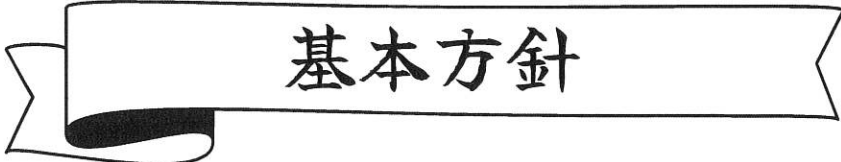

2025年度（令和7年4月～令和8年3月）

ソーシャルハウスあぞら 事業計画（案）

- 01 スタッフ体制・開所時間
- 02 活動内容
- 03 利用者ミーティングの実施について
- 04 相談支援業務（電話・面談・同行・訪問）
- 05 イベントへの参加および周知活動
- 06 ピアサポート活動について
- 07 「こころのクリニック語り学び」との連携



基本方針

無理に仲良くする必要はない。

無理に笑う必要もない。

でも、互いを思いやる気持ちは、とても大切だと思う。

子どもから大人まで、誰でも集える場所にしたい。

01 | スタッフ体制・開所時間

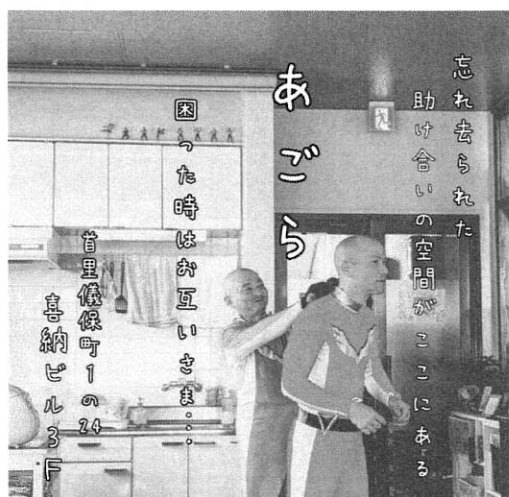
スタッフ体制

所長	中村謙太
指導員	伊禮桂
	田中啓太（※あ・ん／はんた家と兼任）
	里塁樹（※はんたびあと兼任）
	中村夏実（※金曜日16時～20時の勤務）



開所時間

月曜	10時～19時
火曜	12時～17時
水曜	12時～17時
木曜	12時～18時
金曜	10時～20時
土曜	12時～17時
休日	（日曜・祝祭日）



02 | 活動内容

1. フリースペース（憩いの場の提供）

あごらの空間は「自分らしくいられる場所」として開放しています。過ごし方は人それぞれで、お喋りを楽しんだり、音楽（ギターやキーボード）を奏でたり、創作活動（絵や文章、手芸など）に取り組んだり、読書やゲームを楽しんだり、疲れた時には寝てみたり…と、多様な活動を自由に行っていただきます。

また、今年度は新たに『みんなでつくる時間』をテーマに、隣接する「このころのクリニック語り学び」との共有スペースを活用し、動画鑑賞会、おしゃべり会、運動・ストレッチの時間などを取り入れたいと考えています。誰かと話すこと、行動を共にすることが苦手な方でも、無理のない範囲で「聴いているだけ」「見ているだけ」から周囲と関わることを体験していただきたいです。

あごらの空間の中で、似た経験や思いを持つ仲間と自然に言葉を交わし、ともに過ごす時間を共有することで、互いに理解し合い、支え合う心が育まれるはずです。会話や活動を通して、孤立感や疎外感を少しずつやわらげながら、社会的なつながりを築いていくことを目指しています。

他者との関わりの中で「こんな自分でも大丈夫」「いてもいいんだ」と思える瞬間が生まれ、自己肯定感の回復や、自信を取り戻すきっかけにつながっていくことを願っています。

2. 隔週月曜 10時～ ラジオ収録（場所：FMぎのわん）



FMぎのわんで収録を行っているこちらのラジオ番組は、かつて前所長の兼濱が勤務していた宜野湾市の地域活動支援センター「はぴわん」の閉所後も続けている番組で、私たち「あごら」がそれを引き継ぐ形で、現在も継続して取り組ませていただいている活動です。

