

ココロのセルフケア体験講座

日時：平成28年3月26日(土) 14:00~16:00 開場 13:30
会場：三田市総合保健福祉センター 集会室(3階)
講師：金森文雄さん(「心理危機介入カウンセラー」(MR協会認定) タッピングタッチ認定インストラクター)

申込み不要・入場無料

要約筆記、手話通訳が必要な方は3月18日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 TEL 079-556-5075 FAX 079-556-5275

あすなる訪問看護ステーション

暖かかったり、寒かったりと少しずつ春に向かって季節は移り変わってきています。

木々の蕾も少しずつ膨らんできて春のおとづれを感じますね。でもこの時季、花粉があらちこちで飛び回り、もううんざりと言われる方も多いのではないのでしょうか? 外出されるときには、メガネやマスク等花粉対策をしっかりとってお出かけくださいね。



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。
- ・薬が指示通りに飲まず、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』がお待ちしています。

あすなる訪問看護ステーション TEL・FAX 079-562-5530

久しぶりの雪景色でした!!



朝方まだうす暗い時の雪景色



裏六甲の山上は雲がかかり雪が降っているのでしょうか?

2月7日朝起きると、久々の雪景色。最近ではこの雪景色が珍しくなりましたが、20年前までは、雪が深々降りあつという間に積もっていました。近くのスーパーや、ホームセンターでは子ども用の短いスキー板や、そりなどが売っていて、公園などで雪遊びをしている姿も沢山ありました。積もった雪もなかなか解けなくて、アイスバーンになり道で転んだりする方も居られました。こんな雪景色が懐かしくもあり、最近の温暖化による気候の変化にちょっと心配になりますが、やっぱり雪が積もるとちょっとウキウキします。久々の雪景色にちょっぴり昔を思い出してしまいました。

3月居場所サロンの行事

3月16日(水) ひな祭り

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/>

あすなろで、僕のかかわるピアサポーターのメインの仕事として昨年からはスタートした、ある「地域移行支援」活動がこのほど退院にまでこぎつけて、一応一つの区切りを迎えました。それから後も、制度上の手続きや書類作成の手助けに同行するなど、支援対象者に対する支援は今も続いています。これは名称が変わって「地域定着支援」と言えるのかも知れません。上司のFさんやOさんとコンビを組ませてもらって、おもに週1回、外出に同行したり、カンファレンスに参加させてもらったり、どれもこれもが初めての体験でしたが、思い切って体当たりで臨みました。

ピアサポーターの勉強をするうちに、イタリアでは精神科病院がすべて廃止になり、精神疾患のある人は地域社会でチカラを合わせて支援し合う、という形になっている事を知りました。日本では、精神疾患というとまるで別の種類の人間のような目で見られるような気がしますが、それに比べるとイタリアでは、より人間的で温かい社会のように感じられてなりません。

心を病んでいる、という事に対する第一印象が、「怖い」「油断ならない」というものから、「可哀そう」「助けてあげなければ」というように、背後に愛を感じられるような「とらえ方」に、社会全体がなってくれば良いのになあ、といつも思います。精神を患ってしまうと、どうしても他の人に迷惑をかけてしまいがちで、家族や肉親だとある程度、許せる事であっても、他人となるとどこまで許してもらえるか、その辺りが当事者としては判断が困難であるようなところがあります。

僕のように入院生活を何度も経験してしまうと、たとえ接し方によっては身の危険を感じてしまう程の重症な患者さんであったとしても、心の隅のどこかに愛と哀れみの感情と共に「支援が必要である人」という気持ちが常についてまわります。自分もたくさんの方の支援のおかげで今がある、という事からも、「助け合う社会の一員」としてまっとうして行けたらいいな、と思っています。(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

季節は少しづつ春に向かっていきます。木々やお花の蕾も日に日に膨らんできて春はすぐ近くに!!こんな季節三田の街歩きはいかがでしょう。三田にはいろいろな歴史的建造物や史跡、自然観光などがいっぱいあるんですよ。ちなみに三田には三田観光ガイドさんがおられます。ご存知でしたか?三田市の歴史、史跡、自然観光などを学習され三田の素敵などところをたっぷり紹介していただけるのです。ちなみに料金は一人300円です。開催日は土曜、日曜、祝日(年末年始を除く)

所要時間は13:00～16:00です。必ず予約が必要で、参加人数は、5名以上の団体での受付だそうです。

歴史めぐりの一部をご紹介します。

心月院…旧三田藩主九鬼家菩提寺・テレビでもドラマなどで紹介された白洲次郎・正子さんの墓地があります。

三田城跡…現在の三田小学校は、三田古城の陣屋跡に建ており校長室床下にはかまど跡が保存されているそうです。

旧九鬼家住宅資料館…九鬼家住宅は、全国でも数少ない洋風と和風が混在した擬洋風建築で、兵庫県有形文化財に指定されています。資料館として見学できます。(入場は無料ですが、開館日の確認をしてくださいね)等々いろいろな史跡巡りを楽しんでみてはいかがでしょうか!!



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

当日は朝から初雪。とても寒い一日でした。始まる前から、今日は参加の方がいないかも……。と思っていたら、三菱さんの前に見覚えのある方が歩いておられ、ひょっとしたら参加?と思っていたら、思いが通じました。お一人参加のさみしい新年会でしたが、新鮮組のメンバーと一緒に雑煮を食べていただきました。ちなみに昨年迷いネコの飼い主探しのポスターをあすなろに貼らしてくださいと、貼って帰られたのですが、飼い主が見つかったとの報告もしていただき、おめでたい新年会にもなりました。猫ちゃんもきつと新しいお家でホカホカと新年を迎えた事でしょう。一年の始まりにちょっとホットなニュースでした。



賛助会員募集!!

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