

三田市精神障害者支援センターの平成29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

日 時	場 所	内 容	講 師
平成30年3月3日（土）	三田市総合保健福祉センター	クラフトプログラムについて	中元康雄さん (幸地クリニック 精神保健福祉士)
平成30年3月10日(土)	三田市総合保健福祉センター	クラフトプログラムについて	中元康雄さん (幸地クリニック 精神保健福祉士)

「IPSモデルの精神障害者就労支援」講演会のお知らせ

日 時：2017年10月21日（土）13時30分開演予定（13時間開場）  
 会 場：三田市総合福祉保健センター・多目的ホール  
 うねきなつえ  
 講 師：畝木奈津恵さん（社会福祉法人あすなる福祉会・多機能型事業所あすなる）  
 岡山県で就労支援にたずさわる畝木奈津恵さんをお招きし、IPSモデルにもとづく  
 リカバリー志向の就労支援についてお話いただきます。  
 当事者の働きたいという希望を尊重し、当事者のリカバリーを大切にして、従来の  
 「訓練してから就労する」ではなく「就労してから練習する」というプロセスを  
 重視し、多くの利用者さんが就職されています。

あすなる訪問看護ステーション

9月に入り、8月の暑さを忘れさせてくれるような涼しさになり、日中はまだ暑い時もありますが、夜などは寒いくらいに気温が下がり、朝方にはお布団を着ているような気候になりました。この温度差が体調を崩しやすくなります。10月はどのようなお天気になりますやら。気候の変わり目十分体調管理してくださいね。

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



新米・黒枝豆販売します！！

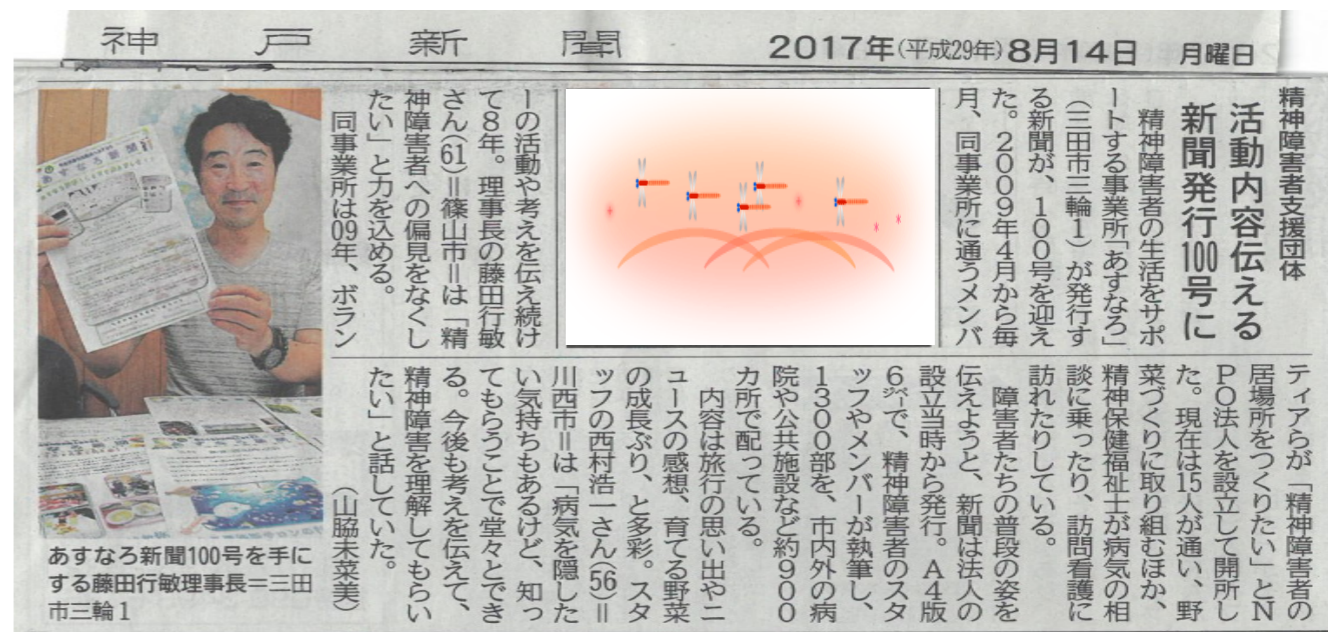
毎年恒例の黒枝豆をあすなる店頭にて販売いたします。又新米も10月中旬ごろより販売いたします。ご自宅で食べていただくのもよし、贈り物に使っていただくのもよし、いろいろな場面に使っていただけるよう、『新鮮組』のメンバーたちが、心を込めて作りました。沢山のご購入お待ちしております。詳しくはあすなるまでお問い合わせください。



黒枝豆 1.2Kg 600円  
 で販売いたします。

神戸新聞に載せていただきました。

あすなる新聞9月号100号記念の記事を見て、神戸新聞の方が取材に来られ、8月14日の新聞に載せていただきました。今後もこのように皆さんの目に留まるような新聞づくりに頑張っていきたいと思えます。



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](mailto:npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp)

