

SSKO 2023. 4. 10
MHN No. 150

町田ヒューマンネットワーク・ゲームス

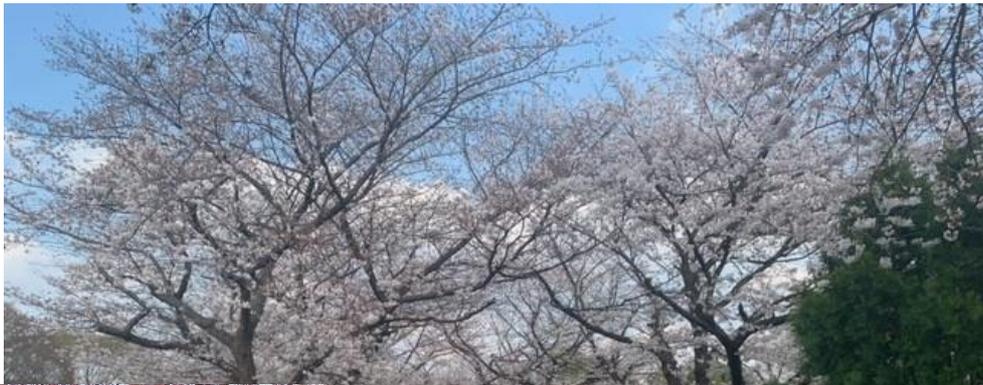
〒194-0013

東京都町田市原町田2-22-26 1F

TEL 042-724-8599 FAX 042-724-7996

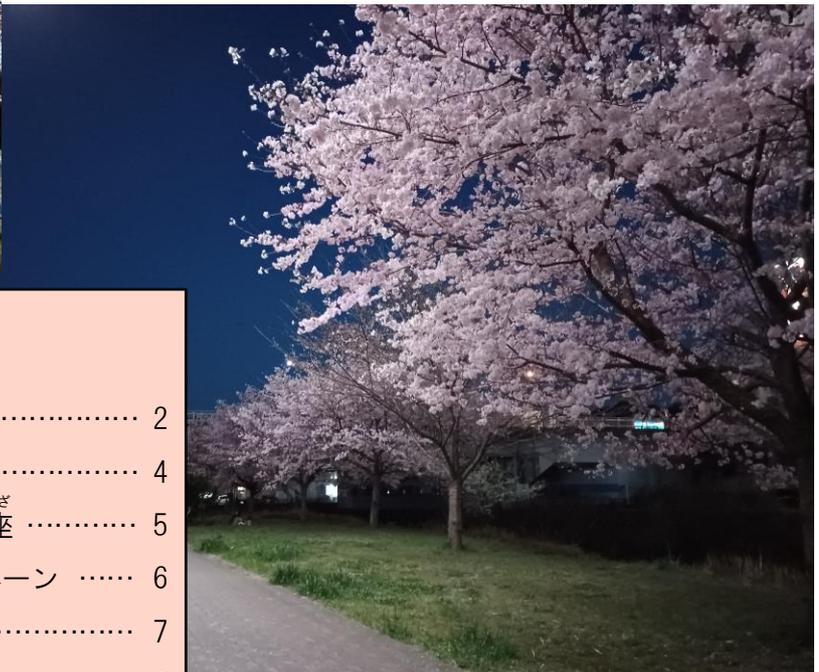
URL <https://www.ci-mhn-enjoy.com/>

E-MAIL mhn89@nifty.com



はなみ えむ
オンライン花見 (カフェM) で

よ がどう かずかず
寄せられたさくら画像の数々



目次

| | |
|--------------------|---|
| ピア・カウンセリング 集中講座 | 2 |
| ピア・カウンセリング 公開セミナー | 4 |
| アサーティブ・トレーニング 連続講座 | 5 |
| ヘルパー募集・お友達紹介キャンペーン | 6 |
| 町田ヒューマンネットワークの動き | 7 |
| イベントお知らせ等・編集後記 | 8 |

