

特定非営利活動法人

居 場 所

そこに行けば「ほっ」とできる  
SINCE 1997

★法人事務局（サポートセンター西明石内）

〒673-0016 兵庫県明石市松の内 2 丁目 5-2 松の内ビル 4 階

TEL:078-920-2468 FAX:078-920-2466

Mail:npo-ibasho2@alpha.ocn.ne.jp

- 夢工房大久保（地域活動支援センター・就労継続支援 B 型）
- J S ブリッジ西明石（就労継続支援事業 B 型）
- サポートセンター西明石（地域活動支援センター・就労継続支援 B 型）
- ピアスペース西明石（地域活動支援センター・就労継続支援 B 型）
- 相談支援事業所居場所
- 居場所ホーム（グループホーム）

○ホームページアドレス      QRコードはこちら ⇒

<https://npo-ibasho2021.sakura.ne.jp>



## 消えたい思い、AI へ相談

理事長 阪田憲二郎

見出しは、日本教育新聞（2025 年 9 月 8 日）の記事です。内容は以下の通りです。

- ・自殺対策支援センターライフリンク（清水康之代表）によるインターネットによる調査。
- ・実施時期：2024 年 3 月、対象：ライフリンク開設の仮想空間「隠れ家」利用者のうち 18 歳未満から 1186 件の回答の結果です。

- ①「しんどい」と感じる原因の上位は家族、勉強・成績・進路、友達でした。
- ②「死にたい」「消えたい」と感じることの有無は、いつもある（26%）ときどきある（28%）ほとんどない（6%）でした。
- ③相談できる人の有無は、いる（20%）、いない（41%）、そもそも相談しようと思わない（34%）でした。
- ④「死にたい」「消えたい」という気持ちが抑えきれなくなった場合の相談先は、生成 AI（26%）、そもそも相談しない・できない（19%）、SNS 相談窓口（10%）が上位を占めました。

清水代表の見解は、「生成 AI に自殺防止の相談を任せればいいとは全く思っていない」、「子どもにとって生成 AI が一番身近な存在になっていることは事実だろう」、「まずは生成 AI で相談を受けたうえで、人が対応する体制が有効」との見解を示しました。

関連して、アメリカでは生きる希望を失った若者が「チャット GPT」に相談した結果、自殺に誘導されてかなりの数の命が失われたとして、親たちが AI 企業の倫理を問い、提訴しています。

私たちの地域生活支援活動も今後 AI の影響を受けるのは間違いがありません。しかし最後は人間による支援により、利用者は生きる希望が持てると思います。

念頭にあたり重い記事を紹介しましたが、我が事として受け止めたいと思います。

ご挨拶が最後になりましたが今年も NPO 法人居場所へのご支援ご協力のほどよろしくお願いします。

2026 年 初日の出  
ぴあファーム傍の畑から  
右手に明石大橋、左手に須磨の山



## 夢工房大久保

### 〇ご挨拶



新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。夢工房らしく、みんなのペースで楽しく頑張っていきたいなと思います。

また、12月より送迎ドライバーの河村 忠博さんが入職されました。よろしくお願い致します。

### ■□やまてまつり□■

11月16日に山手小学校にて「やまてまつり」がありました。夢工房からは、自主製品の販売、ワークショップ、飲料水の販売を行いました。暖かい気候だったということもあり、飲料水は早くに完売しました。自主製品では、押し花を使った商品、レジン商品、ビーズ商品などを販売し、たくさんの方が来店してくださいました。

地域の方や、小学生の子供たちと関わることで毎年有意義なバザーとなっています。

### ■□アートシップ展□■

12月3日から9日の間、明石市立文化博物館にてアートシップの作品展があり、夢工房が壁面、J Sブリッジがジオラマ作品を展示しました。『誰もが自分らしく咲き輝きますように・・・』そんな願いのこもった作品に仕上がりました。

夢工房は秋頃から構想を練り、夜空に打ち上げられる大輪の花火を作ろうということになりました。大小様々な紙コップを花火に見立て、皆でカラフルに飾りを施しました。街並みを黒で形取り、窓明かりを灯すことで夜の情景を作りました。細部までこだわって作られ、皆の理想が詰め込まれた心温まる作品になりました。

12月の土曜開所では、6名の方がアートシップの展示を見に行きました。色んな事業所の方の作品を見ることができ、迫力ある作品の数々に心を動かされました。1階のステージでは、135Eネットの職員の方で結成されたバンドが会場を盛り上げて下さいました。バンドメンバーの山下さんや

