

三田市精神障害者支援センターの平成28年度年間行事予定（下記表）です。

沢山の参加お待ちしております。詳しくはあすなろ新聞、チラシ等でお知らせします

三田市精神障害者支援センター Tel 079-556-5075 FAX 079-556-5275

日	時	場	所	内	容	講	師									
平成28年12月17日（土）		三田市総合保健福祉センター		障	害	者	虐	待	防	止	法	福	島	健	太	さん
平成29年 1月14日（土）		三田市総合保健福祉センター		エ	ン	パ	ワ	メ	ン	ト		北	野	誠	一	さん



あすなろ訪問看護ステーション



暑い日が続いていましたが、10月に入っての長雨のあと急に涼しくな
って、冬支度みたいな気候になりました。風を引いておられる方も多いかも
しれないですね。少し早いですが、外出のあとは手洗い、うがいを習慣づ
けてください。短めの秋を充分楽しんでください。



こんなことでお困りではないですか？

- ・精神科の疾患、症状について理解してもらえず困っている。
- ・気分的にしんどくて動けない。逆に元気な時は動きすぎて歯止めがきかない。
- ・誰もいないのに見られているように感じたり、声が聞こえたりする。又、その声の言う通りに動いてしまう。
- ・つじつまのあわない事を言ったり、行動がおかしい。独りで笑ったり、会話したりしているような事がある。
又、その時の対応を家族としてどのようにしたらいいのかわからない。
- ・退院してきたが、今後の事が不安。又、今は生活に問題がないがこの先の事が心配。
- ・薬が指示通りに飲めず、調子を崩してしまうことがある。

人それぞれ困っていることは違うと思いますが、

生活しやすく、自分らしくという事を目指して一緒に考えていきませんか。

いつでも『あすなろ訪問看護スタッフ』がお待ちしております。

あすなろ訪問看護ステーション Tel・FAX 079-562-5530



全員集合！



先月号でお話ししました、『丹波篠山味祭り』に行ってきました。今年の歩行者道路にはなぜ
か、柴犬が沢山いました。それもバギーに乗ったり、歩いたりと様々で行くところに柴犬あ
り！！てな感じでした。がそう思いながら歩いていると、なんと道路の真ん中に円陣がありま
した。もの好きが高じて何事かと覗いてみると、なんと写真のごとく、柴犬の品評会！！同じ
方向を向いてポーズをとっている姿とってもかわいかったので、ハイパチリ！！
皆さんにも可愛さのお裾分けします。



平成28年度新米 『こしひかり』 『きぬむすめ』

2*。 800円 ・ 5*。 2000円 ・ 10*。 4000円

で販売しております。地域によってはご自宅までお届けしております。

『新鮮組』が大切に育てたお米、一度ご賞味ください。



11月居場所サロンの行事はお休みです。次回は12月です。

セルフヘルプグループ『おにぎり』のご紹介

『おにぎり』は心の病等、悩みを抱えたり、生きづらさを持つ当事者の方の
セルフヘルプグループです。

開催日時等につきましては、下記メールまでお問い合わせをお願いします。

メール ： onigiri.shg@gmail.com

ブログアドレス ： <http://kokoro-onigiri.blogspot.jp>

詳しい資料は『居場所サロンあすなろ』にあります。



特定非営利活動法人あすなろ

〒669-1513

兵庫県三田市三輪1丁目8番11号

TEL. FAX 079-562-5531

E-mail npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp

<http://npo-asunaro.org/>

統合失調症、という診断を受けて以来、親には普通以上の心配と世話をかける事となり、夢の実現も半ばあきらめ、世間体が気になったり気に病んだり、いろいろとある中で、だんだんと高齢者の仲間入りを意識するような歳になってまいりました。 大事な事をすっかり忘れて、家庭内でも何が無くなった誰が取った、あれこんな所から出て来た、などと、最近では親子ともどもお互いに「とがめだて」できないような状況であったりします。 同年代や兄弟たちにもなんと孫ができて、まさか「おじいちゃん」になるんだなんて未だにすんなりと受け入れられないような、受け入れざるを得ないような、といった按配です。

そんな私がよくひとに言われる事として、安心してられるのは親が生きている今のうちだけかもしれません、という、遠慮がちなトーンでのフレーズがあります。 両親は二人ともすでに「後期高齢者」、当人はその言葉を嫌いますが、いざという「その後に至ってから」の生活について、今のうちからよく考えておいた方が良く、という話です。 確かに、昔からの同僚や患者友達が、親が逝ってしまった後たいへん苦労しているケースもよく耳にしたりしています。

たしかに、一般的な人生コースを外れてしまったかのようなところはあるにしても、今、生きている現実の私が、事実「私」なのであって、「もっと私らしい私の生き方」が他にある、というふうには考えないことにしています。 今の状況それ以外のモノはこの世に存在するわけでも無く、今を唯一のものとして大切に、さらにより良き自分、或いは生き方を目指し、そしてその指標・目標を生活の「張り合い」として行ければ、と考えています。 親の亡き後に自分が困るかも知れない、と心配してもらえるのは「有り難き助言」というよりもむしろ、半人前としか認めてもらえていない「情けなさ」であるように、私には思えてならないのです。(N)

ピアサポーター出張公演！！

団体、サークル、学校、会社関係者の皆さま!!