だい き 第27期

ピア・カウンセリング 集中講座

新型^{しんがた}コロナ^{かんせんしょう}感染症^{しゅくはくがた}によって^{しゅうちゅうこうざ}宿泊型^{はや}のピア・カウンセリング^{かいめ}集中講座^{しゅうちゅうこうざ}ができなくなり^{はや}早^{かいめ}2回目^{しゅうちゅうこうざ}のオンライン^{しゅうちゅうこうざ}での「ピア・カウンセリング^{しゅうちゅうこうざ}集中講座^{がつ}」を^か9月^か2日^{きん}(金)より^{まいしゅうきんようび}毎週^{ぜん}金曜日^{かい}に全^{かい}6回^{かい}10月^{かい}14日^{かい}(金)まで^{おこな}行^{おこな}いました。

以下^いは参加^{さんか}された^{じゅうこうせい}受講生^{かんそう}からの感想^{かんそう}です。

よしの
(吉野)

たの じかん 楽しい時間^{たの}でした

ピアカンネーム：スヌーピー

私^{わたし}、最初^{さいしよ}は人見知り^{ひとみし}だから^{しんばい}心配^{しんぱい}だったけど、ピアカン^{わたし}は私^{わたし}の夢^{ゆめ}だから^{もう}申し込み^こました。

ピアカン^{しゅうちゅうこうざ}集中^{さいしよ}講座^{おも}、最初^{つか}は思った^{つか}より^{つか}疲^{つか}れて^{つか}ついて^{つか}いける^{つか}かわか^{つか}り^{つか}ませんでした^{つか}、最初^{さいしよ}は、オンライン^{さいしよ}が出来^{さいしよ}なくて^{さいしよ}困^{さいしよ}った^{さいしよ}けど、スタ^{さいしよ}ッフ^{さいしよ}の皆様^{みなさま}が^{たす}助^{たす}けて^{たす}くれて、^{たす}すご^{たす}く^{たす}うれ^{たす}しか^{たす}った^{たす}です。スタ^{みなさま}ッフ^{たす}の^{たす}まる^{たす}や^{たす}ま^{たす}さん^{たす}が、^{たす}オン^{かた}ライ^{おし}ン^{うれ}の^{うれ}やり^{うれ}方^{うれ}を^{うれ}教^{うれ}えて^{うれ}く^{うれ}れて^{うれ}嬉^{うれ}しか^{うれ}った^{うれ}です。



私^{わたし}、初^{はじ}めて^{はじ}(オン^{こうざ}ライ^{こうざ}ン^{こうざ}講^{こうざ}座^{こうざ}を)^{こうざ}を^{こうざ}やる^{こうざ}から、^{こうざ}わ^{こうざ}か^{こうざ}ら^{こうざ}な^{こうざ}か^{こうざ}つ^{こうざ}た^{こうざ}の^{こうざ}を^{こうざ}「^{こうざ}辞^{こうざ}め^{こうざ}たい^{こうざ}」^{こうざ}て^{こうざ}言^{こうざ}った^{こうざ}時^{こうざ}、^{こうざ}「^{こうざ}一^{こうざ}緒^{こうざ}に^{こうざ}や^{こうざ}ら^{こうざ}う^{こうざ}」^{こうざ}て^{こうざ}言^{こうざ}っ^{こうざ}て^{こうざ}く^{こうざ}れて^{こうざ}嬉^{こうざ}しか^{こうざ}つ^{こうざ}た^{こうざ}です。

それ^{おし}から^{うれ}も、^{うれ}いろ^{うれ}ん^{うれ}な^{うれ}スタ^{うれ}ッフ^{うれ}さん^{うれ}が、^{うれ}教^{うれ}えて^{うれ}く^{うれ}れて^{うれ}嬉^{うれ}しか^{うれ}つ^{うれ}た^{うれ}で^{うれ}す。

