

三田市精神障害者支援センターの平成28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28年6月18日（土）	三田市総合保健福祉センター	精神障害者の経済保障について	青木聖久さん
平成28年9月17日（土）	まちづくり協働センター	精神障害者の就労	当事者の方数名
平成28年12月17日（土）	三田市総合保健福祉センター	障害者虐待防止法	福島健太さん
平成29年3月18日（土）	三田市総合保健福祉センター	エンパワメント	北野誠一さん

## あすなる訪問看護ステーション

今年のゴールデンウィークは、最大10日のお休みの方がおられます。皆さんはいかがでしょう？

休みに入る前はあれをして、これをして何ていろんなことを考えるのですが、お休みはあっという間に終わってしまいます。その後には疲労のみ。なんてことの無いようにお過ごしくださいね。

### 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

## 平成27年度 NHK歳末たすけあい義援金頂きました！！

NHK歳末たすけあい義援金を頂き、新鮮組で使用する『軽トラック』を購入することが出来ました。これからも今まで以上に、畑作業の肥料や農具、又野菜販売などにフル活用していきたいと思えます。まずは書面にて、お礼申し上げます。ありがとうございました。



## 5月居場所サロンの行事

5月18日（水） ちょっと遅めの子どもの日！！

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](mailto: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](mailto:npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp)

<http://npo-asunaro.org/>



僕の今の仕事としての肩書き、「ピアサポーター」というのは、精神疾患で悩む人を、同じ当事者の立場からサポートをする人、と、簡単に言ってしまうとそうなのですが、日本における公的な認定機関として、一般社団法人日本メンタルヘルスパイサポーター専門員研修機構、というものがあります。二日間の基礎研修、次に二日間の専門研修、最後に同じく二日間のフォローアップ研修の、すべての修了証書を手にすることができた人が「ピアサポーター専門員」として申請・認定される資格を得ることができます。ピアサポートをプロフェッショナルな仕事として、先駆的なアメリカに多くを学びながら、日本でもゆくゆくは国家資格あるいはそれと同様、権威ある職業として、本格的なピアサポーターを多く育成・輩出して行こう、という、今の大きな流れ・動きとして、たくさんの同志たち・先輩方の努力・尽力によって、現実化して来たものと言えます。

僕自身は数年前から、ここ、あすなる相談支援事業所でピアサポーターとして働くうちに、この「ピアサポーター専門員」とその認定機構の事を知って、昨年、同僚たちとともに地元、兵庫県で基礎と専門研修を受けさせてもらい、その締めくくりとして、今年に入って先ごろ3月にフォローアップ研修を、全国から集まった仲間と共に、日本の首都、東京において受けて来ました。かの有名な赤門を初めてめぐり、東京大学医学部、教育研究棟13階の研修室で、研修生54名のうちの一人として、念願の修了証をこの手にできた事は、自分の生涯においても特筆すべき経験でした。大きかったのは、心強い同志がこの日本の至るところ各地に、それぞれに頑張っているのを改めて直接、肌で実感するとともに、仕事に対する自分の心構え的なものが、今までになくさらに強固なものとなるのを、この身に実感したことです。(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：あすなる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

平成28年3月26日こころのセルフケア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、ここに紹介させていただきます。

### 「癒し」を体感できました!

マインドフルネスの講義では、嫌な状況や気分になった時に、呼吸に集中するという方法で、一度その嫌な状況や気分から『距離を取る』ことを学びました。そうすることで冷静な思考や行動につながり、嫌な状況や気分を上手く切り抜けることにつながると知りました。私は、嫌な状況や気分に対して「どうしてこうなるの?」「多分こうだからだ!」など色々と思いを巡らせて、結果しんどく(苦悩に)なるタイプでした。そんな私が少しでも楽に生活していくためにも、マインドフルネスを上手く活用していこうと思います。

タッピング・タッチの講義では、両手を使って相手の頭や背中に、リズムカルで優しくタッチするを行いました。初めてお会いした人とペアになり行うので、最初は少し緊張しましたが、次第にリラックスしている自分に気がきました。それは、私がタッチを受けている時だけではなく、私がペアの方に対してタッチしている時も同様でした。講義いただいた、金森文雄先生いわく、『タッピング・タッチはする方される方の双方を元気にする』効果があるそうです。

マインドフルネスとタッピング・タッチは、どちらも簡単で、すぐに日常生活に取り入れることができると思いました。教えていただいた2つのこころのセルフケアで、自分のこころや体に癒しを与え、ストレス社会と上手く付き合っていこうと思います。 高倉永久



講演中の  
金森文雄さん



タッピング・タッチの指導をされてます。



会場風景

## チューリップ咲きました!!



昨年新鮮組のメンバーさんから頂いた、沢山のチューリップの球根。

寒い冬を乗り越えて綺麗に咲いてくれました。4月初めの暖かさで一気に花開き、あすなるの玄関を彩ってくれました。このままにしておくと来年も咲いてくれるかな??

### 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祈りします)

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 あすなる

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