

Live Voice

2025
10

ライブサポートセンター 機関誌Vol.251

10月に入り、すっかり秋めいてきましたね。皆さんお変わりなくお過ごしでしょうか。

季節の変わり目は、心身ともに変調をきたしやすい時期ですが、どれだけ休んでもなかなか回復しない場合、心の中を覗いてみてはいかがでしょうか。

心の奥深くで感じていること（無意識）と、頭で捉えていること（意識）が一致していない場合、この目に見えない葛藤によって、知らず知らずのうちにエネルギーを消耗しているのかもしれません。

無意識と意識の自己一致した、本当の自分に触れることを、この秋の課題にしてみてもはいかがでしょうか。

今月も皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。

■ダンスの先生によるエクササイズ



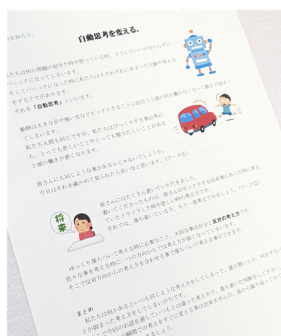
運動は心にも良いと言われますが、それって本当なんですか。

アメリカの健康心理学者ケリー・マクゴニガル氏は、定期的なエクササイズは、脳のストレス反応を調整する部分に変化を起こし、不安やストレス・パニック症状を和らげたり、喜びを感じやすくなったりする効果があると述べています。

さらに、誰かと一緒に音を共有し、同じ動きをすることで、他者とのつながりを強く感じることができ、痛みを和らげたり、心の傷を癒やしたりするとも言われています。皆さんから「ひとりでやるより、誰かと一緒にしたい」という声が聞かれるのも、本能的に誰かとつながり、安らぎたいという欲求を持っているからかもしれませんね。

毎月行っているダンスの先生によるエクササイズ、よければ参加してみませんか？

■学びの会「自分を知ろう－自動思考を変える－」



私たちは、何かの出来事があった時に、反射的に浮かぶ考えやイメージがあります。その考え方のクセが『自動思考』と呼ばれるものです。それは生き延びるために無意識に身につけたものですが、ネガティブな捉え方である場合、自分を苦しめることになりかねません。そこから一歩踏み出すために大切なのが、今回のテーマ『自動思考を変える』です。

「過去の選択をいつも悔やんでいるな」「先々のことを何でも悲観的に考えているな」など、書き出してみることで、皆さん自分の思考のクセに気づけたようです。

無理にポジティブに考えようとするのではなく、とっさの考えとは違う捉え方はないだろうかと視点を変えてみましょう。さて、皆さんの『自動思考』はどのようなものでしょうか。

2025年10月 地域活動支援センター行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 学生さん来所 10:30 カレンダー作り 13:30 ~ 15:00 学習会のため閉所	2 10:30 ヨーガ 13:30 合唱クラブ (大会の練習)	3 9:20 ラジオ体操	4 13:30 おはなしの会
5	6 10:30 書楽会	7 10:30 絵手紙クラブ	8 9:20 ラジオ体操	9 10:30 ヨーガ	10 学生さん来所AM 10:30 川柳を詠もう	11 予約行事 13:00 簡単クッキング 「2種のドーナツ」
12	13 9:20 ラジオ体操	14 予約行事 11:00 芸術祭を見よう 現地集合	15 13:30 折り紙クラブ	16 10:30 ヨーガ 13:30 合唱クラブ	17 9:20 ラジオ体操	18 13:30 学びの会 「自分を知ろう」 自分のよい一日を知ろう
19	20 13:45 ダンスの先生による エクササイズ⑦	21 9:20 ラジオ体操	22 13:30 なかまの会	23 10:30 ヨーガ 13:30 歌を歌おう	24 10:30 SST	25 予約行事 13:30 ハロウィンパーティー
26	27 13:30 塗り絵クラブ	28 学生さん来所 10:30 スクラッチアート	29 13:30 DVD鑑賞	30 13:30 合唱クラブ	31 学生さん来所AM 11:15 椅子座禅	

■予約行事

【簡単クッキング 2種のドーナツ】

日時 : 10/11(土)13:00~

費用 : 約500円

(当日、参加費を人数で割ります)

申込締切 : 10/4(土)17:00

チョコとシュガー2種のドーナツを作ってみよう♪



【障害者芸術祭を見よう】

日時 : 10/14(火)11:00~

集合場所 : サンポート高松シンボルタワー1階

コミュニケーションプラザ前 現地集合

持ち物 : 昼食代 (サンポートで食事予定)

申込締切 : 10/11(土)17:00

一緒に食事をして、芸術祭を見ませんか？

【ハロウィンパーティー】

日時 : 10/25(土)13:30

費用 : 約500円

(当日、参加費を人数で割ります)

申込締切 : 10/18(土)17:00

リクエストの多かったパーティーです♪



<発行元> 医療法人社団 以和貴会 ライブサポートセンター

〒761-8047 香川県高松市岡本町字上新開60-1

○地域活動支援センター I 型・指定(委託)相談支援事業所ライブサポートセンター

Tel : 087-815-7877

○就労継続支援(B型)事業所・就労移行支援事業所フワイ創造館

Tel : 087-815-7872

○共同生活援助事業所コミュニティハウス未来

Tel : 087-815-7873

○共同生活援助事業所コミュニティハウス未来式番館 高松市香川町大野835-1

Tel : 087-815-6676



LiveHP URL