私^{わたし}、人^{ひと}前^{まえ}で^{はな}話^{はな}す^{おも}こと^{おも}は^{おも}苦^{おも}手^{おも}だ^{おも}か^{おも}ら、^{おも}「^{おも}人^{おも}前^{おも}で^{おも}話^{おも}す^{おも}の^{おも}か^{おも}あ^{おも}」^{おも}て^{おも}思^{おも}つ^{おも}た^{おも}けど、^{おも}私^{わたし}の^{おも}夢^{ゆめ}に^{おも}向^{おも}か^{おも}う^{おも}た^{おも}め^{おも}に^{おも}頑^{おも}張^{おも}り^{おも}ま^{おも}し^{おも}た^{おも}。一^{おも}生^{おも}懸^{おも}命^{おも}セ^{おも}ッ^{おも}シ^{おも}ョ^{おも}ン^{おも}シ^{おも}テ^{おも}頑^{おも}張^{おも}つ^{おも}て^{おも}い^{おも}る^{おも}う^{おも}ち^{おも}に、^{おも}な^{おも}ん^{おも}か^{おも}『^{おも}み^{おも}ん^{おも}な^{おも}に^{おも}早^{おも}く^{おも}金^{おも}曜^{おも}日^{おも}に^{おも}な^{おも}つ^{おも}て^{おも}会^{おも}いた^{おも}いな^{おも}』^{おも}と^{おも}思^{おも}う^{おも}よ^{おも}う^{おも}に^{おも}な^{おも}り^{おも}ま^{おも}し^{おも}た^{おも}。

オン^{こうざ}ライ^{こうざ}ン^{こうざ}で^{こうざ}み^{こうざ}ん^{こうざ}な^{こうざ}と^{こうざ}講^{こうざ}座^{こうざ}が^{こうざ}で^{こうざ}き^{こうざ}る^{こうざ}よ^{こうざ}う^{こうざ}に^{こうざ}な^{こうざ}つ^{こうざ}た^{こうざ}の^{こうざ}も^{こうざ}スタ^{こうざ}ッフ^{こうざ}さん^{こうざ}の^{こうざ}お^{こうざ}か^{こうざ}げ^{こうざ}で^{こうざ}す。^{こうざ}凄^{こうざ}く^{こうざ}感^{こうざ}謝^{こうざ}し^{こうざ}て^{こうざ}い^{こうざ}ま^{こうざ}す。

これ^{ねが}から^{ねが}も^{ねが}よ^{ねが}ろ^{ねが}し^{ねが}く^{ねが}お^{ねが}願^{ねが}い^{ねが}し^{ねが}ま^{ねが}す。

しょうがい ちが 障^{しょうがい}害^{ちが}が^{ちが}違^{ちが}う^{ちが}ん^{ちが}だ^{ちが}か^{ちが}ら^{ちが}わ^{ちが}か^{ちが}い^{ちが}っ^{ちが}こ^{ちが}ない

かばさわしのぶ
樺澤 忍

ピアカン^{さんか}に^{さんか}参^{さんか}加^{さんか}さ^{さんか}せ^{さんか}て^{さんか}頂^{さんか}い^{さんか}て^{さんか}い^{さんか}ろ^{さんか}う^{さんか}ろ^{さんか}な^{さんか}事^{さんか}を^{さんか}学^{さんか}び^{さんか}ま^{さんか}し^{さんか}た^{さんか}。

私^{わたし}は^{いぜん}以^{いぜん}前^{いぜん}か^{いぜん}ら^{いぜん}ピア^{いぜん}カン^{いぜん}に^{いぜん}興^{いぜん}味^{いぜん}が^{いぜん}あ^{いぜん}り^{いぜん}、^{いぜん}地^{いぜん}元^{いぜん}の^{いぜん}セ^{いぜん}ミ^{いぜん}ナ^{いぜん}ー^{いぜん}に^{いぜん}一^{いぜん}度^{いぜん}だ^{いぜん}け^{いぜん}行^{いぜん}つ^{いぜん}た^{いぜん}こ^{いぜん}と^{いぜん}が^{いぜん}あ^{いぜん}り^{いぜん}、^{いぜん}そ^{いぜん}こ^{いぜん}で^{いぜん}も^{いぜん}約^{いぜん}束^{いぜん}事^{いぜん}を^{いぜん}学^{いぜん}び^{いぜん}セ^{いぜん}ッ^{いぜん}シ^{いぜん}ョ^{いぜん}ン^{いぜん}を^{いぜん}受^{いぜん}け^{いぜん}ま^{いぜん}し^{いぜん}た^{いぜん}。

