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（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　℡　079-556-5075　　FAX　079-556-5275

日　　時	場　　所	内　　容	講　　師
平成２９年10月21日(土)	三田市総合保健福祉センター	ＩＰＳモデルの就労支援	畝木奈津恵さん
平成２９年12月　（土）	三田市総合保健福祉センター	就労支援について	未　　定
平成30年2月　（土）	三田市総合保健福祉センター	お薬について	未　　定

あすなろ訪問看護ステーション

今年もゴールデンウィークの頃から暑さが増してきました。

この夏も例年通り暑い夏となるのでしょうか？？　一年一年気候の変化に

驚かせられますが、やはり暑さ対策、睡眠、水分補給をしっかりして頂い

てこれからの暑さ乗り切ってくださいね。

暑さはこれからですよ～～～！！

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

6月　特定非営利活動法人あすなろ　平成２９年６月９８号

あ す な ろ 新 聞

あすなろ新聞読者の皆様、ホームページをご覧の皆様

あすなろができてから早いものでもう8年が過ぎました。石の上にも・・・と言いますが息長く続けていけるのもすべて皆様のおかげです。

特に精神障害の当事者の方やそのご家族の方にはお世話になっています。

私たちあすなろは、精神疾患を抱える方が、地域で安心して生活し、活動できることを願って少しでもお役にたてればとの思いから始まりましたが、少しずつではありますが実っていっているのではないでしょうか。

いやまだまだという声もあると思いますが、少しずつ着実に精神保健福祉を巡る状況は前進していると思います。

何より近年あすなろでは「ピアサポN君」をはじめ多くのピアサポーターが、講演会や研修会、各種会議に参加して、発言しています。当事者の思いが伝播することで格段に環境が良くなってくるのではないでしょうか。今後ともあすなろとしては、「その人のその人らしいかがやきを」応援していきたいと思っています。

あすなろの活動として訪問看護、新鮮組、相談支援の事業は変わりませんが、三田でもいよいよ基幹相談センターができようとしています。高齢分野の地域包括のように、一人一人をトータルにサポートできる体制、緊急時も含めた支援体制ができようとしています。ゆくゆくは国のいう地域包括ケアシステム、地域生活拠点整備が進んでいくものと思われます。もちろん他人事でなく、あすなろとしても積極的にかかわることで障害のある方もない方も安心して生活できる街三田になるよう努力してまいりますのでよろしくお願いいたします。

特定非営利活動法人あすなろ　　理事長　　藤田行敏

不登校・ひきこもりとメンタルヘルス講演会のお知らせ

日　　時　：　平成２９年７月１日（土）　１３：３０～１５：３０　開場　１３：００

会　　場　：　三田市総合保健福祉センター　多目的ホール

講　　師　：　船越明子さん（看護師・兵庫県立大学准教授）

申込み不要　・　入場無料

要約筆記、手話通訳が必要な方は６月２１日（水）までに下記にお申込みください。

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

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２６弾

　クライシス、という言葉を、私はピアサポーターの勉強をし始めて初めて知ることになりました。　一般にはなじみがないとは思いますがこれは、誰もがおそらく一度は遭遇するであろうと思われる、人生における破局的な状況に陥ったさまを言い表した言葉です。　もちろん、その時の精神状態はパニクって極限状態にあり、正常な判断力がなかなか働かない状態です。　ヒステリックな状態というのも、大きくはそれに含まれると思いますが、場合によってはそれが、精神疾患であるとみなされる事もあります。つまり、クライシスという大きなくくりの中に、精神疾患というものも含まれている、という事です。

　ところで、アメリカのマサチューセッツ州には、クライシス・センターというものが六つあって、それぞれの運営のほとんどが精神疾患の経験がある、ピアサポーター（公的資格）たちによるものであり、一個人のクライシスに対し各方面の専門的家たちが協力体制をしいてその解決に当たる、というのが制度としてあるそうです。　たいていの場合、それは2、3日以内に解決をみて、警察や病院の厄介にまでなるケースは実際には少ない、といいます。　これは実は、私がこの４月に大阪で研修を受けた時に、（かのダニエル・フィッシャーさんとも話された）大阪府立大学の松田博之先生からお聞きし、たいへん感銘を受けた経緯からここで紹介させていただきました。　できれば日本でも早くこの様な制度ができてくれたら、と羨ましくも感じました。　そうすれば精神病者である、というラベルやレッテルを貼られてしまう不幸な人も今よりもずい分と減るのに、とも思いました。

　日本には古くから、治安上の問題として、クライシスを迎えた人を捕まえては厄介者として病院送りにし隔離すれば良い、というような短絡的な考え、悪習がはびこった結果、人権平等を実現する為の国の政策は明らかに世界に遅れをとって来ました。　現在も、日本ほど多くの精神病床数を有する国は世界を見渡しても他に無いというこの現況を、最善の方向へと導くためには、ほかでもない、これからの日本のピアサポーターたちがKEYを握っているように、密かに私は思っているのですが・・・。　（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　℡　079-556-5075　FAX　079-556-5275

春を見つけに行きました！！

フラワーセンター大温室の
シンボル
ソーセージの木の実
です！！

今回は兵庫県加西市にある県立フラワーセンターの紹介です。

4月30日までチュウリップ祭りが行われ、沢山の人で賑わっていました。園庭の中央には大きな池があり池の周りにバラ園、梅林、菖蒲等々いろんな花畑があり花を他にしみながらのウォーキングです。池には水鳥がきてのんびりゆったり気分で楽しめます。大温室には熱帯植物、食虫植物、蘭などが沢山ありました。機会があればぜひ一度訪れてみてくださいね。

園庭中央の池の側にはテラスもあります。

オランダの街並み？？

500品種のチュウリップが咲き乱れています。どこに行ってもチュウリップ、見事！！

６がつは梅雨に入ります。体調管理に気を
付けてください！！特に食中毒！！
この時期はジメジメしているので、食べ物などは、
買って来たらすぐに冷蔵庫に。
冷蔵庫に入れてても早く食べないと傷みやすいす。
管理をしっかりしてくださいね。
うっとうしい梅雨を健康に過ごしましょう！！

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