

発行：東京都立多摩総合精神保健福祉センター
〒206-0036東京都多摩市中沢2-1-3 TEL042-376-1111（代表）

イベントは、諸事情により中止になる場合がございますので、参加される場合は事前に主催者側へご確認をお願いします。



新年のご挨拶



東京都立多摩総合精神保健福祉センター 所長 井上 悟

本稿を執筆中の時点は2024年11月末となります。今年を振り返りますと、なんといいましても元旦にM7.6の能登半島地震があったことに触れないわけにはまいりません。東京にあっても携帯の緊急地震速報が発報し、大きい横揺れが長時間続きました。更に9月には奥能登豪雨による大きな水害も重なりました。石川県では現在も多くの住民が避難生活を余儀なくされているとのことで、一日も早い完全な復興を願うばかりです。翻(ひるがえ)って首都直下型地震や南海トラフ地震が近い将来、高い確率で予測されていること等も考えますと、個人レベルやコミュニティレベルでの防災対策を整えておく必要性が改めて痛感された一年でもありました。

その他、政治・芸能やスポーツの領域でも様々大きな出来事がありました。個人的にはプロ野球の日本シリーズにおいて、セリーグのペナントレース3位のベイスターズがパリーグで断トツ1位のホークスを下し、マリーンズ以来14年ぶりの下剋上で優勝したことも印象に残りました。

文化的なところでは、我が職場でもテレビドラマ「不適切にもほどがある」(脚本:宮藤官九郎)のことがよく話題にあがりました。ポリコレ(ポリティカル・コレクトネス)やハラスメントに係る問題を戯画的に表現した作品で、見る人の笑いや共感を誘いました。また本作が巷(ちまた)で高く評価される理由の幾分かは、「ポリコレ疲れ」や「ハラスメント疲れ」の反動といった側面も窺(うかが)われます。全方位的な正しさや配慮を求めるあまり最近、息苦しさを憶える人が増えていて、このドラマにあるアイロニーやユーモアを通じて心理的な発散を体験しているのではないかと想像されます。先日、メンタルクリニックの先生から聴いたお話によれば、こういった風潮を背景に精神的な変調を訴え受診する人が近年、多いとのことでした。自分の何気ない言動が誰かを傷付けていないか、或いはその言動によって自分が非難されないか、という不安が高じてストレスになっているというのです。

元々、日本文化にあっては、「本音と建前」という特有の緩衝材(かんしょうざい)が日常的に機能していました。直(じか)の衝突を避けて表面では調和を図りながら、底面では清濁をあわせた暗黙の了解が結ばれるという合意のあり方です。しかし最近、建前については曖昧さや偽善を表すものとして非難の対象となりかねない、本音を明かすことこそが正しいとされる傾向にあります。人の本音というのはフロイト先生の学説を引用するまでもなく、大なり小なり暗黒面を含んでいるのが通常です。それをそのまま明かしてしまったら、折り合いがつかなくなってしまうかもしれません。ポリコレ疲れやハラスメント疲れの背景には、こういった緩衝材の不足によるコミュニケーションの軋(きし)みも聴きとれます。

閑話休題、近年、国が推し進めている「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」については、市町村内の多分野に亘(わた)る重層的支援と広域を担当する精神保健等の専門機関による重層的支援がうまく連携・機能してこそ実現するものです。関係する各機関の役割は規程によって定められていますので、あまり杓子定規に運用の幅を限定してしまうと、支援と支援の狭間に落ち込むケースやタイミングというのが生じてしまう場合もあります。先の緩衝材のお話になぞらえますと、各機関の固有の支援メニュー同士が他を排除することなく、緩やかに重なり合い、融合しながらネットワークが進められてこそ、フレキシブルで包括的なシステムが育っていき、そこからまた新たな知見も生まれてくるのではないのでしょうか。