その^{ときおも}時^{こと}思^{こと}つ^{こと}た^{こと}事^{こと}が^{こと}黙^{こと}つ^{こと}て^{こと}聞^{こと}く^{こと}だ^{こと}け^{こと}な^{こと}ん^{こと}て^{こと}私^{わたし}に^{むり}は^{おも}無^{おも}理^{おも}と^{おも}思^{おも}い^{おも}や^{おも}め^{おも}て^{おも}し^{おも}ま^{おも}い^{おも}ま^{おも}し^{おも}た^{おも}。そ^{つきひ}れ^{なが}か^{なが}ら^{なが}月^{なが}日^{なが}が^{なが}流^{なが}れ^{なが}、^{なが}も^{なが}う^{なが}一^{なが}度^{なが}思^{なが}い^{なが}出^{なが}し^{なが}、^{なが}ネ^{なが}ッ^{なが}ト^{なが}で^{なが}調^{なが}べ^{なが}、^{なが}町^{なが}田^{なが}は^{なが}zoom^{なが}と^{なが}い^{なが}う^{なが}事^{なが}だ^{なが}つ^{なが}た^{なが}の^{なが}で^{なが}受^{なが}け^{なが}ま^{なが}し^{なが}た^{なが}。1^{なが}日^{なが}目^{なが}に^{なが}自^{なが}己^{なが}紹^{なが}介^{なが}が^{なが}あ^{なが}り^{なが}、^{なが}い^{なが}ろ^{なが}う^{なが}ろ^{なが}な^{なが}障^{なが}害^{なが}が^{なが}あ^{なが}る^{なが}事^{なが}を^{なが}知^{なが}り^{なが}、^{なが}勉^{なが}強^{なが}に^{なが}な^{なが}り^{なが}ま^{なが}し^{なが}た^{なが}。約^{なが}束^{なが}事^{なが}も^{なが}言^{なが}わ^{なが}れ^{なが}、^{なが}私^{わたし}の^{あた}頭^{なか}の^{なか}中^{なか}に^{なか}は^{なか}黙^{なか}つ^{なか}て^{なか}相^{なか}手^{なか}の^{なか}話^{なか}を^{なか}聞^{なか}く^{なか}と^{なか}い^{なか}う^{なか}こ^{なか}と^{なか}だ^{なか}け^{なか}し^{なか}か^{なか}残^{なか}つ^{なか}て^{なか}い^{なか}な^{なか}か^{なか}つ^{なか}た^{なか}の^{なか}で^{なか}、^{なか}カ^{なか}フ^{なか}ェ^{なか}ィ^{なか}ン^{なか}、^{なか}甘^{なか}い^{なか}も^{なか}の^{なか}は^{なか}3^{なか}0

ふんまえいこう た の しょうげき だま き
 分前以降は食べない、飲まないというのは衝撃でした。そしていよいよセッションです。黙って聞いて自分の番になりました。緊張しました。
 じぶん こと はな な しょうがい ちが ところ
 自分の事をひたすら話すなんて慣れてないし、障害が違うんだからわかりっこないというのが心にあり、長く感じました。



かんじょう かいほう みな けいけん き まな
 でも感情の解放や皆さんの経験を聞いて学んでいくうちにセッションの大切さ、障害が違っても社会の中での生きづらさは同じなんだと言うことを学びました。