番組の主目的は「心の病気をもっと身近に、もっと正しく知ってもらうこと」。精神障害に関する報道は、テレビや新聞などのマスメディアを通じて、これまで一面的で偏った印象を与えることが少なくありませんでした。その影響により、「怖い」「関わりづらい」「障害を持っている人とは会話が成立しないのでは」といった誤解や偏見が今なお根強く残っています。

しかし、そうした“怖れ”や“不安”の多くは、実際には「よく知らないこと」からくるものです。ラジオという身近なメディアを通じて、精神障害にまつわるリアルな声や日常を届けることは、番組を聴いてくれる多くの方に「病気になっても大丈夫」「心の病気を必要以上に怖がらなくてもいい」と感じてもらうきっかけになると、私たちは信じています。

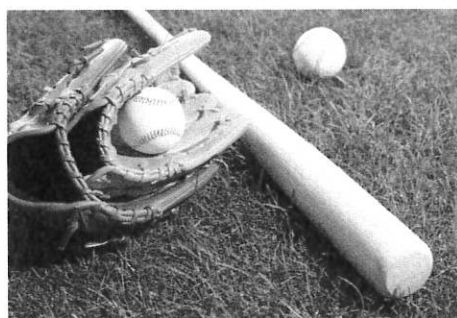
番組では、心の病気を抱えた出演者が自らの言葉で語ったり、地域で活動する人が出演したり、さまざまな切り口で“心の多様性”を伝えています。ラジオ出演には緊張や不安がつきものですが、それを乗り越えることで、「自分にもこんなことができた」「誰かに何かを伝えられた」という自信や発見につながることもあります。

「話してみたいことがある」「イベントや作品の宣伝をしたい」など、出演の理由はなんでも構いません。あごらを利用している方はもちろん、地域の方や外部の方も大歓迎です。興味のある方は、いつでもお気軽にスタッフへお声がけください。

なお、これまでの放送内容は、FMぎのわん公式YouTubeチャンネルでも公開されています。YouTubeで【FMぎのわん でーじチャーころびー】と検索していただければ、過去の番組を家事や作業のお供として気軽にお楽しみいただけます。

3. 毎週火曜 野球／毎週水曜 あごらレディースDAY

昨年度は毎週水曜に行っていた野球ですが、今年度からは毎週火曜に変更となりました。午後1時から、那覇市若狭の若狭公園野球場にて、運動不足の解消と気分転換を目的に、野球プログラム（キャッチボールや紅白試合）を行います。この活動は、那覇市前島にある依存症回復施設「アルプスセンター」の野球プログラムに参加させていただく形で実施しており、他事業所の方々との交流も自然に生まれる、オープンで温かい場となっています。



スポーツには、心身のバランスを整える効果があり、特に有酸素運動はストレスホルモンの軽減や、セロトニンの分泌促進など、メンタルヘルスにも良い影響を与えるとされています。また、身体を動かすことで緊張がやわらぎ、自然と笑顔や会話が生まれる場面も多く見られます。

「本格的に野球をやったことがない」「体力に自信がない」という方でも、見学だけ、軽くボールに触れるだけの参加も大歓迎です。勝ち負けにこだわらず、気持ちのよい汗をかくたり、公園でのんびりしたり、自分のペースで関わるができます。



さらに、水曜の午後4時から、あごらに来所される女性メンバー限定で行われる【女子会】を『あごらレディースDAY』と称して開催しております。普段は男性の利用者が比較的多いあごらですが、この時間帯はクリニックとの共有ルームを使用し、女性だけのゆったりとした空間で、気兼ねなくお喋りを楽しむことができます。

「男性がいる前では話しづらい」「女性同士で語り合いたい」と感じている方にとって、安心して思いを共有できる貴重な時間となるでしょう。ちなみに、話題はなんでもOK。体調のこと、人間関係のこと、最近の出来事など、お菓子を食べながらゆんたくをお楽しみください（※持ち込みも大歓迎！）