最後になりますが、2025年が皆様にとって良い年になることを心からお祈りいたします。

令和6年度第2回ひきこもりセミナー

日野の8050問題を考える

日時：令和7年 **2/15**（土）13：30-16：30

場所：**多摩平交流センター**3階 集会室6
日野市多摩平2-9（JR豊田駅 徒歩7分）

対象：関心のある方であればどなたでも 料金：無料
定員：60名（先着順）申込み期間：2/13まで



申込み先

問合せ先 日野市セーフティネットコールセンター 042-514-8542（平日8：30～17：00）

第9回 きよせ そよ風コンサート 出演者大募集！

日時：令和7年3月15日（土）14：30開演

場所：清瀬けやきホール

（清瀬市元町1丁目6-6 西武池袋線 清瀬駅北口徒歩4分）

＜参加資格＞ 精神保健分野の関係者（ご家族や当事者の方、病院や施設の職員など）で、趣味でコーラスや楽器などを演奏されている方。

*ピアノは舞台においたままになるので、出演者は、どなたでもご利用いただけます。音楽の分野については特に問いませんが、アコースティック（生）楽器での演奏を想定していますので、エレキギターなどでの参加や設定に時間がかかる場合は、予めご相談ください。なお、カラオケでの参加は不可となっています。

＜参加費用＞

1グループ 2,000円 （1人での参加でも同じ金額です。）

＜演奏時間＞

会場の準備と片付けを除くと、演奏できる時間の合計は2時間程度です。その時間を参加者数でわった時間が、1人（1組）あたりの演奏時間になります。なお、参加人数にもよりますが、リハーサルの時間は、ほとんどとれません。

＜申し込み・問い合わせ先＞

担当 久保井

メールアドレス koinonia-home@aurora.ocn.ne.jp

TEL 070-1470-1085

※恐れ入りますが、なるべくメールでのご連絡をお願い致します。

主催 第9回 きよせ そよ風コンサート実行委員会
協力 共同生活援助事業所 コイノニアホーム

♪「いつもピアノを練習しているけど、たまにはホールでコンサートピアノを弾いてみたい」「楽器演奏が趣味だけど、発表する機会がない」「コンサート出演のような目標があれば、何かの楽器に挑戦してみたいと思う」といった人たちが集まり、自分の演奏を聴いてもらい、他の人の演奏にも耳を傾ける、といった手作りの楽しい音楽会です。上手下手は二の次ですので、お気軽にご参加ください。

R6年度 ハーモニー講座

「誰でもできる心と体の整え方」
～人付き合いや日々のストレスから抜け出そう～

【日時】 2025年2月8日（土） 14：00～16：00頃

【講師】 薫風会山田病院 心理室 室長 西表 美智代先生

【対象】 どなたでも

【申込み】 事前申し込み・参加費無料 ※当日参加可

【申込み方法】 ●右記QRコード ●電話

【開催場所】 フレンドリー3階多目的室（西東京市田無町4-17-14）



申込QRコード

お問い合わせ先
地域活動支援センターハーモニー
TEL：042-452-2773

市民こころの健康支援事業 第35回テーマ講座

大切な娘を亡くした /コサレタ家族 「ベロ亭」の物語
ー死を見つめると、生が見えてくるー



身近な人の自死に遭遇しても、行き場のない思いにフタをしたまま、誰にも話せずに生きづらい日々を送る人々がいます。

今回は娘の自死に直面し、本を書くことで娘の尊厳に真正面から向き合い続けたからこそ見えてきた「生の真実」を、50年のパートナーシップで結ばれた2人の母が語ります。

日時：令和7年3月1日（土）午後2時～午後4時

場所：武蔵野商工会館4階 ゼロワンホール（武蔵野市吉祥寺本町1丁目10-7）

定員：90名

講師：あする恵子氏（著書『月よわたしを唄わせて～“かくれ発達障害”と共に37年を駆けぬけた「うたうたいのえ」の生と死』・岩国英子氏

申込方法：①二次元コード

②TEL 0422-36-3830（ライフサポートMEW）

対象：講座内容に関心のある方（武蔵野市民優先）

参加費：無料

申込み期間：令和7年2月1日（土）～2月28日（金）午後5時まで

主催：武蔵野市

企画・運営：特定非営利活動法人ミュー



二次元コード

第14回
当事者セミナー

はたら とうじしゃ つた
働く当事者から伝える

わたし せんたく
私の選択

かこ げんざい みらい
～過去・現在・未来～Ⅱ

はたら じゅんび けいけん はたら つづ たいせつ
働くためにどんな準備や経験をしてきたのか、働き続けるうえで大切にしていること、
びようき かた めい けいけんたん かた
病気やしょうがいとのつきあい方など、4名がそれぞれの経験談を語ります。