とうとう かい お じっさい みな あ こと
 とうとう5回が終わり、実際に皆さんに会う事になりました、わたし でんどうくるまいす でんしゃ の こと とおで
 私は電動車椅子で電車は乗った事はあるのですが、遠出はした事はありませんでした。不安でなにかと理由をつけ断わって
 こと こと ころ みぬ
 いました。でもスタッフさんに心を見抜かれ、ロールプレイをやってくれて心を動かしてくださいました。
 すばらしい ピアカンの仲間たちに出会えた事はこれからの私
 つよ であ くだ こと かんしゃ
 の強みになります。出会わせて下さった事に感謝しています。

しゅうちゅうこうざ かんどうぶん
ピアカン集中講座の感想文

せきた き
 関田むつみ

たび たいへんきちょう きかい さんか
 この度は大変貴重な機会に参加させていただき、ありがとうございました。
 こうざ なか まいかい じかん き たが はなし き じっし ほか
 講座の中では毎回時間を決めてお互いの話を聞きあうセッションを実施したり、他のピアカンメン
 ーによるデモセッションを見て聴いて、実践的な学びをしていくことができました。
 あいて はなし しゅうちゅう きく こと じぶん なか おもて だ けいけん ぶだん にちじょうせいかつ なか
 相手の話に集中して聴くことや自分の中にあるものを表に出す経験は普段の日常生活の中では
 なかなか体験できないものだと思います。また、苦悩を経験してきた者同士だからこそ共感しあえる
 ことや打ち明けられることもあるのだらうということを今回の講座では感じました。

それだからこそ、ピア・カウンセリングの時間はとても有意義なものであると思いました。
 はんたい ひと じぶん なか くる おもて だ じぶん しょうか しょうか かに
 反対に、人が自分の中にある苦しみを表に出してそれを自分なりに消化・昇華していく過程にはそ
 れなりの時間を要するものだと思います。ピア・カウンセリングの中では自分と向き合うこ
 とが大きなテーマとなっていました。他者と
 そうごさよう なか じぶん み なお
 の相互作用の中で自分を見つめ直し、ありのままの自分を認め、前に進んでいくといった自分
 自身の変化やピアカンメンバーの変化を短期間
 の中でも感じることはできましたが、実際の
 げんば へんか かん じっさい
 現場ではその過程を大切にじっくりと時間
 をかけて取り組んでいきたいと思いました。

ありがとうございました！



ねんだい かい 2022年第2回ピア・カウンセリング公開セミナー こうかい

かいさいほうこく 開催報告

アサーティブ講座が開催される20日前の11月23日(祝・水)に今年度第2回目のピア・カウンセリング公開セミナーを開催しました。

この、「公開セミナー」はワークショップ形式をとっているため、新型コロナウイルス感染症が広まってからは、定員数を減らし、感染対策を取りながら開催しています。



今年に入ってからこのセミナーへの参加者は、障害当事者が多く、唯一障害のない方も参加できるものは、この「ピア・カウンセリングセミナー」だけとなりますので、障害のない方にも、私たち障害者が大切にしてきた、障害者同士で行うピア・カウンセリングを体験して頂くために開催を続けてきました。

今回参加された参加者からの感想をご紹介します。

- ◇ 話を聞くのは苦手だと思っていたのですが、今日は自分でも思ったよりも上手く出来たのではと思いました。話す方は真剣に話を聞いていただき嬉しかったです。
- ◇ ピア・カウンセリングに触れることができ良かったです。自分の感情を出せるのは良いと思いました。よき聞き上手になれるか、どうすればよいのか難しいなあと思いました。
- ◇ 皆さんの「お話をできてよかった!」の声がもっとやりたい(聞きたい)気持ちに繋がりました。
- ◇ とても温かい気持ちになりました。