精神障害当事者が出張講演いたします。

- 出張地域：市内（市外については応相談）
- 対象：市内地域団体、福祉サービス事業所、学校、会社などの団体
- 開催人数：5人程度から百人単位
- 日時：平日9時～17時(その他の日時については応相談)
- 申込み：原則、講演開催の1ヶ月前までに申込み
- 講師：あすなろ相談支援事業所職員および精神障害ピアサポーター
- 団体や対象に合わせて調整させていただきます

三田市精神障害者支援センター TEL 079-556-5075 FAX 079-556-5275

この度、コミナスの訓練生と共に講演会に参加させていただきました。訓練生の中には今まで企業で働く当事者の話を直接お聴きする機会があまりない方がいらっしゃいました。講演内容は発症から職場に定着するまでの道のりを詳しく、葛藤、気持ちの変化するきっかけ、働き続けるためのコツなどを伺いました。訓練生は今後の参考にするためノートにメモを取り表情も真剣そのものでした。働き続けるためにどのように考え、どのように行動すればよいかなど具体的なものも多く新たな気づきが沢山ありました。ぜひ今後に生かしていきたいと思います。講演会では普段の訓練ではできない貴重な経験が出来たと思います。このような機会を設けて頂き誠にありがとうございました。 K・A

講演会でのテーマが、「病気の発症・解雇・気持ちの変化・障害者枠での就職・仕事を続ける」でした。

気になった話では、三尾さんの長く続けること→毎日が勝負。

Iさんの一人暮らしが出来るようになりたい。
Sさんの後輩に教えられる人になりたいです。
講演会での話を聴いて、自分には足りないものが多いと思いました。

挨拶等も、施設外ではまだ、出来ていない所もあるので実習や訓練等を通じて出来るよう頑張ります。 K・S



パネリストの皆さん

9月24日 働く精神障害者のハイトーク講演会に参加して



受付と会場風景



メインの講師の方の病気の発症から回復に向かい就労に至るまでの経緯を聞きました。どんな状況でもとにかく会社に行くことが重要と話されており、自分にとっても重要な事と感じました。また、他講師の方は自分を会社の人に知ってもらうことが重要と話されていました。口数は少ない方でしたが物腰はしっかりした方で障害を克服した方ほどあのような雰囲気をもとえるのではと感じ、自分もそうなりたいと思います。 研修参加当事者

様々な分野で働く方々の就職至るまでの道のりや現在どのような仕事をしているのか、対処方法なども含め、実体験を具体的に聞くことができ非常に勉強になりました。実際に働くには自身の障害特性を掴み対処できる事と一緒に働く人の理解や日頃の関係性が重要だと感じました。障害のある方々の就労支援を日々行っていますが、そのような支援や環境作りができるよう努めたいと感じました。 研修参加支援者

平成28年度 兵庫県精神保健福祉センター『相談』及び『集団指導』のご案内

兵庫県精神保健福祉センター（TEL078-252-4980・FAX078-252-4981）による、下記の相談及び集団指導が行われます。（直接お電話していただいてもいいです。）詳しくは、あすなろ（079-556-5075）までご連絡ください。神戸市民の方は、お住まいの区役所の保健福祉部、神戸市こころの健康センター（TEL078-371-1900）にお電話してください。

相談

- ・来所相談（要予約）ひきこもり・薬物等の相談も行っています。
- ・精神保健医師相談・薬物関連医師相談
- ・兵庫県こころの健康電話相談

集団指導

- ・家庭内暴力家族の会
- ・ひきこもり家族教室
- ・ひきこもり当事者グループ（愛称 WING）
- ・ひきこもり当事者の社会参加に向けたワークショップ
- ・薬物問題家族教室

賛助会会員募集！！

ご協力お願いいたします！！（昨年度お世話になった方も、本年度もよろしくお願いします）

賛助会員…この法人の事業に賛助するために

入会される個人及び団体

年会費 一口 個人 2000円

団体 3000円

振込先 郵便振替口座番号 00900-3-272040

加入者名 特定非営利活動法人 あすなろ

他金融機関よりの振込用口座番号

店番号 099 当座番号 0272040

※通信欄に『賛助会費』とご記入ください