

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 TEL 079-556-5075 FAX 079-556-5275

あすなろ訪問看護ステーション

三田にも桜の開花の声が聞こえてくるようになりました。今年は花粉の状況もいつもより多いということで、この時期大変！！などと思っておられる方も多くおられるのではないのでしょうか？本当に三田は山に囲まれていて、沢山の樹や花があるので、避けることはできないですね。それでも少し春を感じにお出かけしてくださいね！！

こんなことでお困りではないですか？

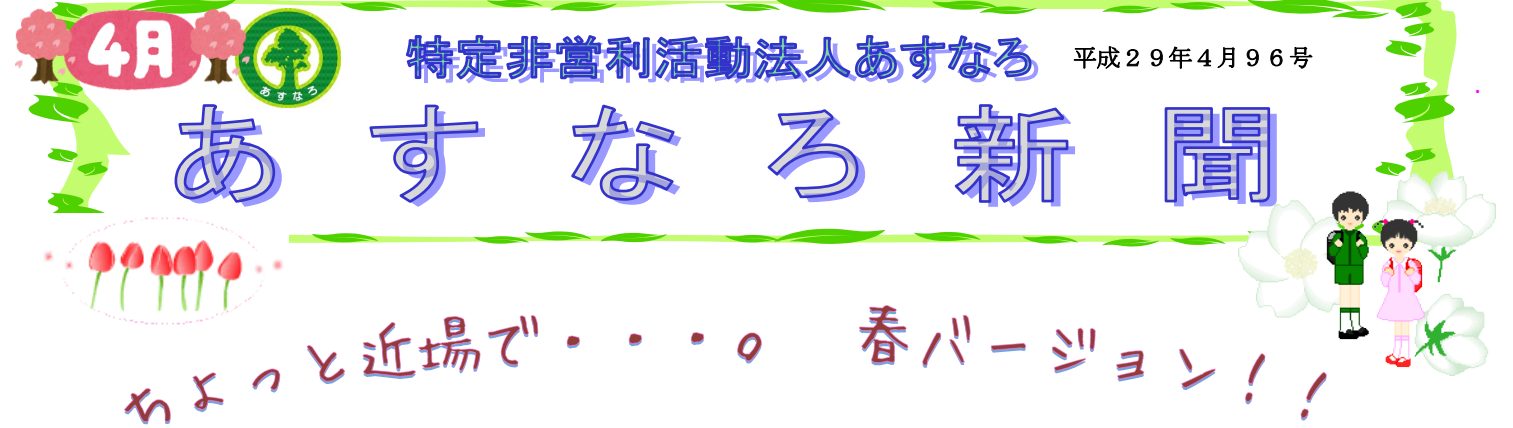
- ・精神科の疾患、症状について理解してもらえず困っている。
- ・気分的にしんどくて動けない。逆に元気な時は動きすぎて歯止めがきかない。
- ・誰もいないのに見られているように感じたり、声が聞こえたりする。又、その声の言う通りに動いてしまう。
- ・つじつまのあわない事を言ったり、行動がおかしい。独りで笑ったり、会話したりしているような事がある。又、その時の対応を家族としてどのようにしたらいいのかわからない。
- ・退院してきたが、今後の事が不安。又、今は生活に問題がないがこの先の事が心配。
- ・薬が指示通りに飲めず、調子を崩してしまうことがある。

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



4月入ってまだ少し肌寒い日がありますが、巷では桜の開花の声もきこえてきます。

三田はまだまだですが、開花するころになれば、武庫川沿いに咲く桜並木がとても綺麗です。

25年ぐらい前は細い桜の樹でしたが、今は立派な大木に育っています。

JR道場駅からず〜っと藍本駅あたりまで続いています、それはもう見事です！！

又4月8日には『三田さくら回廊ウォーク』が開催され、この並木道を歩くことができますよ。

(詳しくは三田市のホームページに載っています) このころは武庫川沿いでは、桜にちなんだ

イベントも沢山あります。今年は三田の桜でじっくり春を満喫してくださいね。



昨年の桜祭りです。夜桜も見れますよ。

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/>





ひと付き合いについては、いくら歳を重ねても、改善への模索は果てしなく続いて行くように思われます。 経験を積んでも、積んでも、思わぬ失敗はしてしまいがちであるのですが、せめて、同じ失敗だけは繰り返さないようにしたいものですね。 最近になって、また改めて自分に常に言い聞かせておきたい項目が浮き彫りとなったのでここに記しておこうと思いました。

思うように上手い「つきあい方」ができなかったりして、後でいろいろと思い返し、考えてみる事がありますが、その原因として、どうもしっくりいかず納得できなかった自分に気付く場合と、逆に相手の方がどうも納得いってなかったようだった、という場合があります。 自分も相手も両方納得行けば問題ないのですが、事によってはどちらか一方のみがガマンしなければならない場合が多々、あつたりします。 このような場合に、最終的に、自分がガマンした場合と、相手の方をガマンさせた場合と、どちらの方を「終わり良し」とするか、という問題です。

相手が本当の「悪人」でない場合に限りませんが、私の考えでは、後々まで尾を引くような場合がある事を考えると、相手にしこりを残すような終わり方をするよりも、どちらかといえば自分が涙を吞んで相手を喜ばせて終わった方が、「終わり良し」なのではないか、という事です。 とするならば、話し相手と対峙する時に、自分が納得するしないよりも、常に相手の心が納得するかしないか、に気を配って話を進めていて間違いないのでは、というわけです。 もちろん、なにも相手に全て服従すればそれで良しと言うのではなくて、結局、どういう事かという、自分の「喜び」というものは何であるかと考えた時、目の前の相手が喜ぶ様を見れば自分もそれに合わせて「幸せ」を感じるものだ、というような事が、少なくとも言えるかと思うからです。

うまい表現が見つかりませんが、ひととお付き合いする時に、気づかい過ぎて疲れるような事があっても良くないとは思いますが、できるだけ多くの視点・観点に立ちながら、相手の真の気持ち、言いたい事はどこにあるのか、常に心のアンテナはピン！と張っているべきなのだろうと思います。



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



梅の香楽しんでできました！！

3月初旬宝塚にある中山寺の梅林の梅まつりに行ってきました。

梅林に行くまでの境内は梅の香りでいっぱい！！

お天気も良く、途中バザーなどもあり賑やかでした。

梅の甘い香りを紙面でお届けできないのが残念！！

来年の梅まつり、皆さんも一度いかれてはいかがでしょうか。



新鮮組 メンバー募集！！

『その人がその人らしく』がモットー

自分に向き合いたい 自分に合った仕事を探したい

今より少しでも向上したいと願っている

あなたの『～したい』に応えます。

働きたい 友達が欲しい コミュニケーション能力をつけたい

将来独り立ちしたい いろんな願いがかなえられたら・・・

まずは第一歩を踏み出しましょう。

地道な積み重ねがやがては大きな成果につなげる

私たちと一緒に働いてみませんか！！

詳しくは下記までお電話ください。

TEL&FAX 079-562-5531

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



新鮮組研修旅行（3月31日）の報告は、5月号に記

載させていただきます。どうぞ期待！！