2023年度は7月に開催の1回のみとなります。ぜひ、皆様のご参加お待ちしております。

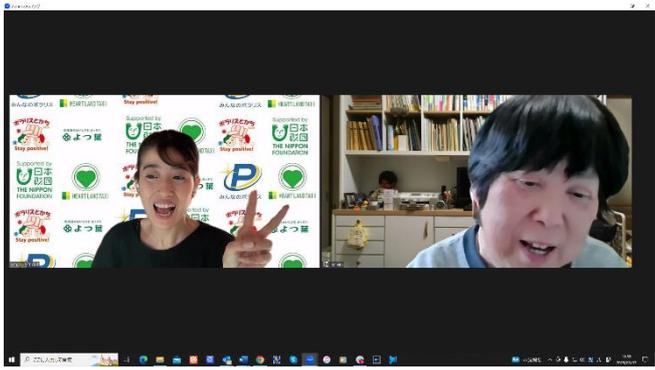


おこな れんぞくこうざ ZOOMで行うアサーティブ・トレーニング連続講座 しょきゅうへん しゅうりょう (初級編)が修了しました。

さくねん がつ にち か
昨年(かくしゅう)の12月(かようび)13日(おこな) (火)から
隔週(かくしゅう)の火曜日(かようび)に「ZOOMで行う
アサーティブ・トレーニング連続(れんぞく)講座(こうざ)
(初級編(しょきゅうへん))」を今年(ことし)の2月(がつ)21
日(にち) (火)まで、全5回(ぜんごかい)でZOOMア
プリ(つか)を使ってオンライン(おこな)にて行(い)ま
した。今回(こんかい)は初級編(しょきゅうへん)となります。
毎年(まいとしこうひょう)好評(ことし)で今年(ことし)も皆(みな)さんから多(おほ)くの
感想(かんそう)を頂(いただ)いたので、ご紹(しょうかい)介(かい)させて
いた(いた)だきます。



- ◇ アサーティブ・トレーニングに初めて参加してとても有意義な時間を過ごせたと感じた。アサーティブになることはとても難しいのかなと感じていたが、この講座を通して自分でもできるものだという風に思った。実際にできるようなことも多くとても役に立つ講座だった。
- ◇ 自分だけが悩んでいるのではなく他人も同じような悩みを抱えていることが分かり、凄く心がすっきりした。
- ◇ 2週間に1度というペースもとてもよく休憩も2回入るのはとても安心できた。
- ◇ アサーティブの基本について、自立生活運動をしているみんなと一緒に学べたことが、とてもよかったなと思います。自分の事例だけではなくて、一人ひとりのリアルな事例から、障害者がアサーティブに生きるってどういうことか、ということを考えてられたからです。
- ◇ 参加者のみなさんとセッションをしていて、悩んでいるのは一人ではないんだと思い、安心しました。
- ◇ アサーティブは、ピアカンで習いましたが、今回学んで、自分自身が、あまり、理解してなかったことを、再認識しました。自分の思いを相手に伝える時、冷静になり考えるということが大切だと感じました。褒められること、とても気持ちよかったです。自分の良いところを見つけることが、自己信頼の回復につながることは理解できたことが、とてもニューでした。
- ◇ 12の権利の中であった、同じ権利が相手にもあるということがとても印象に残っています。アサーティブを選んだら必ず交渉をやらせなければいけないという思い込みが取り払われ、まずは率直に伝えることを積み重ねていきたいと思えるようになりました。





エンジョイ自立!をサポートしてくれる仲間を募集中です。
やりがいのあるお仕事を通して一緒に成長しませんか?



