

When you sit with a nice girl for two hours you think it's only a minute,
but when you sit on a hot stove for a minute you think it's two hours.
That's relativity.

By Albert Einstein

NEVER GIVE UP

桂冠詩人の言葉より

いつも誠実な自分で
生きぬけば、
いつか自然のうちに、
よい友人が周囲に
集まっていく。
そのなかから、
大樹のような
生涯の友情もできるでしょう。

リンちゃんちのパパ

新年度
明けて
友達できるかな

P.N はらからの家

冬の雨

(前号からの続き)
優しさというものは
背を向かれても
そこにあれば良かったのだ
でも、我慢ならなかったのだ
応えを返せない人を
愛することは未熟な私には無理なことだった

怒ることは本当の優しさを
求めることだ
外の世界に甘えることだ
それを許されなければ
自分を見つめることができない病に
取り憑かれている
私の未熟さに気づいてもらい
私の中に今はまだない正しさを
しっかりと与られることを
待ち望み
今日もイチョウ並木の下を
足早に歩いている
空よりも地面を見つめて
私は私の中に
自分というものを持つとうとする
(次号に続く)

実月

支え合いとともにはじまった、「ある」地域移行支援の形

新しい年度を迎えました。昨年度を振り返るとき、私の中に強く残っているのは、「地域移行支援とは支え合いから始まる営みではないか」ということを改めて実感したことです。

2025年度、プラッツでは相談支援体制を整え直しながら、外出プログラムや国分寺まつりへの出店など、地域とつながる機会を大切にしてきました。そこにあったのは、特別な取り組みではなく、「一緒に出かける」「一緒に出店に立つ」「地域の中に身を置く」という、ごく当たり前の時間でした。しかし、その積み重ねこそが、地域で暮らす力を育て、孤立をほどこいていくのだと思います。

同時に、LP活動にも引き続き力を注ぎました。LPの生活体験を分かち合い、「自分も退院できるかもしれない」と入院している方々に思ってもらえる瞬間を作ること。それは専門職だけでは生み出せない力です。地域移行支援は、単に入院している方を地域へ“移す”ことではありません。すでに地域で暮らしている仲間が存在が、新たに地域で生きようとする人の背中を押す。その循環があつてこそ、はじめて現実のものになるのだと私は考えています。

精神科病院から地域へ戻る方の退院支援も、そうした支え合いの延長線上にあります。住まいの確保、日々の生活の組み立て、地域との関係作り...どれも簡単ではありません。それでも、地域で生きたいという思いに寄り添い続けること。その覚悟を持ち続けること。それが、私たちなりの「地域移行支援の形」です。

2026年2月19日には、こうした実践が評価され、『ビヨンド賞～精神障害ともにある～(※)』を受賞することができました。しかし私は、活動を評価していただいた、ということで終わらせるのではなく、「この支え合いを止めるな」という社会からの命題だと受け止めています。精神障害のある方が長期入院を余儀なくされる現実はいまも続いています。だからこそ、地域移行を一過性の取り組みにせず、日常の実践として積み重ねていく責任があります。

旧滝山病院事件の問題も、私たちにとって他人事ではありません。人の尊厳が守られない構造がある限り、地域移行は進みません。制度の改善を求めると、地域の中で支え合いを創造すること。その両方を同時に進めていく必要があります。ピアとの協働とは何か。そして、地域で生きるとは何か。

特別な仕組みから始まるのではなく、日々の支え合いから始まる地域移行支援、そして生活支援。その形を、これからも皆さんとともに育てていきたいと思っています。

※ビヨンド賞～精神障害ともにある～:日本フィランソロピック財団が行う「社会課題の解決に向けて既存の枠組みを超えた(BEYOND)革新的な活動」を顕彰・支援する賞。今回が第一回目。

地域生活支援センタープラッツ 毛塚和英



社会福祉法人はらからの家福祉会
地域生活支援センタープラッツ

《住所》 国分寺市南町3-4-4
《相談TEL》 042-359-2440
《HP》 <http://harakaranoie.com/>

《開館日》 月・火・木・金・土・第1・3日曜日
《休館日》 水・第2・4・5日曜日・祝日
《開館時間》 10時～19時(午後7時)
《来所・電話相談》 10時～19時(午後7時)