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





# ピアサポーター出張講演を聞かれています

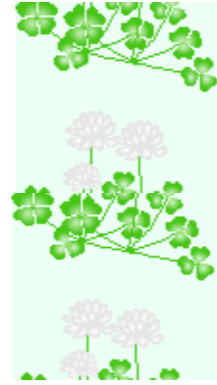


毎年新人研修の際に、あすなろで行っている『ピアサポーター出張講演』を研修の一部に入れていただいている、『大日本住友製薬株式会社』様より講演を受けての感想をいただきましたので、ここに紹介させていただきます。

精神疾患の当事者としての声を生かす、という今の仕事に就いてからは毎日が楽しく、生きがいを感じ、生活ではそれなりに喜び怒り悲しみ、いろいろとあるのですが、よくここまで病気再発、再入院せずに来れたものだ、と自分でも思います。 どんなに気を付けていても、昔はおよそ5、6年ごとに調子が悪くなって再入院、再出発を繰り返していましたが、今回は永らく入院せず、かれこれ10年は経とうかという所まで来ています。

人よりも思い込みが激しいというのも手伝って、私の統合失調症は悪くなって来ると幻聴や妄想に悩まされるのが常です。 ぜんぜん関係ない他人の話声や、ちょっとした物音でさえ、自分に関係する事を言っているように聞こえる、また聞こえるはずのない声が聞こえて来たりします。 そして、ありもしない映画・物語の様な筋書きが、現実目の前で進行しているような感覚、妄想の現実化を本気にして過ごすうちに、しまいに行き着く先で待っているのは病院のベッド、というわけなのでした。 そしてそんな時に限って、起こるべくもない事が偶然に起こったりするので、その不思議な出来事を超常現象であると勘違いして極端に怖れたり、逆に自分のチカラのように誇らしく思ったりと、もう減茶苦茶でした。 自分の場合、そのように一旦、病状が悪くなり始めるとどんどん悪い方向へ加速度的に傾いて行きます。 同じように繰り返して来た、その入院パターンに細心の注意を払って来たこともあって、たぶん今回は長持ちしているのだと思います。

ただ、逆にそうなってくるとある意味困る事もあって、仕事上、病気に悩むリアルな当事者そのままの気持ちというものを、遠く忘却の彼方へと置き忘れてしまっははいまいか？という疑念、心配です。 本人の気持ちになり切れず、うわべだけのピアサポートに終わってしまわないか・・・と。 初心は常に忘るべからず、で居たいと思っています。



当日はピアサポーターの方々に、病気になった時から現在に至るまでの経緯やあすなろ様の活動内容についてお話いただきました。病気になったことによるご苦勞やご家族との深い絆を知り、患者さんが心身ともに明るく生活するためには薬による治療に加えて周囲のサポートが大切だとわかりました。また、地域活動などを通して病気の経験や悩みを共有し、患者さんの精神的不安を解消することが活力に満ちた生活に繋がるのではないかと感じました。

私たちは製薬会社の社員として医師や薬剤師の方々と協力し、薬を通して患者さんとご家族の健康で豊かな生活のために貢献していきます。 (文責：大日本住友製薬株式会社 高田、松浦)

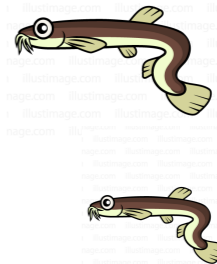
## 足立美術館鑑賞してきました！！



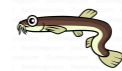
外の景色を借り掛軸の様にしてみます。



足立美術館の玄関



園外の風景を借りてのお庭です。借景といいますが、外の景色と重なりあって、一つの景色になり、とても綺麗でした。



今年の夏は鳥取の方に行く機会があり、その流れで島根県安来市にある『足立美術館』に足を延ばしてきました。暑い中でしたが館内は冷房が効いて快適でした。中の展示物は陶芸あり、絵画あり、童画コーナーあり又現代日本画ありと沢山の展示物がありました。名画が沢山ある中で気を引いたのが童画コーナーでした。小さいころに読んでいたキンダーブックなどで活躍された童画家の方たちの画がほんとに懐かしかったです。『足立美術館』では素敵な絵画や陶芸作品もさることながら、美術館の周りにしつらえてあるお庭がとっても素敵でした。限りあるお庭に外の景色を借りて遠くまで続いているような景色がとっても素晴らしかったです。(これを借景というそうです。) 又家屋の中の床の間から、外の景色を借りて掛け軸の様にしてある窓から見る景色もとてもすてきでした。このお庭は四季折々の景色が素敵だそうで、一度機会があれば好きな季節のお庭を眺めに行かれるのもいいのではないのでしょうか。美術館を鑑賞した後はお隣に安来節演芸館がありその中のレストランで、ドジョウ鍋をいただいて帰りの途に就きました。綺麗なものを見た後は、美味しいものも頂かなくては・・・。



美術館のお庭の四季折々の風景です。



お庭の中の竹林。涼しげでした。

## ピアサポーター出張講演！！

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100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

あすなろ相談支援事業所 TEL 079-556-5075 FAX 079-556-5275

### 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ひします)

賛助会員…この法人の事業に賛助するために

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  
※ご連絡いただければ、振り込み料金無料の用紙を送らせていただきます

