り・ドラレクは中止
- ② テーマ講座（自殺対策講座）は web 配信に変更
- ③ 善意銀行申し込みの際の注意点
- ④ 理事長交代について
- ⑤ サポは現状維持で運営していく
- ⑥ カベ新聞について
- ⑦ 洗濯機以外に乾燥機の使用希望
- ⑧ バスの運転手さんに分かってもらいたいこと

## 緊急事態に備えて、知っておきましょう

- ・ #7119 (救急相談センター)
- ・ 0570-064-556 14時~翌5時半  
(こころの健康相談統一ダイヤル)
- ・ #9110 (警察安全相談窓口)
- ・ 03-5272-0303 (ひまわり) ※緊急入院相談
- ・ 03-5155-5028 平日 17時~22時  
(こころの夜間電話相談)
- ・ 0570-087-478 14時~翌6時  
(こころといのちのほっとライン)



NPO 法人 ミュー

☆相談支援事業・地域活動支援センター☆

ライフサポート MEW

定休日：水曜・日曜・祝祭日

〒180-0006

東京都武蔵野市中町3-4-9ディアハイム武蔵野1階

T E L : 0422-36-3830 (相談用)

0422-50-1355 (事務用)

F A X : 0422-36-3700

E - m a i l : life-sapo-mew@kha.biglobe.ne.jp

## 武蔵野アールブリュット2021 ～みる・きく・つながる～ 出展メンバーより

「然」や「肝」という作品をみんなに見てもらって自分が元気をもらえた感じがする。治療だけではなく「こころの薬」が人生の中では大事。病気が重かったころは書道ができなかった。そういったMEWに行く前の生活や経過があるから今の作品になった。明るい希望が見えてきたところなので、こうして立派な会場で展示が出来てよかったと思っている。(中島千馬)

コロナ・大雨による大惨事と人々は常に不安に付きまといまわっています。そんな折にふと、武蔵野アールブリュットの様な不思議な異空間に包まれると「あら、別世界!？」。

こんな素敵な場所に今回展示させて戴いた幸せ者の私です。このような機会を与えて下さった関係者の皆様に感謝申し上げますと共に、これからも創作を続けていきたいと思っております。それと共にアートにご興味のある方も一度アールブリュットに作品を出してみませんか？(小川祐子)

### 善意銀行のチケット申し込みについて

善意銀行から野球をはじめ様々なチケットをいただくことができます。

申し込みをして抽選になる場合もありますがいただいたチケットはキャンセルしないで欲しいというのが条件になっています。この間キャンセルの申し出が複数ありました。そこで正当な事由なく自己都合でキャンセルされる場合は代わりに行ける人を責任を持って探してくれない限り、以後3ヶ月はチケットの申し込みをお断りすることといたしました。ご理解とご協力をお願い致します。

お断り!



徹底解析！！

## 福祉サービスにはどのようなものがあるの？ ～第2回 地域移行支援とは…～

皆さん、地域移行支援という福祉サービスを知っていますか？ライフサポートMEWでは指定一般相談という認定を受けていて、その中で地域移行支援を行っています。



- 〈対象〉 障害者支援施設や救護施設、精神科病院などに入所や入院をしている、障害を持っている方
- 〈内容〉 地域での生活を希望する対象者の方に対し、退院に必要なサポートの提供。
- 〈料金〉 利用にあたっての料金はかかりません。（交通費がかかる場合があります）

実際にどんなことをしているの？

ライフサポートMEWでは、主に精神科病院に入院している方を対象に、契約を結び支援を行っています。月に2回以上病院への訪問等で利用者と面談し、アパートの内覧同行やグループホームの見学をしたりしています。入院が長くなると、どうしても退院後の生活のイメージがつかずに不安が出てくるもの。一緒にスーパーに行き実際に何を購入してどのくらいの価格が妥当か確認したり、バスを利用しながらSuicaの使い方を覚えたりしています。入院治療は必要ですが、長引きすぎると入院前の生活に戻るハードルがどうしても高くなってしまいます。病院と会議等を行い協力を得ながらそのハードルを一緒に乗り越えていく、（もしくは伴走する？）それが地域移行支援です。