※撮影の為、マスクを外しております。

募集要項

- 時給ヘルパー(日中単価)1,375円~(介護福祉士はプラス50円)
- 同性介助 ■勤務時間応相談 ■未経験者歓迎 ■交通費あり
- 週20時間以上の勤務契約で社会保険加入 ※詳細はお問い合わせ下さい

特定非営利活動法人
町田ヒューマンネットワーク
<https://www.cil-mhn-enjoy.com/>



042-724-8599
東京都町田市原町田2-22-26-1F

まちだひゅーまんねつとわーく うご
M H N の動き 2022年12月16日～2023年3月15日

ていきかいさい きさい しょうりやく しゅさいこうざ
定期開催のため記載を省略している主催講座

○親サポ オンゴーイング (3ヶ月に1回) ○重度訪問介護従業者養成研修 (月1回)

○ピア・サポートグループ (ピア・カウンセリング講座修了者の継続クラス・6週に1回)

○TIL運営会議 (月1回) ○ほっとカフェM (月1回) ○利用者+α交流会 (月1回)



12月16日 (金) 町田市障害者施策推進協議会相談支援部会作業部会
(出席：堤 町田市民フォーラム)

12月19日 (月)・20日 (火) 東京都相談支援専門員初任者研修・演習
(ファシリテーター：堤)

12月26日 (月) まちだ市民大学プログラム会議 (出席：丸山)



1月10日 (火) まちだ市民大学プログラム会議 (出席：丸山)

1月16日 (月) 「ピア・カウンセリングについて」講演 神奈川県立保健福祉大学 於いて
(講師：松原・吉野)

1月24日 (火) 町田市障害者施策推進協議会相談支援部会 (出席：堤 市役所)

1月26日 (木) まちだ市民大学プログラム会議 (出席：丸山)

1月31日 (火) 町田市相談支援事業所連絡会 (参加：堤 zoom)



2月2日 (木)・8日 (水) 東京都障害者ピアサポート・フォローアップ研修
(講師：堤 (2日目のみ) 出席：福島・吉野)

2月6日 (月) まちだ市民大学プログラム会議 (出席：丸山)

2月21日 (火) ZOOMで行うアサーティブ・トレーニング連続講座(初級編)最終日
(担当：堤・福島・吉野)

2月21日 (火) 町田市障害者施策推進協議会 (出席：堤 市役所)

2月23日 (木・祝) ピア・カウンセリング公開セミナー

(担当：松原・福島・吉野・丸山 せりがや会館)

2月28日 (火) まちだ市民大学プログラム会議 (出席：丸山)

利用者 + α 交流会 これからの予定

第4木曜日(奇数月)と第4土曜日(偶数月)に交互に開催します。

オンライン開催です。

- 4月22日(土) 14:00~
- 5月25日(木) 14:00~
- 6月24日(土) 14:00~

ヘルパー利用者と正会員障害者が対象です。パソコン・スマホがあるのにメールで招待状が来ていないという方がおられたらご連絡ください。健康情報、便利グッズ、おでかけ情報など、気になることをちょっと深掘り。取り組みの話もします。ご意見あればメール・電話などでお寄せください。
担当: 福島

ほっとカフェM これからの予定



原則オンライン開催予定(パソコンなどを用意できない人は相談してください)。飲み物・食べ物はそれぞれでご準備ください。カフェという名のおしゃべりイベントです。だれでも参加できます。

- 4月15日土曜日 14:00~
- 6月17日土曜日 14:00~
- 7月15日土曜日 14:00~

※基本毎月第3土曜日 14:00~

担当: 吉野・丸山・堤



編集後記

昨年度末に発送予定のところ、大幅に遅れて申し訳ありません。すっかり桜も散り、新緑の季節となりますが、世界では争いは絶えず、しばしばミサイルが飛ぶという物騒な世ですが、一体いつになったら真の平和は訪れるのでしょうか・・・

編集担当 松原

自立生活センター 町田ヒューマンネットワーク

〒194-0013 東京都町田市原町田2-22-26 1F

TEL 042-724-8599 FAX 042-724-7996

URL <https://www.cil-mhn-enjoy.com/> E-MAIL mhn89@nifty.com

障害者生活支援センターまちだや TEL 042-724-8616 E-MAIL mhn-machidaya@mbr.nifty.com

ヘルパーステーション・マイライフ TEL 042-721-5044

(4月10日現在)

| | |
|------|------|
| 正会員 | 182名 |
| 賛助会員 | 17名 |
| 団体会員 | 7団体 |