4. 毎週木曜 あごら食堂（12時～無くなり次第終了）

あごら食堂は、調理～食事～片付けを通して、自宅でも活かせるスキルを獲得することを主目的としているプログラムです。また、出来立てのあたたかい食事を摂ることは、心と体の健康を保つための基本であり、みんなで食卓を囲みながら、「美味しいね」「これどうやって作ったの？」と会話が弾むひときは、人とのつながりや安心感を育む大切な時間にもなります。



「料理は苦手…」という方も、見学や簡単なお手伝いから気軽に関わることができますし、「食べるだけ」の参加も大歓迎です。どんな形でも、自分に合った関わり方ができるのが、あごら食堂の魅力です。

5. 毎週金曜 週末カフェ（18時～19時半）

2024年度より、あごらでは毎週金曜18時半～自助グループ的活動（ゆんたく会）を開催してまいりましたが、今年度よりカフェの開始時間を30分早め、18時から19時半までの1時間半を週末カフェとして行うことにしました。開始時間を前倒しにした理由といたしましては、ルールに則って行われる普段より真面目な話し合いの後には、クールダウンの時間を設けた方が良いと判断した為です。プログラムは週替わりで行われ、内容は以下の通りです。

●第一金曜日「EA（イモーションズ・アノニマス）」

EAには「自分の感情とうまく付き合うのがむずかしい」と感じている人たちが集まり、安心して気持ちを話したり、聞いたりできる場所です。例えば【気分の波が激しくて疲れてしまう】

【不安や緊張がずっと続いている】【怒りやイライラがコントロールできない】【人との関係でうまく自分の気持ちが出せない】【自分の感情がわからなくて困っている】という悩みがある人はぜひEAに参加していただきたいです。こうした悩みは、精神障害のあるなしにかかわらず、誰にでも起こることです。EAでは、病名や背景を問わず、誰もが対等に集まれます。

●第二金曜日「でーじちゃーころびーカフェ」

「でーじちゃーころびー」とは、沖縄の方言で「とても転がり続ける」という意味です。人生の中でのつまづきや、失敗してきたこと、やらかしてしまったエピソードなどを、時に笑い、時に感情を揺らしながら語り合います。過去を振り返って笑いに変えることで、自己否定の連鎖から少しずつ抜け出すヒントを得られるかもしれません。

●第三金曜日「あみCafé」

NPO法人「あみ」が毎月おこなっている、Zoomを用いたリモート会議に参加します。沖縄だけでなく全国の仲間とつながり、社会のこと、暮らしのこと、日々感じていることを語り合うことで、世界が広がるような感覚を味わえるでしょう。

●第四金曜日「哲学カフェ」

「“生きる”って何だろう？」「なぜ“言葉”はあるのだろうか？」といった、正解のない問いを皆でゆったり話し合います。一見難しそうに思えるかもしれませんが、「自分なりの考えで話していい」「何を言っても大丈夫」という自由な空間です。普段は言葉にできない想いや、自分でも気づいていなかった気持ちや考えがふと表れることもあり、深い気づきや癒しにつながる場となるでしょう。

03 | 利用者ミーティングの実施について

あごらでは、利用者と職員が対等な立場で意見を交わし、より良い居場所づくりをともに考えることを目的に、「利用者ミーティング」を実施しております。

このミーティングは、スタッフからの報告事項や提案に加え、利用者の皆様からのご意見・ご要望を受け止める場でもあり、あごらの運営に関するさまざまな議題について、双方向の対話をもって協議を行っています。

2024年度は以下のような内容について意見交換を行い、一定の合意形成に至りました。

- あごら食堂の価格設定
- トイレ使用に関するルール
- 有料ドリンクの提供
- 電話および来所相談の最大時間設定 など

このような対話の場を通じて、利用者にとっては「自分の声が受け止められ、場に反映される」という主体的な関わりの経験を積む機会となり、自己表現や意思決定に対する自信の向上にもつながっています。

