

★投稿締切は、
今日は3/15(日)です★

プラッツ通信 3月

2026年2月24日(火)発行 第305号

冬の雨

空っぽの心の中に
あなたを置いて行けるだろうか
私の中にはじめから
あなたを護るどころか
壊さないでいられるだけの
人格が築かれたことがないのだから

絶え間ない声が
あなたの心に届きますか
雨にこの思いを繋いでおきますから
あなたも傘を差さずに
濡れて行って
やがて別れなければならない人の
悲しみと期待をあなたの中にも噛み締めて
挨拶だけを言葉にして
透明な孤独な糸を
繋いでください
そして本当の幸せとは何かを学んだ時には
躊躇せずに
その糸を断ち切って
あなたの中にしまってください

実月

(次号に続く)



ちょっと一休み。 ペンネーム TORA

30代のある日

な
涙きたい時は泣けばいい
な
悲しい時は笑って過ごせばいい
言いたいことは我慢なくていい
言いたくないことは言わないでいい
苦しい時は、悔しい時は怒ればいい
もし君が苦しいのなら夢を持って生きることに
例え 叶えられないとしても夢を持って生きて
生きれたこと幸せを体感した
夢を持って生きてゆけたことに感謝

NEVER GIVE UP



はらから井 ペンネーム 夢乃ほうひ

I love you NO,2 (最期に愛は勝つ!!)

暗闇の中、一筋の光が差し込んで来て、それを頼りにして希望という光に導かれ、はらからの家(憩いの場)に辿り着いた。そして理解しあえる方々と出逢った!!
会えない時が教えてくれた。秘かに燃える情熱。もう二度と離れない。その瞳、戸惑いでくもらせたくわない。これこそが本物の愛だ!!飾りっ気のない!!真実だ。
ハートがある限り、お互いを信じ続ける事が何よりも大切さ!!
今年度、ご購入を“ありがとう”御座居ました。みなさま、寒さと心の中の鬼にも負けぬ様に!!
春は出会いそして別れの季節。みな、自分の希望に向かい歩きだそうヨ!!
勇気を振り絞り覚悟した!!
スロウライフでいこう!!
サヨウ、ヲナラ!

P.N シーズー

桂冠詩人の言葉より

たった一言で、悩むこともあれば勇気を奮い起しもする。言葉への気遣いは、人間としての配慮の深さにほかならない。

リンちゃんチのパパ

今回は、プラッツが取り組んでいる東京都の「精神障害者地域移行体制整備支援事業」についてご紹介します。プラッツが担当しているのは、北多摩西部¹と西多摩²、二つの圏域で、10市3町1村にわたる地域です。

この事業は、精神科に長期に入院している方が退院して当たり前の生活を取り戻せるように、また、入院している方が退院後も地域で安心して生活できるよう、病院と地域が連携しながら支える仕組みを整えるものです。平成16年度に始まった「退院促進支援事業(モデル事業)」から20年以上が経ち、精神科病床や長期入院の方は少しずつ減ってきました。しかし、今もなお長期間入院されている方がいます。入院が長くなるほど高齢化も進み、退院はより難しくなります。退院支援は、時間との向き合いでもあります。

地域の社会資源は増え、連携も広がってはきました。それでもまだ十分とは言えないと思います。あわせて家族関係の調整や住まいの確保、地域の理解不足など、さまざまな課題があります。そのため、個別の支援とあわせて、地域全体への働きかけや啓発も大切になります。

この事業を進めるうえで、私たちにとって欠かせない存在がいます。それが、ピアサポーター、プラッツで「ライフパートナー(LP)」と呼んでいる皆さんです。

LPさんは、精神科病院への入院経験があり、現在も医療を受けながら地域で生活している“経験の専門家”です。ご自身の体験を自らの言葉で語ることができることが、何よりの力になります。LPさんが病院を訪問し、入院中の方と会話をしたり、一緒に近所へ外出したりする中で、表情が和らいだり、本音を語ってくださることがあります。同じ時間と空間を共にすることが、安心や希望につながっていくのだと感じています。

私たちは、病院と地域をつなぐ役割を担いながら、退院後の暮らしを具体的に思い描けるよう支援しています。LPさんの語りは、「自分にもできるかもしれない」と思えるきっかけになります。またその存在は、支援者や病院職員の方々にとっても、支援のあり方を問い直す大切な気づきをもたらします。

