

たった1人

僕はたった1人だ  
ずっと辛かった  
でもそれでよかった  
僕は人を幸せにできるかな?  
1人でも救えればとっても幸せだけど  
僕は病気になっちゃった  
ガンになった。  
命の尊さを考える  
朝日が眩しい  
僕は生きて行く  
負けない

NEVER GIVE UP

豆をまき  
いくつ食べるか  
指数え  
ペンネームはらからの家

晴れの日ハレルヤ  
墨子

★投稿締切は、  
今日は2/15(日)です★



「今年も四路死苦!!」ペンネーム TORA



偶像崇拜

山村には、お不動さんがいらっしゃってくださる。  
風雪に堪え雨ニモ負ケズ、立像しているお不動様に“祠”を  
建ててあげようと思ったりして山村の無事を祈願したものだ!!  
何十年、数百年も、修行なされている!!ありがたや~ありがたや  
~。  
仏は心の内側にいらしゃいますが刻まれた岩を拝んでいるのを  
理解に苦しみ頭をかかえる海外の方もいるだろう。  
霊魂信仰を“アニミズム”という。  
民間伝承である。  
私の母は京都の東本願寺であるお東さんの学校出で、あるが  
盆、正月に手を合わせておけさえすれば良いとよくいってくれたも  
のだ!!

p.n.シーソー



(前号からの続き)

薬の副作用で  
繊細な線を描くことが難しいと思ったことも  
あったけれど  
はみ出した乱れた線にも  
その時が宿る  
いびつで子供のままの自分に出会うことも  
それを否定しないでいられる  
自分を創ること  
大丈夫ではない病状は  
それすらも受け入れられる  
考え方を探し求める冒険のはじまり  
失敗を繰り返したとしても  
作品に応えが現れる

その羽をあなたも持つことを願って  
私は私を生きるのみである

実月

最近、耳にする「ジャーナリング」って?

新年明けて、約1ヶ月が経ちました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。まだまだ寒い時期が続きますので暖かくしてお過ごしください。

さて、ChatGPTなど科学技術が進む近年ですが、ペンでノートに書き出すジャーナリングというアナログな習慣がZ世代を中心に広まりつつあります。書店でも、ジャーナリングに関する書籍が並ぶようになっています。

「ジャーナリング」について、ChatGPTに聞くと次のように書かれていました。

ジャーナリングとは、心に浮かんだことをそのまま紙に書き出す習慣のことです。これは「書く瞑想」とも呼ばれる。日記とは異なり、出来事を記録するのではなく、自分の内面と向き合うことが目的です。

なぜ、このような習慣がZ世代を中心に広まっているのかインターネットで調べたところ、次のような時代背景が大きく3つ挙げられていると感じました。

- 情報過多な時代  
スマホを開けば、Netflixなどのエンタメ、TikTokなどのSNS、ネットニュースなど見切れない程の情報が溢れている世の中になっている。
- 生き方を選べる時代  
バブル崩壊以降、終身雇用制度や年功序列制度が崩れ、派遣労働者の増加、など雇用形態の変化。個人主義が進み、現代は自己責任社会と謳う記事も一部あった。  
また、ライフスタイルの多様性が広がっているのも要因となっている。
- 変化が激しい時代  
パンデミックや紛争など社会情勢の変化。AIやDXなどテクノロジーの変化。リモートワークや副業などライフスタイルの変化。近年、このようなめぐるましい変化の中で多くの方が自分を見失う感覚を抱えている。

上記に挙げた時代背景が現代人に圧力がかかり、コロナ禍を経てジャーナリング広まりつつあります。では、ジャーナリングをすることでどのような効果が期待されているか調べてみました。

ストレスの軽減、自己肯定感の向上、目標達成能力の向上、思考癖の変化。など気持ちや情報の整理などの効果があることがわかりました。

ジャーナリングにも種類があります。その中に「感情ジャーナリング」という種類があり、モヤモヤな気持ちが軽減されます。

参考に次のような取り組みが奨励されています。ご興味がある方はお試しください。

1. リラックス(集中)できる場所を選ぶ。
2. 書きやすいノートとペンを用意する。
3. 自分の気持ちをありのままに書き出す。
4. 書いた内容を振り返り、自分の気持ちを確認する。

今回、紹介したジャーナリングは一部では筆記療法とも言われ、様々なアプローチの中のひとつになります。他にも様々なアプローチがあるので調べてみてはいかがでしょうか。

地域生活支援センタープラッツ 山中柊人

社会福祉法人はらからの家福祉会

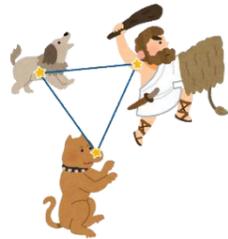
地域生活支援センタープラッツ

《開館日》	月・火・木・金・土・第1・3日曜日
《住所》	国分寺市南町3-4-4
《休館日》	水・第2・4・5日曜日・祝日
《相談TEL》	042-359-2440
《開館時間》	10時~19時(午後7時)
《HP》	http://harakaranoie.com/
《来所・電話相談》	10時~19時(午後7時)



