

三田市精神障害者支援センターの平成27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27年9月19日（土） | まちづくり協働センター | 発達障害について | 広野 ゆいさん |
| 平成27年12月 | 三田市総合福祉保健センター | スクールソーシャルワーク について | 未 定 |
| 平成28年3月 | 三田市総合福祉保健センター | 未 定 | 未 定 |

あすなる訪問看護ステーション

毎日毎日暑い日が続いています。もう夏バテ～～！！と言われてる方も多いのでは……。今年5月から暑かったので、夏が長いような気がしますね。熱中症には気を付けて、しっかり水分補給をして過ごしてくださいね。室内にいても脱水はおきますよ！！



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

3年目になりました！！



昨年紹介させていただいた紫陽花、今年も綺麗に咲きました。

大きな花をつけて、道行く人を楽しませてくれています。

紫だったり、ピンクだったりいろいろな色に変化しながら……。

又紫陽花同様、玄関先の花畑、今年は、所狭しと咲き誇っています。いつになくにぎやかなところに、今年もしっかりゴーヤが室内に日陰をプレゼントしてくれています。



7月居場所サロンの行事

7月22日（水） 冷麺を食べて暑さを吹っ飛ばそう！！

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/>

ピアサポN君のピュアな散歩話

あすなろのピアサポーターとして配属され、働き始めて、まず最初の私の失敗は、まだ1か月が経たないうちでしたが、「上から目線で言われて気分が悪かった」と新鮮組のメンバーから苦情が出ていますよ、と、やりわりと上司から指摘された事でした。自分では、常日頃、これだけは絶対気をつけようと思って取り組んで来たことだけに、心のショックはかなりなものでした。原点にもう一度すなおに立ち戻ってみる必要がある、と自戒の日々が続き、ある程度私自身のリカバリーも要しました。

ピアサポの、存在意義そのものと言っていい部分、当事者自身の身になって言う、或いは行動する、という項目が、ともすれば成り立たなくなるかも知れないほど、これは致命的な失敗なのではないかと自問自答しました。ピアという、同じ立場に立っての言動が「売り」であるのに、よりによって自分より「上」あるいは「下」に見られるような事になっていたとは。

ひとから、どのように見られているか、は、自分だけではけっして判らないものなんだな、と改めて思いました。いくら「こう見られたい」という願望とともに努力をしても、まったく「実」になっていなかったわけです。そしてまた私は、繰り返し何度も言われたのは「自己主張する前にひとの話をよく聞くことが大事」ということです。けっして、「聞く耳持たない」状態で居た事はなかったと思うのですが、指摘された以上、いたらなかった自分を矯正する必要があるだろうと、いじけることなく、ポシャることなく、たとえ踏まれても「あすなろ」のようにひたすら未来に向かって、伸びて行きたいと思いました。(N)

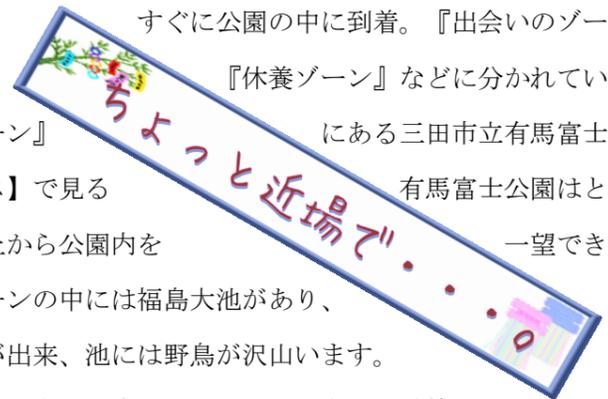
ピアサポーター出張公演!!

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

三田にある有馬富士公園ご存知ですか？新三田駅からバスで5分。有馬富士公園前で降りるとすぐに公園の中に到着。『出会いのゾーン』『シンボルゾーン』『休養ゾーン』などに分かれています。その中でも『出会いのゾーン』にある三田市立有馬富士自然学習センターの【樹冠テラス】で見ると有馬富士公園はとっても素敵です。ちょうど木の上から公園内を一望できるって感じです。又出会いのゾーンの中には福島大池があり、その池の周りを散策することが出来、池には野鳥が沢山います。パンくずなどを置いておくと色々な花も咲いています。歩いていても退屈しないであつという間に一周してしまうかも。途中にかやぶき民家があり休憩もできます。暑い時期、日焼け予防をして、水分補給をしながら散策もいいかもしれませんよ。



この度企業とNPOをつなぐというお話で、『ハッピートライアングル』という企画が設けられました。今年度で2回目の取り組みです。今回、あすなろは、三輪にあるQooさんとペアということで、Qooさんの売り上げより、8025円の寄付をいただきました。ありがとうございます。あすなろで、有効に使わせて頂きたいと思います。

Qooさんより寄付頂きました!!

Qooさんのお店紹介

三輪の交差点にあるQooさんのお店。犬のトリミングをされるお店です。あすなろメンバーのわんちゃんもお世話になりました。



平成27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による、下記の相談及び集団指導が行われます。詳しくは、あすなろ（079-556-5075）までご連絡ください。

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、今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