小宮さんも歌や演奏に参加されて、皆でクリスマスソングを歌い楽しいひとときを過ごしました。



### ■□クリスマス会□■

12月18日に夢工房でクリスマス会を実施しました。はじめにビンゴ大会を楽しみました。みんなそれぞれに欲しい景品を狙って大盛り上がりでした。みんながビンゴになるまで声援を送っている光景がみられ、とても温かい雰囲気でした。

赤い羽根共同募金の助成を受け、デザート作りも、プリンやスポンジケーキ、フルーツ、クッキーを入れてオリジナルの豪華なケーキが完成しました。普段少食なメンバーさんが「美味しい。私こういうデザート大好き」とたくさん食べている様子を見て、大成功したと確信できました(笑)

昼食も、ビーフシチューやフライドチキンとクリスマスらしいメニューで更にムードを味わうことができました。いつもながら、みんなが「美味しい」と大満足な昼食でした。



## 喫茶やすらぎ

### ★ご挨拶★

新年あけましておめでとうございます。



昨年も毎日来て下さるお客様、トールペイントや押し花教室のお稽古に来られてお食事されるお客様、たくさんの常連のお客様に来ていただきました。ありがとうございました。

今年もそんな皆様に、また引き続き来ていただけるよう、スタッフ一同頑張っていこうと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

### ★展示★

11月の展示は「心書」でした。心書とは言葉に想いをのせて、筆で心を描くそうです。あまり見かけない、展示者様独特の書です。



お昼の人気パンメニューの1つをご紹介します♪

アーモンドトーストセット（600円）

アーモンドと砂糖が混ざったマーガリンを、たっぷり食パンにのせて焼き上げます。いい香り♡



12月の展示は「井口様写真展」でした。電車の写真が数多くありました。動いているものを撮るのは難しいだろうなあ。。。。



### ★うどんフェア★

寒い冬は毎年恒例うどんフェアを開催いたします！！

きつねうどん 350円    にゅうめん 350円  
カレーうどん 400円    肉うどん 450円  
味噌煮込みうどん 500円



☆Paypay が使用可能になりました☆

＊営業時間＊月～金（土日祝除く）

10時～16時

展示を随時募集しています。

教室や会合その他の活動の場所を提供いたします。ぜひご利用ください。



## サポートセンター西明石

### ☆クリスマス忘年会☆



11月12月の繁忙期を終えて12月26日(金)今年最後の開所日にクリスマス忘年会を開きました。何か月も前から利用者さんの間で「カラオケなに歌おう」「メニューは何かな」と声が上がっていました。メニューも3種類の中から投票で決めて、焼きそば・明石焼きのお吸い物・焼きおにぎりなどの魅力的なメニューでした。

また今年も赤い羽根共同募金の助成を受け、美味しく立派なケーキをいただきました。

カースケ町田氏のパントマイムを間近で見ることができ、青一色に塗られた顔はみなさんの笑いを誘いました。カラオケでは普段作業に入って歌われない利用者さんの歌声を聞くこともでき、盛り上がり職員も一緒にとても楽しく有意義な時間を過ごすことができました。

2025年をみなさんの笑顔で締めくくれたことがなによりも良かったです。

### ☆サボセンで働いて感じること☆

サポートセンター西明石の職員の喜多です。入職して半年が経ちました。私は精神保健福祉士になろうと思っています。

日々の業務の中で、ここには自然とあたたかい空気が流れていると感じています。その雰囲気をつくっているのは職員だけではなく、利用者の皆様お一人おひとりの存在なのだと、あらためて思いました。

私が印象に残ったこととして、他の方の個性を受け入れておられ、他の利用者さんへの思いやりを大切にされ、さりげないお声がけや、その日その日の体調や気持ちに合わせた無理のない距離感を保っておられます。実際に、体調を崩された方を気遣う温かな言葉が交わされる場面も見られ、状況に応じて自然に関わり方を調整されているというお話も伺いました。

来年度から私は精神保健福祉士として新天地にて働く予定ですが、サポートセンター西明石の利用者の皆様のお姿から学び、そこで過ごす人が過ごしやすい環境を整えられる支援者を目指したいと考えています。