一方で、職員にとっても、利用者の声に耳を傾けながら、支援の在り方や関係性を再確認できる良い時間となっており、職場環境の改善や、関わり方の見直しにも資する機会として機能しています。

昨年度は不定期開催（計5回）となりましたが、今後は月1回程度の定期開催を目標として調整を進めております。

引き続き、参加のハードルを下げる工夫や、立場を問わず安心して発言・傾聴できる場づくりに努めながら、利用者・職員双方にとって学びと発見のあるミーティングの運営を目指してまいります。

04 | 相談支援業務（電話・面談・同行・訪問）

あごらでは、利用者一人ひとりの状況やニーズに応じて、電話・面談・外出同行・ご自宅への訪問など、柔軟な形での相談支援を行います。

相談内容は、体調や心の不調に関することから、対人関係、金銭管理、就労、福祉制度の活用に至るまで多岐にわたり、それぞれの生活課題や困りごとに対して、個別に寄り添った対応を心がけます。

私たちは、まず何よりも「話を聴くこと」を大切にします。相談者の言葉に真摯に耳を傾け、感情に寄り添うことを意識し、心理的な安心感と信頼関係の構築を目指します。

このような関係性の中で、必要に応じて制度や社会資源の紹介・調整を行いながら、相談者が自ら選び、自らの力で前に進んでいくための後押しを行っていきます。

また、継続的な相談の機会は、支援者にとっても、利用者の小さな変化や成長に気づき、より効果的な支援を模索する契機となります。

「話すことで気持ちが整理される」「自分の考えがまとまる」といった、メンタルヘルスにとっても重要なプロセスを支える場として、この相談支援業務を位置づけ、今後も、あごらが誰にとっても安心して相談できる「居場所」であり続けるために、関係機関との連携を図りながら、より丁寧で実効性のある支援に取り組んでまいります。

05 | イベントへの参加および周知活動

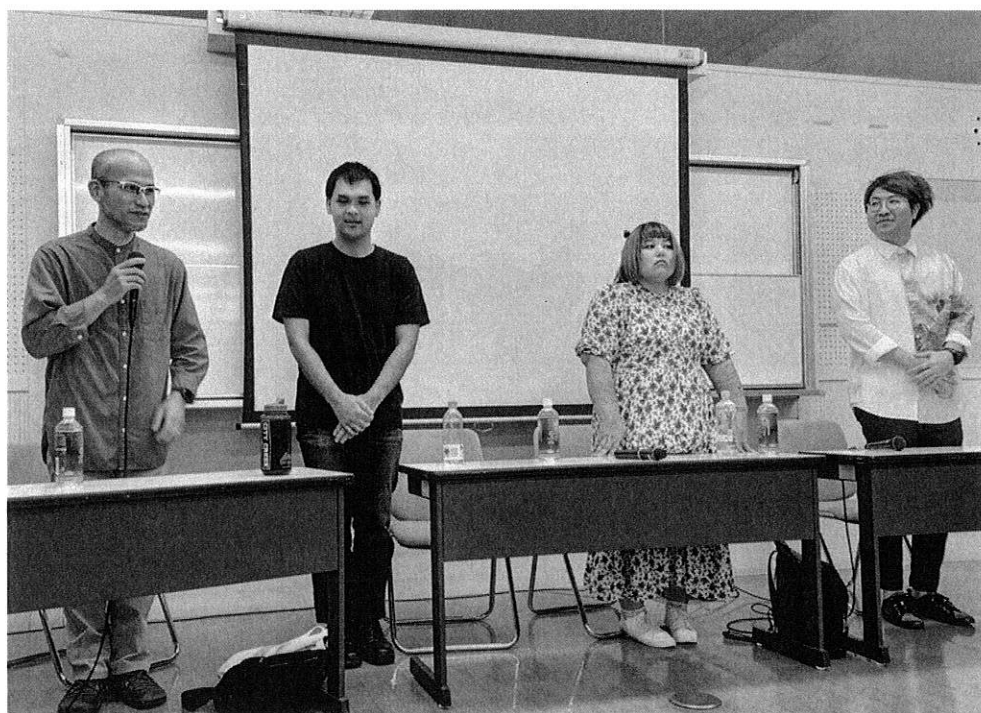
あごらでは、精神障害についての理解を深める周知活動の一環として、県内の大学・専門学校および関係機関からの依頼を受け、福祉・看護・医療・教育などの分野を学ぶ学生たちや、既に現場で支援員として活躍されている有資格者の方々を対象とした講義や研修に、利用者さんとともに参加しています。そこでは利用者自身がゲストスピーカーとして登壇し、「こころの病気」と共に生きてきた経験や、そこからの回復（リカバリー）についてのストーリーを語っていただいています。