LPさんとともに病院と地域をつなぎながら、だれもが安心して暮らせる地域づくりを進めています。

地域で暮らすことが特別ではない社会へ。

これからも、その一步一步を大切に積み重ねていきます。

地域生活支援センタープラッツ ながい ゆたか

¹ 北多摩西部: 立川市、昭島市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市

² 西多摩: 青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町

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)

地域生活支援センターブラッツ

2026年 **3月** 【月間予定表】



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			休館日			
8	9	10	11	12	13	14
休館日		お茶会 PMK 14:00~15:00	休館日 おつかれさま会 14:00~16:00	交流室 17時 閉館	立川防災館 13:00~15:30	
15	16	17	18	19	20	21
フラッツ通信 投稿×切日		カラオケ 14:00~15:30	休館日		休館日 春分の日	
22	23	24	25	26	27	28
休館日		詰め会 14:00~15:00	休館日	交流室 17時 閉館	ミュージック アワー 16:00~17:00	
29	30	31				
休館日		ゲスト交流会 「お薬講座」 15:30~17:00				

○交流室閉館時間のお知らせ
 ・3/12(木)理事会開催のため、3/26(木)評議員会開催のため、交流室は17時で閉館致します。
 相談電話は通常通り(10~19時)受付致します。
 ご迷惑をお掛けしますがどうぞよろしくお願い致します。

○精神保健福祉実習の実習生が3/6(金)まで2名入ります。

～職員の一言～

ブラッツ交流室の空きスペースにメンバーさんの作品展示を予定しています。
 作品展示をご希望の方は、スタッフまでお知らせください<(_)>

令和7年度 <おつかれさま会>

要予約

今年度の年度納めとして開催することになりました。この機会に交流を深めてみませんか。
 当日は、ビンゴ大会やゲスト出演でマジックを予定しております。
 ご参加をお待ちしております。

軽食

ビンゴ大会

マジック

- ◆日時：3月11日(水) 14時~16時
- ◆場所：ブラッツ交流室
- ◆参加費：500円(事前払い)
- ◆申込延長しました：3月6日(金) 19時



2月のPMK<報告>

(スタッフより)

①おつかれさま会、立川防災館、お薬講座についてお知らせをしました。

②ポットの利用方法や取り扱いについて意見を伺いました。

(メンバーより)

①交流室でのスタッフ対応時間を掲示してほしい。

②水筒を持ち込んでお湯を入れる。コーヒースティックを有料販売してほしい。などご意見をいただきました。

→職員で検討いたします。

<カラオケ>

要予約

- ◆日時：3月17日(火) 14時~15時半
- ◆場所：ブラッツ交流室
- ◆定員：6名
- ◆申込締切：3月13日(金) 19時まで
- ◆感染対策のため、プログラムの時間、交流室はカラオケプログラムに参加する方のみ利用になります。
- 歌わないけれど参加の方も予約をお願いします。

<立川防災館>

要予約

- ◆日時：3月13日(金) 14時~15時半
- ◆集合：13:00 国分寺駅 NewDays 前
- ◆持ち物：動きやすい服装、障害者手帳(持っている方のみ)、飲み物、交通費
- ◆実施場所：立川防災館
- ◆体験内容：ミニシアター、消火体験、救出救助
- ◆申込締切：3月7日(土) 19時

令和7年度 第2回ゲスト交流会 <お薬講座>

予約不要

- ◆日時：3月31日(火) 15時30分~17時
- ◆場所：ブラッツ交流室
- ◆講師：藤田英親 先生
(国分寺すずかけ心療クリニック院長)
- ◆内容：第1部 お薬講習会
~休憩~
第2部 藤田先生とのフリートーク

～*～*～*～*～*～*～

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	3/10(火)	・14:00~14:45
☆PMK	3/10(火)	・14:45~15:00、ブラッツメンバーミーティング
Platz Entertainment	次回は4月の予定	・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	3/27(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	次回は4月の予定	・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	3/17(火)	・14:00~15:30、定員2~6名
☆カラオケ		・申込締切はブラッツ通信でお知らせ
詰め会	3/24(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。