

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1月14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

雨の多い5月でしたが、三田の街はすっかり田植えも終わり、この時季しか見られない田んぼがキラキラしている風景が見られます。とってものどかで、ちょっとほっこりする景色です。5月は暖かかったり、ちょっと寒かったりと気温の差がありました。体調を崩されている方はおられないでしょうか？これから梅雨時期に入ると、今度はじめじめした日が多くなり食べるものなどにも気を付けてお過ごしくささいね。

### 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

## 今年も植えました！！

ゴーヤの苗を植えました！！



例年のごとく今年もあすなるでは、暑さ対策のゴーヤを玄関と裏庭に植えました。昨年は長雨のせいか、ゴーヤの出来が悪く収穫も例年よりぐっと少なかったです。今年も5月に雨が多かったので、収穫はどうかと心配ですが、収穫よりやっぱり暑くなるまでに早く大きくなってくれ。と思う毎日です。



ゴーヤと一緒にサンチュも植えました。サラダで食べようかな・・・。

## 精神障害者の経済的保障について講演会のお知らせ

日 時 : 平成28年6月18日（土） 13:30～15:30 開場 13:00  
会 場 : 三田市総合保健福祉センター 多目的ホール（1F）  
講 師 : 青木聖久さん

申込み不要・入場無料

要約筆記、手話通訳が必要な方は6月8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

## 6月居場所サロンの行事はお休みです。7月の行事をお楽しみに！！

### 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/>



# ピアサポN君のピュアな散歩話 第14弾

少し前のことになりますが、あすなる職員Oさんと一緒に、ある支援対象者の自宅にうかがい、話し相手になる、という仕事がありました。居宅に直接おじゃまするのは初めてのことだったので、かなりテンパってしまったまま、部屋に丸くなって座って会話を始めたのですが、余計な気を回しすぎて言わなくても良いような事を言ってしまう大失敗したことがあります。

何年か前に僕の主治医がくれた、貴重なアドバイスを思い出しました。「君は、言ってみればポンコツのF1レーシングカーだ。本気になれば、そのへんにいる普通車なんかは軽くゴボウ抜きになってしまうだろう。しかし難点は、時々ブレーキが利かなくなるという事だ。なまじ能力が優れているぶん、一度クラッシュしてしまうと致命的な事故となる。ハンドルも特注なので市販の一般車に比べて遊びの部分が少ない。つまり、反応が鋭いのはいいが、運転が難しい。そのために、「抑える薬」を服薬することで一般車に近づけているわけだ。精神がかなり疲労しているのに自分でそれを感知する部分が機能しないことがあったりするので、自分が壊れていること自体に気付かない場合がある。」

人間には、仕事をする上でも、生活上も、時間的にも、全てにおいて「遊びと余裕」が絶対に必要だ、ということを知ることになりました。一生懸命になり過ぎて、僕は今までに沢山の失敗と迷惑を繰り返して来たので、まじめに仕事に取り組むのは良いけれども、できるだけ肩のチカラを抜いて行くことも、もっと心掛けていかなければ、と改めて思いました。(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

## 熊本の震災で被災された皆様にお見舞い申し上げます

今回熊本で起きた地震は阪神大震災や福島の震災に続き大きな被害をもたらしています。現地に行かれています方のご報告を聞いても未だ大変な状況に置かれ、また現地に住まう障害者は避難所にも行けないなど特に悲惨な状況に置かれています。あすなるでも熊本の皆さんにエールを送れるようにできる限りのことをしていきたいと思っております。

被災された熊本の皆さんへの義援金の受付お知らせをします。集まった義援金は三田市社会福祉協議会の行っている募金活動を通して現地に送金させていただきます。

募金箱は、『あすなる居場所』に設置しております。(6月末まで)

多くの方のご協力をお願いいたします。

特定非営利活動法人あすなる 藤田行敏



5月18日 ちょっと遅めの子どもの日!!

今年の子どもの日は、子どもが大好きなカレーを作ってみました。子どもじゃなくてもカレー好きの方は沢山おられるかな? カレーと一緒にやっぱり子どもの日なので、柏餅も食べていただきました。カレーのおかわりも沢山ありました。ちょっと子供に戻れた一日だったでしょうか?



大鍋で沢山作りました。

### 平成28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 (TEL078-252-4980・FAX078-252-4981) による、下記の相談及び集団指導が行われます。(直接お電話していただいてもいいです。) 詳しくは、あすなる(079-556-5075)までご連絡ください。神戸市民の方は、お住まいの区役所の保健福祉部、神戸市こころの健康センター (TEL078-371-1900) にお電話してください。

#### 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、本年度もよろしくお祈いします)

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

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