

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。詳しくはあすなる新聞、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9月24日（土）	三田市総合保健福祉センター	精 神 障 害 者 の 就 労	当 事 者 の 方 数 名
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 ウ メ ン ト	北 野 誠 一 さん



あすなる訪問看護ステーション

毎日毎日30度を超える日が続く、熱中症の方も救急で多く運ばれておられました。体調管理、皆さんはいかがですか？ 今年の暑さは異常！！なんて毎年思うのですが、そんなことは言っておられません。本当に暑いのですから、水分補給、冷房の使用、睡眠をしっかり取る等して、過ごしていただけたらと思います。あと一息暑さと戦いましょう！！



こんなことでお困りではないですか？

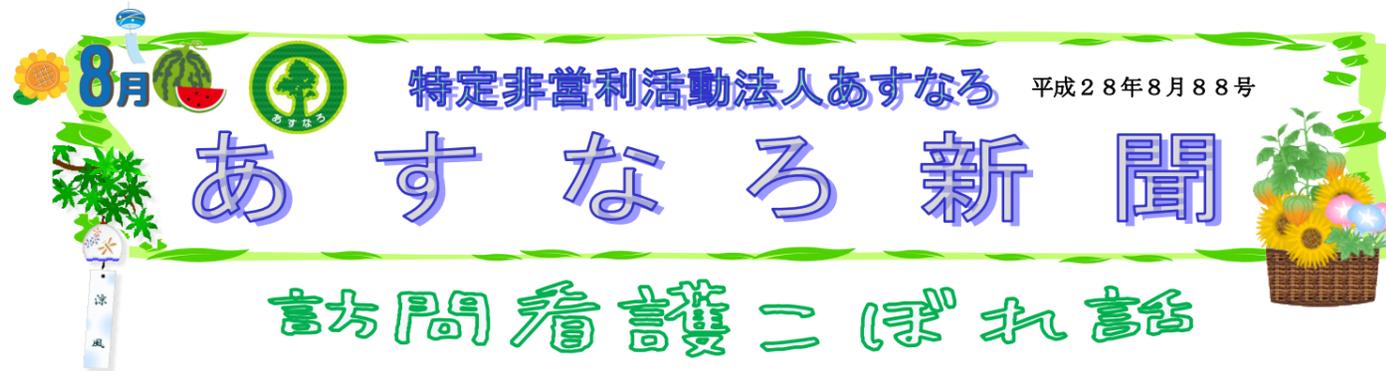
- ・精神科の疾患、症状について理解してもらえず困っている。
- ・気分的にしんどくて動けない。逆に元気な時は動きすぎて歯止めがきかない。
- ・誰もいないのに見られているように感じたり、声が聞こえたりする。又、その声の言う通りに動いてしまう。
- ・つじつまのあわない事を言ったり、行動がおかしい。独りで笑ったり、会話したりしているような事がある。又、その時の対応を家族としてどのようにしたらいいのかわからない。
- ・退院してきたが、今後の事が不安。又、今は生活に問題がないがこの先の事が心配。
- ・薬が指示通りに飲めず、調子を崩してしまうことがある。

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『あすなる訪問看護スタッフ』がお待ちしております。

あすなる訪問看護ステーション TEL・FAX 079-562-5530



特定非営利活動法人あすなる

平成28年8月8日号

あすなる新聞

訪問看護二ぼれ話

三田市内をはじめ西宮・猪名川・篠山などに行かせてもらっています。ある家では犬や猫に癒されている話、ある家ではカエルがうるさくて眠りにくいという話を聴き、色んな環境がある事を実感します。

そんなある日、目の前をキジが横切っていくのを見ました。珍しいなあと思っていると、次は握りこぶしぐらいのアマガエルを見ました。普段目にしない光景に、色んな生き物と共に生きていることを感じさせられる一日でした。



