# 三田市精神障害者支援セン

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28年3月	三田市総合福祉保健センター	未	定	未	定



## あずはろ前間看護ステーション

## 明けましておめでとうございます。

昨年は介護離職や介護に関するニュースなどをよく耳にしましたが、介護と言うと身体的に介助を要する方や認知 症の方に関する事をイメージされる方も多いのではないでしょうか。しかし、身体・精神・知的とすべての障害に関 しての介護なので、もっと広い範囲で多くの人が関わっているのだと思います。皆さんもご存じの通り介護される側 もする側も高齢化が進み、またそれぞれに疾患を抱えた上での介護など様々な問題を含んでいます。

以前ラジオで聴いたのですが、一人で抱え込まない事。知らない事は不安につながるので情報を手に入れる事。お 互いにガス抜きをしてストレスを溜めない事。などを言われていました。

自力で頑張るのは良いことだと思いますが、無理し過ぎるとお互いにしんどくなってしまう事もあるのではないで しょうか。利用できる機関やサービスを利用して少しでも負担を軽くしていければ生活に変化が出るかもしれませ

地域での生活が出来るだけスムーズに送れるように、訪問看護も一つの選択肢に入れてもらえるとうれしいです。 まだまだ寒い日が続きますが、お互い体調管理に注意して健やかな一年が送れるようにぼち ぼちやっていきたいですね。

どうぞ、本年もよろしくお願いいたします。

### 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 V)
- ・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。



 $\mathcal{O}$ 



## 特定非営利活動法人あすなる 平成28年1月81号



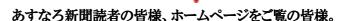








# 謹賀新年



新年あけましておめでとうございます。

あすなろも設立から7回目のお正月、4月には丸7年がたち、8年目に突入します。

本当に多くの方に出会うことができ、いろんな勉強をさせていただきました。

その中にはあすなろの将来を決める出会いも多々ありました。いろんな方の叱咤激励でここまで来られたと思っていま す。今後ともこれまでの出会いを大切にしながら、前に向かって進んでいこうと思っています。いまだ実現できていないこ とは、私たちの活動がまだごく一部の方にしか知られていないことだと思っています。より多くの方に知っていただき、当事 者の方にとって一緒に悩むことができる存在になっていきたいと思っています。 もちろん解決に向かって・・・。

あすなろも多くの方に支えられているので、基盤はできつつありますが、今後より強力な基盤にしていくこと、いろんな事 業展開も含め考えていくことが必要とされていると思います。ソーシャルアクションとして、今までにないサービスを考えて いきたいと思います。もちろん既存のサービスでも手薄なところを強化することも含めて考えていきます。

そこにはあすなろの理念であります「その人に寄り添って」いくことが大事だと思っています。

私も昨年人生の節目を迎えましたので、今年はまた一から初心に戻って頑張っていきたいと思います。これからも皆さ んの叱咤激励をお願いします。 今年一年よろしくお願いいたします。

理事長 藤田行敏

# 月居場所サロンの行事

1月20日(水) 新年会

時間 11:30~

200円



## セルフヘルマグルーマ 「 お に ぎ り 」のご紹介

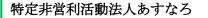
『おにぎり』は心の病等、悩みを抱えたり、生きづらさを持つ当事者の方の セルフヘルプグループです。

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。



〒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/







ピアサポーターとしての仕事の内容や、職場や仕事先の人間関係にお ◇ いても、ここに来てやっとこさ「しっくり」行き出したかな?と、自分 √に対して言ってもいいんじゃないかと、僕は最近思えるようになって来 ました。

ひとに認めてもらえる、という事が、こんなにも自信とパワーを自分 に与えてくれるものなんだ、と、ひしひしと身に感じています。反対に 人は疎外されたり見下されたりすると、いくらプライドを保つ努力をし ていてもチカラをそがれて、何をやっても納得のいく良い結果は得られ ません。ほんの少しであっても、自分のやった何らかの努力に対して褒人 められる、或いはねぎらいの言葉をもらえる、たったそれだけで、「や」 りがい」というものが生まれ、いくばくかの「心地良さ」ひいては「幸 せ」がもたらされる、という結果を生みます。

誰にでも調子の良い時、悪い時があって、それは波のようなものに例 えられますが、調子の良い時にはかえって注意する必要があります。ない ぜなら、波は上昇した後は必ず下降に転じるからです。好調であること に浮かれ過ぎは禁物で、今なら何をやっても上手く行く、とうっかり思 い込んでしまうと足をとられて穴に落っこちてしまいます。

思わぬところで高く評価されたとしても、僕は天狗にだけは絶対なら ないぞ、と、ついでにもっと言うと裸の王様になんてなったら、それこれ そ眼も当てられないぞ、と、密かに心の奥底で、自分に言い聞かせるよ うにしているのです。

# 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

平成27年11月28日スクールソーシャルワーク講演会が行われました。 沢山の参加ありがとうございました。参加されました方に当日の感想をお寄せ頂き ましたので、ここに紹介させて頂きます。

家庭の貧困や虐待、学校でのいじめや不登校、地域での繋がりの希薄化など、子ど もが育つ環境で近年さまざまな問題が起きているように思います。これまで教育と福 祉を結び付けて考えたことはなかったのですが、子どもの生活が脅かされている今、 取り巻く環境に働きかけて子どもの育ちを支援するスクールソーシャルワークは今後 さらに重視されていく必要があるのではと感じました。 (M. O)





 $\sigma$ 

野

尻紀恵さ











## 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。

- ・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

# 11月18日 おでんを食べて温まろう!!





当日は朝からお天気が悪く、雨が降りませんよ うにと願っていましたが、願い届かず・・・。参 加の方も少なかったです。

雨の中参加は少なかったですが、みんなでおで んを頂きました。今回は新鮮組が初めてチャレン ジした、お米を使用しました。天日干しコシヒカ リ、コシヒカリ、きぬむすめの3種類を収穫しま した。どれも甘くて美味しいですが、中でも一番 の天日干しコシヒカリを食べていただきました。 又おでんの具材にも、畑で採れた丸大根や、ジャ ガイモを使用し具だくさんのおでんでした。前日 からコトコト煮込んでしっかり味がしみていまし た。皆さんほっこりしていただけたでしょう **加??** 



## 替助会会員募集!!

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

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