数字でみる、入院の実情

世界で一番精神科病院が多く、世界で一番精神科の入院患者が多いのが日本です。（しかも圧倒的に多い）治療の必要がない「社会的入院」と呼ばれる患者さんが多い一方で、退院が進まないことは大きな課題となっています。皆さん、精神科病院に入院している武蔵野市民の方がどれくらいいるか、想像がつかますか？2019年の調査では263名となっています。そのうち1年以上入院している方は132名。この数字をどう捉えるか…。隣のページの事業報告を見てください。サポでの地域移行支援を受けながら退院を目指す方は、現在1名。コロナウィルスの影響もあり、昨年より利用人数は少ないのが実情です。

ピアの力～自分の経験や体験を語ることが希望になる～

退院のお手伝いをするために、当事者の方が精神科病院に訪問し、談笑したり一緒に病棟内のプログラムに参加することがあります。これは「ピアサポーター」と呼ばれたりします。国分寺市の事業所でそういった活動をしている方の話を聞いたことがあります。病気のつらさや孤独、自立への不安を経験したからこそ伝えられるメッセージがあると言っていました。実際にサポのピアスタッフである関口さんは病院に訪問し患者さんと面談し、その後退院となったこともあります。また、地域移行支援に関わる支援者を増やすための研修や勉強会に、当事者の方を招くこともあります。

実は7月にサポから2名のメンバーが講師として勉強会に関わりました。そこでは主治医との関係や入院中の環境についてのリアルな話から始まり、退院にあたって地域の支援者とのつながりが大きく、もっと病院に地域の情報や支援者が入ってくるような環境が望ましいのでは…といった意見が出ました。地域移行支援を利用し退院した方の話は、地域の支援者や医療関係者にとってとても大切です。皆さんの経験や体験が、退院したくても叶わない患者さんの希望になったり、支援者にとって学びになることを、ぜひ知っておいてください。

# 2021年7月度 事業報告

スタッフより一言

登録者数変遷			
7月	新規	退所	総数
	2名	0名	119名
利用状況			
開所日数	21日		
来所者数	274名		
相談等件数			
電話	158件		
来所相談	26件		
訪問	8件		
同行	2件		
個別支援会議	7件		
関係機関との連絡調整	61件		
電子メール	24件		
その他	0件		

先の見えない巣ごもり生活が続く

中で、はまっているのは、スマホで塗り絵。

無料アプリをダウンロード、無限に出てくる画像に指定された色をポチポチと塗っていくだけ。スマホなので寝転がったままでもできるところがズボラ生活には嬉しい(´\_`)。できあがるまでどんな絵柄かわからないものもあり、それも楽しみのひとつです。

(夢見る乙女座生まれの職員より)



計画相談	
新規計画作成	3件
モニタリング	35件
契約者数	138件
地域移行	(継続) 1件
地域定着	(継続) 7件

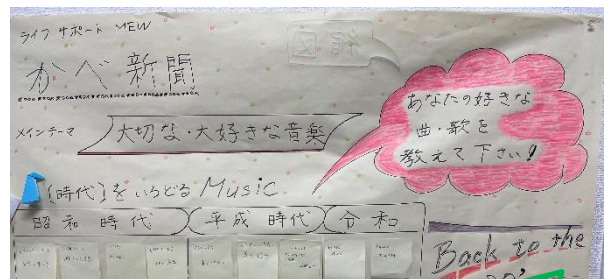


## 飛翔の会 誕生

前月お知らせしたようにはばたき会は月に2回となりました。第1金曜日の15時〜と、第3月曜日の15時〜です。第3月曜日のミーティングを「飛翔の会」と名付けてテーマを決めた話し合いの場とすることにしました。テーマは「傾聴について」でした。初回の出席者はメンバー7名と関口、清水上。次回は第3月曜日が休日の為、第4月曜日の15時からになります。引き続き「傾聴」をテーマとします。一方で第1金曜日は、ゆる〜く何でも参加者が話したいことを話していく会としてこれまで通りに続けていきます。

スタッフ大久保よりご報告

私事ですが、現在妊娠中です。もうすぐ7カ月。安定期になり体調も良好で、10月末から産休と育児休暇に入る予定となっています。今後引継ぎに入り、慌ただしい日々は続きます。職場復帰はしますので、これで「さよなら」にはなりません！ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。



かべ新聞、はじめています。今は年代ごとに大好きな音楽を自由に書き込み！内容は…来所したときのお楽しみ♪