にっ てい
日程

れいわ ねん がつ にち もく
令和7年1月16日(木)

もうしこ かいし れいわ ねん がつ にち きん
申込み開始：令和6年12月20日(金)から

じ かん
時間

ご じ ふん
午後2時00分～4時00分

ば しょ
場所

し みん げいじゆつ しょう
くにたち市民芸術小ホール

たいしょうしゃ
対象者

とうじしゃ かぞく きぎょう かた
当事者、ご家族、企業の方、
いりよう ふくし きょういく しゅうろう しえん きかん かた
医療・福祉・教育・就労支援機関の方など

ない よう
内容

- だい ぶ けい けん だん り かい
第1部 経験談をより理解できる！
いろいろ しょくば しょくしゅ
色々な職場・職種をみてみよう
- だい ぶ とうじしゃ めい かた けいけん だん
第2部 当事者4名の方の経験談

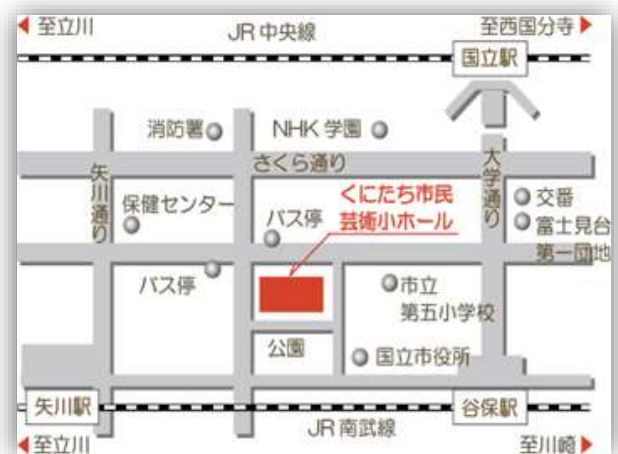
しゅ わ つうやく
手話通訳あり

ようやく ひっき
要約筆記あり

くるま いす
車椅子スペースあり

ていいん
定員
200名

さん か ひ
参加費
無料



し みん げいじゆつ しょう
くにたち市民芸術小ホール 東京都 国立市 富士見台2-48-1

ちゅうおうせん くになちえき みなみくち ばん のりば たちかわ
※JR中央線 国立駅南口4番バス乗場から立川バス
やがわえき いき くになちそうしや しょうい き くになちいずみだんち いき
矢川駅行、国立操車場行、国立泉団地行いずれかで
しんがいにじゆつしやう そうごう たいいくかん まえ げしや
「市民芸術小ホール・総合体育館前」下車
なんぶせん やがわえき やほえき とほ
※JR南武線 矢川駅または谷保駅から徒歩10分

オンデマンド配信は3月公開予定 申込者のみの限定公開です。

しゅさい しょうがいしゃ しやうぎょう せいかつ しえん
主催／障害者就業・生活支援センター オープナー TEL：042-577-0079

くになちし しゅうろう しえん
国立市しょうがいしゃ就労支援センター TEL：042-505-7271

こうえん くになちし しゃかい ふくし きやうぎかい
後援／国立市社会福祉協議会

さんかもうしこみ
参加申込フォーム



《次号以降のご案内》

★「NETWORK たま」は多摩地域の精神保健福祉関係機関からの情報を提供しています。

(1) 掲載をご希望の場合

次号『NETWORK たま』は2025年3月号です(2025年2月末発行予定)。

記事の掲載をご希望の機関は、2025年2月7日(金曜日)までに郵送、FAX、メールのいずれかで、当センター広報計画担当へ原稿をお送りください。

広報計画担当「NETWORKたま」担当者宛と明記してください。

原稿に間違いがあると発送が遅れたり、ご迷惑をおかけしてしまうことがあります。ご寄稿前に内容や誤字脱字等のご確認をお願いします。原則、先着順に掲載いたします。なお、掲載希望多数の場合は、お載せできないこともありますので、あらかじめご了承ください。