また、地域で開催される福祉関連のイベントや啓発活動にも積極的に参加し、対話の機会や交流の場を通じて、「精神障害」や「精神障がい者」に対する社会的な偏見や誤解の解消に努めています。

このような活動は、ラジオ番組での発信と同様、「知ること」から始まる理解と共感の輪を社会に広げていくための大切な取り組みです。本人が自身の経験を言葉にし、誰かに届けることで、「自分の経験が誰かの役に立つ」「自分の声が社会を変える力になる」という自己肯定感や自己効力感の向上にもつながります。

一方、話を聴く立場にある学生や市民にとっても、当事者の語る「生きた声」に触れることは、教科書だけ、あるいは普段生活を送っているだけでは学べない気づきや視点を得る貴重な機会となっており、前年度は多くの反響をいただきました。

今後も、精神障害のある方々の「語る力」を社会に活かすとともに、あごらの活動そのものが「心の健康」に貢献する地域資源として根づいていけるよう、積極的に発信と協働を続けてまいります。



06 | ピアサポート活動について

あごらは2025年度より、利用者主体によるピアサポート活動の一層の充実を目指していきます。ピアサポートとは、同じような経験を持つ者同士が支え合う支援の形であり、近年では精神保健福祉分野においてもその有効性が広く認識されつつあります。

具体的には、あごらを利用されている方の中から「自身の経験を活かして誰かの力になりたい」と希望される方を募り、ピアサポーターとして活動していただきます。活動内容は、電話や来所相談、ちょっとした日常的な声かけなど多岐にわたり、ピアサポーター自身の経験や特性に応じた形での参加を可能とします。

同じような悩みや困難を抱えた経験のある当事者同士だからこそ、言葉では表しにくい感情や不安にも深く共感することができ、「話してよかった」「分かってもらえた」という安心感を生み出すはずです。

また、ピアサポーターが自らの回復過程を語ることは、相談する側にとって希望の種となり、「自分にも変化の可能性がある」と感じるきっかけになることもあります。

一方、支援する側であるピアサポーターにとっても、自身の苦い経験を他者の役に立てることは、自己理解の深化や、過去への新たな意味づけにつながり、自尊感情や自己効力感の向上を促します。

「誰かの力になれている」と実感できることは、孤立感の軽減や生活リズムの安定、さらにはメンタルヘルスの維持・向上にも好影響をもたらすと考えられます。

あごらでは、こうしたピアサポート活動が、支援する人と支援を受ける人の区分を越えた、対等で相互的な関係性を育む機会となるよう、今後も場の整備や体制づくりを進めてまいります。ピアの力が活きる地域づくりに向けて、少しずつでも、着実に歩みを進めていきます。

07 | 「こころのクリニック語り学び」との連携

隣接する「こころのクリニック語り学び」との連携を通じて、相互の活動環境の充実を図ります。駐車場・施設出入口・トイレ・活動共有スペースなど、両者が共有する空間を大切に使いながら、それぞれの活動が円滑に行えるよう、日々の環境整備に取り組みます。

とりわけ、クリニックを利用される方も、通院の帰りにふらっと立ち寄れる場所としての「あごら」の役割も意識し、双方の利用者が精神的な緊張や孤立感を和らげることのできる居場所として機能することを目指します。

今後も、医療機関と地域活動支援センターという立場を越えて、人と人とのつながりを軸とした、温かい支援のかたちを模索・実践してまいります。