喜多 薫

### ◇日帰りバス旅行 ◇

今回のバス旅行は天気にも恵まれてとても良かったです。景色の良い場所が多かったので天気が第一でした。淡路はお土産店で地産品にも恵まれていました。海産物の加工品のせんべいも美味しかったですし、あわじ玉ねぎのスープの自動販売機も新鮮でした。デジタル決済しか出来なかったのですが、時代を感じました。花さじきではコスモスと海との綺麗な景色をしっかりと見られて、記念写真もしっかりと撮らせて頂きました。昼食も豪華なうえに会場が鳴門大橋を渡ってすぐにありましたので、徳島まで足を延ばせる形になりました。食事内容も質と量ともに満足いくものでした。阿波尾鶏と鯛の刺身は新鮮に感じました。また ONOKORO のアトラクションもメンバーさんとたっぷり楽しめました。場所が普段の作業でお世話になっている業者のすぐそばにありました。新しい発見でした。車好きのメンバーさんと共にカートに乗れました。水の上を動きながら、世界の色々な展示を見れたのは思い出深いです。また今回は運よく鳴門大橋を渡る際に渦潮を見る事も出来ました。



## 🍽️ 料理プログラム 🍽️

11月27日には料理プログラムを行いました。今回のメニューは、みんなの希望で肉団子鍋となりました。白菜のカットやシイタケの軸取り、ネギのみじん切りなど、鍋の具材をメンバーさんそれぞれで役割分担して下さりました。うまくこねられた肉団子をスプーンですくってお鍋に投入し、鶏がらスープの素で味付け。するとたちまちおいしそうなおいが立ち上がり、みんなのおながぐうと鳴りました。😊さらにメにはうどんです！鶏がらスープに絡んだ麺はとてもおいしく、もう一玉、さらに一玉とどんどん追加してしまいました。最後は鍋の底までしっかり掬って完食。冬の訪れを感じる良い時間になりました。🌻



## 🎄 クリスマス会 🎄

12月22日に赤い羽根共同募金の地域歳末たすけあい運動の助成を受けて、クリスマス会を開催いたしました。去年に引き続き、午前中は水田理事のマジックで始まりです。こぼれない水や切れていない一万円札など不思議な奇術がいっぱいでした。そのあとはビンゴ

大会で運試し。今年はかわいい景品がそろっていました。昼にはシチューとチキン、そしてケーキをみんなで楽しみました。午後からはみんなでカラオケ🎤メンバーさんや職員が時にはデュエットしながら好きな曲を熱唱し、大盛り上がりの大会となりました。👍  
今年も年度末に良い思い出ができました。



## 🍰 新職員挨拶 🍰

～木下さん～

6月からJSブリッジ西明石で勤務しています、木下 晋（きのした すすむ）です。挨拶が遅くなりましたが、勤務しはじめて早くも半年が経ちました。毎日自主製品のことや作業のこと等色々考えながら、メンバーさんと楽しく仕事させてもらっています。

みなさん、よろしくお願いします😊

～小柳さん～

12月から入職しました。JSブリッジ西明石の小柳 弥生（こやなぎ やよい）と申します。

仕事も覚えることがたくさんありますが、一生懸命頑張っていこうと思いますので宜しくお願い致します🌸



## ピアスペース西明石

### ～初の、青汁のお菓子～

11/28(金)に4か月に1度の、お菓子プログラムを行いました☆今回は、青汁ホットケーキです😊 始まるまでは皆さん、「えー💧青汁？」や「どんなにか想像つかないわ…」と、やや警戒気味でしたが、意外と青汁が入ってるの分からないんです☆それに生地も緑で綺麗なのでトッピングのホイップと小豆が和スイーツのようで映えます💡メンバーさんに生地を混ぜてもらったり、お手伝いしてもらいながら上手く焼き上がりました😊 青汁分からないし、とても美味しいと好評でした♪健康なお菓子を、みんなと一緒にワイワイとお話しながら食べて素敵な思い出が出来ました💡



### ～いつもより更に楽しいクリスマス会～

12/25(木)、歳末共同募金の助成を受けて、クリスマス会を開催することができました。今年は皆さんが、日頃から体調管理を心がけて頂いたのもあり、過去最多のメンバーさん11名、ゲスト職員合わせて計18名が、参加することができました。

今年の食事は、メインをシチューとピザにしました。皆さんから大好評でした。レクリエーションではゲスト2名がそれぞれ、大道芸と手品を披露して頂きました。また職員によるエレクトーン演奏で、皆さんでクリスマスの曲を歌いました。

最後は毎年恒例のビンゴ大会を行い、皆さん景品をGET！皆さんから、「楽しかった」「良かった」等と多数声を頂き、充実した行事となりました。



### ピアサポーター活動報告

明石ピアポの会によるピアサポーター活動の報告をします。

明石ピアポの会は、毎月第2、第4火曜日16:00からピアスペース西明石でミーティングを行っています。ASK(アスク)の電話相談も、引き続き月に2回金曜日に継続。ひきこもり支援事業にも毎月1回、ピアサポーターを2名派遣しています。

