

## 新しいプログラムが始まります 第1回目 5月18日(月)14:00~

『当事者研究』というワードを耳にされたことはありますか？これは、自分自身が「自分の研究者」になって、「自分の助け方」を探していく取り組みです。そして、「自分の助け方」を仲間と共有することで、「他者の助け方」にも繋がっていきます。

このプログラムでは、簡易的な『当事者研究』をしていきたいと考えています。トラウマティック・ストレスの専門医である大江美佐里先生の絵本を使って、まず皆さんと一緒に、ここの不調の「仕組み」を知り、自分で対処する「方法」を学びたいと思います。そして、皆さん自身の経験を「研究」し、その場にいる仲間と一緒に沢山の「いい対処方法」を探していけたらいいなと思います。まず、第一回目は「イライラの止まらないハリ－」を使い、「イライラした時どうする？」をテーマにしようかな、と思います。研究、というと難しく感じるかもしれませんが、まず皆でお茶を飲みながら、輪になって茶話会のような雰囲気できたらなと思います！

なお、プログラムの名前は参加される皆さんで決めませんか。考えておいてください！

## 最近の好きな言葉 『十人十色』

最近、特に、正解は1つ、他は間違いって考える人が多くなっている気がします。

別に正解は1つでもなく、他が不正解でもありません。

人それぞれ考え方や捉え方、感じ方は違います。同じだと怖いです。

だから正解は複数あるのが当然です。柔軟な思考こそが大事なのかと感じる毎日です。

固定観念や先入観だけで物事を捉える視野が狭くなり、間違った方向に行く可能性をひめてませんか？

ふわ まさあき

## 私のおすすめの本

性同一性障害とは、生まれたときの生物学的な性別と、自分自身で認識している性別（性自認）が一致せず、その不一致によって社会性や精神面で強い苦痛を感じる状態を指す。性別不合、性別違和。

ある日、好きな人や家族が性別を変えられたら、あなたは思うだろうか？あなたはこの小説を読み終えて何を感じるだろうか？

性別とは？愛とは？

野口 GO



ミモザの告白  
著／八目 迷

## リカバリーミーティングは 「リカバリーラボ」に変わります！

みなさんが主役の学びの場です。自分らしさについて考えてみたい方、いろんな人の経験を聴いてみたい方、皆さんと研究してみませんか？お気軽にご参加ください。

毎月第4火曜日 10:30~12:00

## 絵画展をオアシスで開催！

### 「もとこのこ展」

作家：稲田真世(もとこのこ)

会期：4月15日~5月15日

(土日祝は休館)

※5/2(土)9:00~17:00 開館します

# 高槻地域生活支援センターオアシス【2026年5月の予定】

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
【入浴日】開所日(土曜日除く) ◇14:00~17:00(1日3名まで) 費用:200円			5/2(土) 9:00~17:00 開所		14:00~15:30 【喫茶スマイル】 ティータイム	休
4	5	6	7	8	9	10
休	休	休	10:30~11:30 アロマセラピー 14:00~15:00 私の推し事	12:00~14:30 【喫茶スマイル】 L.O.14:00	休	休
11	12	13	14	15	16	17
		10:30~12:00 パステルアート ゆびまるこ	14:00~15:00 元気プラス	リカバリーフォーラム を觀よう 13:30~15:00	休	休
18	19	20	21	22	23	24
イライラを 研究する会(仮) 14:00~15:00	12:00~14:00 ビストロ oasis	10:30~11:30 オアシス園芸 13:00~14:00 リカバリー ダイアログ	14:00~15:00 ボランティアサークル 15:00~15:30 オアシスミーティング 15:30~16:30 リカボ打ち合わせ		休	休
25	26	27	28	29	30	31
	10:30~12:00 リカバリーラボ	14:00~15:30 編み物教室	ピアサポーター について 15:30~17:00	11:30~13:30 夢元キッチン	休	休

## お試し企画

### トワイライトオアシス

5月28日(木) 18:00~21:00

オアシスを開館します。内容は参加者で考えていきます。ご興味のある方はのぞいてみて下さい。

「私の推し事」7日(木) 14時~15時  
テーマ:ボーカリスト・アーティスト  
みなさんの「推し」を教えてください。

「元気プラス」14日(木) 14時~15時  
テーマ:自分らしさがわからない  
(2026年3月号特集より)

### 【こころの相談窓口】

- 当事者(相談員)が相談にのります(電話又は対面)
- 5月11日(月)・25日(月) 15時~17時
- 電話:072-662-8130
- 相談場所:高槻地域生活支援センターオアシス

## お申込み(予約)が必要なプログラム

- ・7日(木) アロマセラピー「サシェ(香り袋)作り」  
500円
- ・19日(火)ビストロ oasis / 29日(金)夢元キッチン  
各20食(前日からお申込み可能) 500円
- ・27日(水) 編み物教室 500円

## おいしいランチの日

- 【ビストロ oasis】  
・5月19日(火)「豚の生姜焼き定食」他  
12:00~14:00 開店(13:30までにお越し下さい)  
《限定20食》 費用:500円
- 【夢元キッチン】  
・5月29日(金)「健やかスープランチセット」他  
11:30~13:30 開店(13:00までにお越し下さい)  
《限定20食》 費用:500円  
※それぞれ前日から予約可能(来所または電話)

〒569-0023 大阪府高槻市松川町25-5  
TEL:072-662-8130  
FAX:072-662-8131  
E-Mail: [genki777@juno.ocn.ne.jp](mailto:genki777@juno.ocn.ne.jp)

(ホームページ) (X/旧ツイッター)



開所時間  
平日 9:00~18:00  
※土・日・祝・年末年始: 閉館