三田市精神障害者支援センター

三田市精神障害者支援センターの平成２９年度年間行事予定月です。

詳しくは、５月のあすなろ新聞、チラシ等でお知らせします。

平成２９年６月・平成２９年９月・平成２９年１２月・平成３０年３月

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

あすなろ訪問看護ステーション

２月は雨が降ったり、雪が降ったり、又暖かい日が続くと急に寒くなったりと、本当に目まぐるしい季節でした。

それでも自然はそんな気候に惑わされずに、しっかりと花を咲かせたり、虫たちがごそごそ動き始めたりと、すごいなと感じるこの頃です。３月はどんな気候になりますやら、不順な気候に体調を崩しやすいです。

体調管理をしっかりして、暖かい春を迎えてくださいね！！

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』がお待ちしています。

あすなろ訪問看護ステーション　℡・FAX　079-562-5530

3月　特定非営利活動法人あすなろ　平成２９年３月９５号

あ す な ろ 新 聞

３月　新鮮組研修旅行！！

３月に毎年恒例の新鮮組研修旅行に行くことになりました。

行先は、京都水族館！！　その他京都の神社仏閣を訪ねて歴史に浸るという行程です。

京都水族館は京都の都心の中にある水族館で回りに海がないけれども魚たちがいっぱいという所で、みんな楽しみにしています。きっと、日常の畑仕事の作業を忘れて魚たちに癒されて帰ってくることは間違いないかなと思います。次号では研修旅行の色々な情報を報告させていただきます。

当日はお天気になるといいなぁ・・・・。!(^^)!

３月居場所サロンの行事はお休みです。

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/

ピアサポN君のピュアな散歩話　第２３弾

新しく第４５代アメリカ合衆国大統領に、ドナルド・トランプ氏がついに就任しました。　その就任式の時の演説は、僕は非常に興味深かったので深夜リアルタイムで放送を聞いていました。　（たまたま次の日、仕事が休みの日だったのが幸いしました）　前評判の酷さからおおよその見当はついていましたが、やはり予想にたがわず、なんだかこの先、不安を通り越して恐怖に近い危惧を抱かずにはおれませんでした。　その演説の中身というのは、世界におけるアメリカの役割うんぬんの話は出て来ず、ただ自国民（それも移民を除くというが）の利益と地位向上を国民に約束する事を声高に強調し、それに終始しただけに終わった、というものでした。

初の黒人大統領オバマさんが人間的にもずば抜けて素晴らしかったのと、これほどまでに対照的な人が一国の次の代表に選ばれるなんて、アメリカ国民はいったい何を考えているのだろう、と思ってしまいます。　弱者に想いを寄せる余裕が無いほど、それほどアメリカ国民の経済的疲弊と不満が許容域を越えていた、という事の表れと見るべきなのでしょうか。

我が国は精神医療・福祉におけるピアサポートの概念もメソッドも、多くはアメリカに学んで来たようなところがありますが、その基本的な考え方は・・・　健常者も障がい者も等しく人権を守られ、人が人を踏み台にして、あるいは他人の犠牲の上に幸せを築くというような不平等がない、真の平和と人権擁護の実現を目指す、というものだったように思います。　トランプさんは経済的に成功した人のようなので「取引き」は上手いと思いますが、簡単にすぐ口をついて女性蔑視の発言をしたり、南の国境に高い壁を作り費用の全額をメキシコに負担させると言い、という事は、それは弱者である難民たちを切り捨てるという考え方であること、「アメリカ・ファースト」という事は別の言い方をすればアメリカ以外はどうなっても知らん、ということになります。

従うべきリーダーを選挙により選ぶという権利は我々にあるわけですが、目先の甘い言葉に惹かれてすぐ飛びつくよりも、本当によくよく、考えてみるべきだと思うのですがどうでしょうか・・・。

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　　℡　079-556-5075　FAX　079-556-5275

講演中の北野誠一さん

雪景色

今年も雪が降りました。年々少なくなっている気がしますが、やっぱり雪が降ると子供のころに戻ったようで、ちょっぴり嬉しい気がします。

平成29年1月14日　権利擁護とエンパワーメントａｂｃ講演会に参加して

平成29年１月１４日三田市総合保険福祉センターにて北野誠一さんによる『権利擁護とエンパワーメントａｂｃ』についての講演をしていただきました。参加された方に感想を書いていただきましたのでここに紹介させていただきます。

北野先生の講演会は初めての参加だったので、とても楽しみでした。２時間があっという間に感じるほどパワフルな話し方で、重い内容をご自分の体験などに沿わせながら分かりやすく話してくれました。その中で印象に残ったのは、その人の障がいや病気に焦点を当てる支援ではなくて、その人の生きる力や生きてて良かったと思える力をサポートする支援の大切さです。講演を聞き終えて、自分の中に芽生えた言葉は「誰にとっても一度きりの人生、楽しみましょう！！」　（H・K）

現在相談支援の仕事に携わっていますが、つい最近ひとりの障害のある人に「よく権利擁護って聞きますが何ですか？」と尋ねられハッとしたことがありました。障害のある人たちは今までのさまざまな経験から自分に自信が持てなかったり自分の思いを言いたいけど言っていいのか分からない、また周りに言える人もいないし自分では上手く伝えられない、だから黙っておこうという場面があります。もっと障がいのある人たちに今回の研修に参加してもらい、生きていくには自分の権利がある、だからもっと声に出して自分の意思を言っていいんだと思えるような支援を考えなければならないと思いました。（M・A）

会場風景

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（℡078-252-4980・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（℡078-371-1900）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

※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