8月お休みのお知らせ

8月15日（月）居場所サロンはお休みさせていただきます。

8月居場所サロンの行事

8月3日（水） ソーメンを食べて暑さを吹き飛ばそう！！

時間 11:30～

会費 200円



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る』にあります。

特定非営利活動法人あすなる

〒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/>



あすなるへの勤務が今では日常となった私ですが、ある日、一般常識またはバランス感覚の一部がどうも自分には欠けている部分がある、と思えたことがありました。以前に自分が書いた文章で、しかも第三者に提出するような重要なものであっても、日にちが経って読み直してみると、とんでもなく恥ずかしいものを書いていた、というような事がありました。 その変な文章に気付いた時にはどうにも納得ができず、もうしなくても良いと言われたにもかかわらず、集中して一気に修正をほどこしました。

ほんの些細な事であっても、例えば、誰かの言った言葉に対し、どの部分で笑うか、真顔でうなずくか、身を乗り出すか、ちょっとしたコンマ何秒かのタイミングの違いによって、それは如実に心のうちを現しているもので、見る者に受け取られる評価も変わってきます。 そしてそれらの積み重ねが、少しずつ少しずつ、それなりの「信用」を築いていき、それがその人の一般的評価の形成へとつながって来るわけです。

いっぽう、いつまで経っても変わらない、その人なりの個性、味というものは時には魅力的であったり、嫌われる原因になったりもするのですが、完全に同じ「仲間うち」「身内」として認められる間柄だと、「あばたも笑顔」となったり、逆に良い事であっても「うっとおしい」「いらつく」ととらえられる事があったりもします。

信用が出来てくると、少々のごとは「許される」ことにより、より人間関係は、なめらかなものとなって行きます。 バウンダリーと呼ばれる、相手に対し、いったいどこまで踏み込んで良いのか悪いのか、という問題も、お互いの暗黙の了解によってどこまで「許す」か、どこまでが「許されない」のか、という所が核心となって来るでしょう。 精神疾患があると、それだけで「信用」は低くなります。 しかし、親しくなって溶け込んでしまうと、人間的「信用」というか、根幹の部分では、人間みな同じで、結局「差」は無いんだ、というところが解ってきます。 もっともっと多くの人に、実感としてこの事を感じ取ってもらえる機会が、数多くあれば良いのに、と、ぼんやりと思ったりします。(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：あすなる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

あじさい祭りに行ってきました!!

先月号の『ちょっと近場で』で、紫陽花の事をお話しましたが、先日猪名川の大野アルプスランドであじさい祭りが開催されました。大野山の山頂にあり、天文台もあります。その天文台の下一面に紫陽花の花が綺麗に咲き乱れていました。開催されていた担当の方のお話によると、去年は鹿に食べられてしまい大変だったそうで、今年は紫陽花の周りに電気を通して保護しているとのことでした。ご苦労の末の美しさ!! 一面の紫陽花見事でした。

又イベントでは地域で採れたお野菜、お弁当、和菓子の販売もありました。

天文台の前は、紫陽花の花でいっぱいでした。

イベント参加の方は目的も色々で犬を連れての方、ウォーキングをされる方、デイキャンプをされている方等、本当に休日の過ごし方いろいろだなと感じながら紫陽花鑑賞の一日でした。

6月18日 精神障害者の経済的支援を考える 講演会に参加して

現代の社会には障害の有無に関わらず、日本には私達の生活が保障される様々な制度があります。しかし実際にはどの位有効なのか日頃疑問に感じるケースがあり、私の役割として対象者それぞれに応じた活用方法や選択肢の知識を習得し、それを還元していきたい気持ちで参加しました。

日本の保障制度の殆どは「自己申請」が基本だそうです。各自が行動しなければ何も始まりませんが、相談出来る場所があります。まずはご本人、あるいはご家族から発信する事で一歩が踏み出せるかもしれません。

しかし中には障害者年金のように就職する事によって受給出来なくなる可能性が出てくる制度もあります。残念ながら私達の住んでいる兵庫県は全国で一番受給が難しい県と平成25年度の統計で出ており、さらに三田市は家賃が県内で高いとも言われています。

「今の自分で未来をどれだけ思考出来るか」それが出来る環境とたくさんの人たちが寄り添える社会を望みます。(BのT)



講演中の青木聖久さん



講演会場風景と青木さんの書籍



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、あすなる（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祈いします)

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 あすなる

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