桂冠詩人の言葉より  
自身の頑張る姿で、真心の声で、誠実な  
振る舞いで、友に励ましを送れる人は  
最も尊く、最も偉大な人である。  
リンちゃんチのパパ

# 地域生活支援センターブラッツ



## 2026年 **2月** 【月間予定表】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
PC塾 13:20~16:30			休館日	Platz Entertainment 14:00~16:00		
8	9	10	11	12	13	14
休館日		お茶会 PMK 14:00~15:00	休館日 建国記念の日			
15	16	17	18	19	20	21
ブラッツ通信 投稿メ切り			休館日		ブラッツ カレーの会 17:00~18:30	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	休館日 天皇誕生日	詰め会 14:00~15:00	休館日		ミュージック アワー 16:00~17:00	

### ＜お知らせ＞

- ・2/3(火)~3/5(木)の間、精神保健福祉実習の実習生が2名入ります。ご協力よろしくお願い致します。

### ＜3月のプログラム＞

- ◆おつかれさま会  
詳細は右ページをご覧ください。
- ◆防災館に行きましょう！  
日時：3月13日(金) 13時~ 場所：立川防災館  
申し込み締切 3月7日(土) 19時
- ◆ゲスト交流会『お薬講習会』  
日時：3月31日(火) 15時半~17時  
場所：ブラッツ交流室 申し込み不要

### ～職員の一言～

ミラノ・コルティナオリンピックが2月6日から始まりますね！  
8競技116種目の競技が予定されているそうです。  
注目していたり楽しみにしている競技や選手はいますか？

### ＜ Platz Entertainment ＞

『新解釈・三国志』(113分)を上映します

- ◆日時：2月5日(木) 14時~16時
- ◆場所：ブラッツ交流室
- ◆あらすじ：今から1800年前。中華統一を巡り三国が群雄割拠していた時代。民の平穏を願い、のちに英雄と呼ばれる一人の男・劉備が立ち上がる。激動の乱世を経て、物語はやがて「赤壁の戦い」に突入していく！——という超有名歴史「三国志」を「新たな解釈」で描く、完全オリジナル映画。

### 1月のPMK＜報告＞

(スタッフより) 交流室の壁面の利用方法について意見を伺い、絵を飾るなど複数の意見が出されました。  
(メンバーより) ①飲み物用にポットを置いてほしい。②交流室に手荷物を入れるかごがほしい、との意見が出されました。

→いただいたご意見を元に、職員でも検討していきたいと思えます。

### 令和7年度 ＜おつかれさま会＞

令和7年度も終わりに近づいてきました。そこで、年度の締めくくりに、皆で楽しい時間を過ごし親睦を深めませんか？  
会食やピンゴ大会をします♪  
ゲストパフォーマンスもあるかも・・・！？

- ◆日時：3月11日(水) 14時~16時
- ◆場所：オープンイノベーションフィールド多摩 (OiF) 国分寺館 (旧労政会館、ブラッツより徒歩2~3分の場所です)
- ◆参加費：500円 (事前払い)
- ◆申込締切：2月28日(土) 19時

### ＜ ブラッツカレーの会 ＞

要予約

- ◆日時：2月20日(金) 17時~18時半  
18時半までに片づけを終えるようお願いいたします。
- ◆場所：ブラッツ交流室
- ◆メニュー：ハヤシライス
- ◆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：2月17日(火) 12時半  
申込多数の場合は、入替制になります。



初詣 に行ってきました

1/9(金)、ブラッツで初詣に行ってきました。10名近くの参加者があり、今年は立川の諏訪神社に行きました。行きの電車では縁起良く富士山も見え、神社では参拝したりおみくじを引いたり、皆さんで談笑したり。初めて参加したけど楽しかった、お天気に恵まれ気持ちの良い外出になった、など感想をいただきました。



～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\* 定例プログラム ～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*～\*

要予約	日時	内容
PC塾 (野田先生)	2/1(日)	・13:20/14:00/14:40/15:20/16:00 (1回30分×5枠) ・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	2/10(火)	・14:00~14:45
☆PMK	2/10(火)	・14:45~15:00、ブラッツメンバーミーティング
Platz Entertainment	2/5(木)	・14:00~16:00、外出プログラムは3名以上で実施
☆ミュージックアワー	2/27(金)	・16:00~17:00、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	2/20(金)	・17:00~18:30、参加費400円前払い
ブラッツ カレーの会		・申込締切はブラッツ通信でお知らせ
要予約	次回は3月	・14:00~15:30、定員2~6名
☆カラオケ	の予定	・申込締切はブラッツ通信でお知らせ
詰め会	2/24(火)	・14:00~15:00、正式名称「ブ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。