

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 TEL 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



あすなろ訪問看護ステーション



暖かいお正月が終わった途端、急に寒波がやってきて、どないなってるの??って感じの1月でした。こんな中での体調管理大変ですよ。でも外出から帰ったら手洗い、うがいは忘れずにしてくださいね。インフルエンザや、ノロウイルスの予防になりますから。又睡眠もしっかりとってください。睡眠を摂りすぎて布団から離れなくなれませんように。



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



新鮮組研修旅行に出発!!

2月19日（金）『新鮮組』の研修旅行に姫路方面に出かけます。

姫路にある『NPO法人 はりま福祉会』の施設にお邪魔して、施設見学をさせていただきます。施設では飲食店の接客、食器洗い、掃除などや、オリジナル商品の販売、又農作業などを行ってられます。新鮮組のメンバーも、施設見学をさせていただいて、自分たちの作業に刺激になればと思います。帰りには施設近くにある姫路城に寄り、新しくなった姫路城の見学もして来ようと思っています。次回の新聞には研修旅行の報告もさせていただきます。



2月居場所サロンの行事



新鮮組研修の為、今月の行事はお休みさせていただきます。

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/>



障害を負う当事者にとって何よりも嬉しいことは、この社会の一員として仕事をもち、ある一定の役割と責任を与えられることにより、生きがいと誇りを持つことであり、それはそのまま当事者にとっての幸せにもなり、それを究極の目標にさえする仲間が居たりもします。理想を言えば、全ての障害者に何らかの仕事が割り当てられるという形はとれないものか、と思うのですが、現実にはそう簡単な話ではありません。仕事を持つことができない苦しみ、社会で役に立っていると実感できない哀しみ、することが無いもどかしさ、つらさ、寂しさ、そういったようなことをピアサポーターたちは実際に経験して来た過去を持っています。

精神科病棟に暮らす患者さんたちのつらさ、苦しみを想像の中だけで理解しようとしても、また聞きづてで人に伝えようとしても、本当のところの部分は何にも伝わりません。閉鎖病棟内のいたる所をへだてる鉄の扉がガチャンと閉まる音と看護人の腰にぶら下がるたくさんの鍵がガチャガチャなる音、その意味するところは、同じ音であっても患者として耳にする音とそうでない者の耳に響く音では全く違ったものである、という事を、まさに実感として理解できているか否か、という点で、ピアサポーターという役割の存在価値もますますクローズアップされて来るのではないかと、私には思えるのです。いじめを受けたり、疎外された者にしか解らない本質的な人間の愛、優しさ、心の痛み、それらは学校でどんなに一生懸命教えてもらっても勉強しても「身につく」というものではありません。

誰もが実現させたい理想は、互いに思いやる、助け合いの温かい「地域社会」ですが、その第一歩としては、まず「理解する」或いは「分かろうと努力する」ところからだと思います。当事者の声を聞く機会がもしありましたら、ぜひ耳を傾けてみて欲しいと思います。 (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 TEL 079-556-5075 FAX 079-556-5275



新鮮組も今年で6回目の新年会を迎えることが出来ました。メンバーさんも開設当初からの方が多く、チームワークもよくお互いに助け合いながら作業されています。新年会では各自、今年の抱負を言ってその後はお雑煮やお菓子を食べながらひと時を過ごしました。

今年も種植えから、苗付け、収穫と春野菜、夏野菜、秋野菜、冬野菜と季節に合わせて収穫に向けて作業に頑張っていきます。去年は初めてお米を作り、購入していただいた方には美味しいと評判で、再度購入していただきます。今年も美味しい野菜を沢山収穫できるよう、新鮮組メンバー一同頑張ります。



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



あすなろ恒例の年末行事、餅つき大会。みんなでいしょ、いしょと掛け声をかけて、もち米30キロを見事につきあげました!! あすなろで収穫した大根で、食べるおろし大根餅。きな粉をまぶして食べる安倍川餅。どちらも柔らかくて美味しかったです。新鮮組のメンバーたちも代わる代わるに餅つきを行い今年一年の仕事納めでした。つきあがったお餅はそれぞれ少しづつですが、持って帰ってもらいました。お正月には食べてもらえたかな??? 餅つきが終わった後の後片付けもみんなで一緒に片づけて、一年の作業が終了でした。お疲れさまでした。 <m(__)m>



今年のお餅はより一層柔らかかったです。

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、今年度もよろしく願います）

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