2025.10.19



夢乃 あみ

地域生活支援センタープラッツ



2026年 4月【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日	Platz Entertainment ～お花見散歩～ 13:30~15:30		
5	6	7	8	9	10	11
PC塾 13:20~16:30			休館日			
12	13	14	15	16	17	18
休館日		フラッツ通信 投稿メット日	休館日		ミュージック アワー 15:30~16:30 (今年度より15時半 からに変更)	
19	20	21	22	23	24	25
		お茶会 PMK 14:00~15:00	休館日		詰め会 14:00~15:00	
26	27	28	29	30		
休館日			休館日 昭和の日	プラッツ カレーの会 17:00~18:30		

<お知らせ>

☆交流室の壁面に絵などの作品募集中！ご興味のある方は、職員にお声かけください。

～職員の一言～

私は、寒いのは苦手、あまり好きではない、、、春の気配がそここに感じられるこの時期、うれしいんだけど、同時に、厳しい寒さが恋しくなる自分もいます。なんでしょうねえ(^^;

< Platz Entertainment >

☆お花見散歩☆

要予約

国立大学通りへ、桜を眺めながら、お散歩しましょう！
～多摩スポーツセンターまで～

- ◆日 時：4月2日(木) 13時半～15時半
- ◆集 合：13時半 国分寺駅 NewDays 前
- ◆持ち物：動きやすい服装、飲み物、交通費、お茶代
障害者手帳(持っている方のみ)
- ◆その他：現地解散
- ◆申込み締切：3月31日(火)12時半



< プラッツカレーの会 >

要予約

- ◆日 時：4月30日(木) 17時～18時半
18時半までに片づけを終えるように
お願いします。
- ◆場 所：プラッツ交流室
- ◆メニュー：カレーライス
- ◆参加費：400円(事前払い)
お釣りがないようにお願いします。
- ◆申込締切：4月28日(火)12時半
※申込多数の場合は、入替制になります。



3月のPMK<報告>

(スタッフより)

- ① お花見、ゲスト交流会についてご案内をしました。
- ② 交流室にポットを設置しました。
- ③ ミュージックアワーは、今年度より、時間が
15時半～16時半に変更になります。

(メンバーより)

- ・来年度の更新について、質問がありました。
⇒下記参照ください。
- ・プログラムの曜日や日時がどのように決まる
のか質問がありました。
⇒現状ではプログラムによって大体の
曜日が決まっています。

～お知らせ～

甲田さんが、3月末をもちま
して、退職となります。
お疲れさまでした。
ありがとうございました！！



令和8年度 登録更新について

令和7年度登録メンバーを対象に登録更新を行います。下記期間中ご都合の良い日に、プラッツにお越しください。また、プラッツへのご要望等ありましたら、登録用紙にご記入ください。

【期 間】：4月2日(木)～6月30日(火)

【持ち物】：同封の登録用紙、年会費1,200円

- ※ 面談は希望者のみ行います。希望される方は、事前予約をお願いします。
- ※ 登録料はお釣りのないようご準備をお願い致します。
- ※ 個人情報の利用や氏名写真等の掲載・公表に関する同意書について、確認や変更がある方は登録更新の際に職員に声をかけてください。

～*～*～*～*～*～*～* 定例プログラム ～*～*～*～*～*～*～*

要予約	4/5(日)	・13:20/14:00/14:40/15:20/16:00 (1回30分×5枠)
PC塾(野田先生)		・申込締切は、前開所日の12時半、空きがある場合は当日申込みも可能
☆お茶会	4/21(火)	・14:00～14:45
☆PMK	4/21(火)	・14:45～15:00、プラッツメンバーミーティング
Platz Entertainment	4/2(木)	・14:00～16:00、外出プログラムは3名以上で実施。時間はその都度連絡します。
☆ミュージックアワー	4/17(金)	・15:30～16:30、皆で音楽を楽しみましょう♪鑑賞のみの参加OKです、 流したいCD、カセット、レコード、スマホ、MP3プレーヤー等があれば持参
要予約	4/30(木)	・17:00～18:30、参加費400円前払い
プラッツ カレーの会		・申込締切はプラッツ通信でお知らせ
詰め会	4/24(金)	・14:00～15:00、正式名称「プラッツ通信詰め詰め CLUB」
		・「☆」のプログラムは、2名以上で実施します。 ・年次プログラムについては、随時通信でお知らせします。
(お知らせ)		・ミュージックアワーは、今年度より上記の時間で実施となります。