今年は夏前後に体調を崩す人が目立ちました。明石ピアポの会の中で、「体調が悪い時は無理しない、休んでも良い」「LINEは9時～21時にする、連絡を基本にする。個人的なことはグループLINEではしない。」などみんなが負担なく活動すると確認しました。

また、リカバリーカレッジ明石兼ピアサポーター養成講座をR8年2月1日(日)と3月15日(日)に実施予定です。

※2月1日(日)10～16時

青木聖久氏(日本福祉大学教授)・明石ピアポの会の紹介・眼福相談センター

※3月15日(日)10～16時

増川ねてる氏(WRAPファシリテーター)

詳しくは案内に掲載しています。関心のある方は是非ご参加ください。

今後もピアポの会は、自分たちの立場でできる社会貢献を続けていきます。(田村)

## 居場所ホーム

### 第一ホーム

8 月にお一人が長期入院となって退去したあと、11 月に 1 名入居されました。入院していた別の一人も 11 月末に退院して戻ってきて、4 人のにぎやかな日々が戻っています。

### 第二ホーム

4 月に開設した居場所の二つ目のグループホームで、こちらも 11 月に 1 名入居があり定員の 4 名となりました。県住の二戸並びということもあり皆が集まることは少ないですが、12 月はクリスマス会を持ち、ちょっぴりご馳走を一緒に食べました。

※なお、職員のほうは出入りが複数あって、まだ定まりません。

### 何人かに質問しました

A さん…（一年振り返って）「タイガース優勝！」  
（新年に想うこと）「タイガース連覇！」

B さん…（一年で良かったことは）「ここの食事がおいしい。」（新年に想うことは）「糖尿が治ってほしい。」

新職員…（居場所ホームはどう？）「前も世話人だったが、ホームがかわるとやり方も違う。この仕事は好き。」

今年もそれぞれ個性異なるみなさんの日々の生活を職員一同協力して応援・お手伝いしていきます！

## 相談支援事業所居場所

今回は、相談支援事業所でよく話題になる「気持ちの伝え方」をテーマにします。

最近「アサーション」という訓練法が、精神科のリハビリだけでなく一般の会社の研修でもあるそうです。アサーションでどんなことをするのか、簡単に説明します。気持ちの伝え方を大きく 3 つに分けると、①ドラえもんの「ジャイアン」のように自分の言いたいことは伝えるが、相手の気持ちを無視する形、②「のび太」のように人の話を受け入れるけど、自分の言いたいことは言えずに我慢する形、③「しずかちゃん」のように、自分の気持ちも伝えて相手の話もしっかりと聞く形、とすると、③の形を目指して訓練する、というものです。

精神科のリハビリテーションでは、自分の気持ちをきちんと尊重できるようになると回復できるとよく言われます。自分の気持ちも、相手の気持ちも大切にする、というのは難しい面もありますが、自分の癖を知り、変わろうと訓練すれば必ず上達できます。基本的に、自分の気持ちも相手の気持ちも否定しない、そこからのスタートです。

もしかすると、アサーションの訓練を受けるところがない、という方もいるかもしれません。アサーションは、就労移行施設やデイケアでしていることが多いです。サポートセンター西明石では、SST やアンガーマネジメントのプログラムで、アサーションを取り入れています。居場所の施設のプログラムで欲しい時は、職員にご相談ください。

これからも、色々な形で地域生活を応援していきたいと思います。（田村）



# メンバーさんの声

★JS ブリッジに通い始めて 1 年 3 ヶ月くらいになります。自主製品を主に作っています。レジン作りに興味が前からあって、JS で木下さんに教わりながら楽しくやっています。(Y・S さん)

★日帰りバス旅行のゴーカートが楽しかった。(E さん)

★鳴門大橋を渡ってお昼ご飯を食べられたのが良かった。(H さん)



特定非営利活動法人居場所の日常を  
アップしているので是非ご覧ください 😊

NPO法人「居場所」の会員になっていただける方がありましたら事務局までご紹介下さい。

また、既に会員になっていただいている方で入会金・年会費がまだの方は、同封の郵便局払込取扱票で納めていただきますようお願い致します。

- |          |     |        |     |           |
|----------|-----|--------|-----|-----------|
| (1) 正会員  | 入会金 | 1000 円 | 年会費 | 2000 円    |
| (2) 賛助会員 | 入会金 | 1000 円 | 年会費 | 一口 2000 円 |