三田市精神障害者支援センター

三田市精神障害者支援センターでは、生活相談等の相談を受け付けております。

月曜日～金曜日　９時～１７時３０分　予約制になっておりますので、必ずお電話、ＦＡＸで予約をしていただきご相談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

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

日　　時	場　　所	内　　容	講　　師
平成２７年１１月２８日(土)	三田市総合福祉保健センター	スクールソーシャルワークについて	野尻紀恵さん
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

三田の山々にちらほら紅葉が見え始めましたが、これから少しづつあの寒さに向かっていきます。

今までは暑さの中熱中症に悩まされていましたが、これからは、風邪対策が必要です。今から少しづつ、うがい、手洗いなどの習慣しっかり身に着けてこれからの季節を乗り切りましょう！！

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』がお待ちしています。

あすなろ訪問看護ステーション　℡・FAX　079 - 562 - 5530

10月　特定非営利活動法人あすなろ　平成２７年１０月７８号

あ す な ろ 新 聞

こんなの収穫できました！！

新鮮組の野菜の収穫、時々変形した野菜が採れますが、今回夏野菜のナスの収穫時にとっても面白いナスが収穫できました。（下記の写真）最初見た時は変形ナスだけに留まっていましたが、野菜の処理が終わり再度眺めているとなんとなく誰かに似ている・・・・・？皆さんわかりますか？？

よ～～く見てくださいね。あすなろ代表の藤田に似ている！！　　７：３のヘアースタイルに目と鼻、口を付けるとやっぱりと納得でした。如何ですか？

また面白野菜を見つけて紹介しますね。

１０月居場所サロンの行事

１０月居場所サロン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/

ピアサポN君のピュアな散歩話　第6弾

　これまでに幾度となく、いろいろな所で「ピアサポーター研修」を受ける機会がありました。そのような場でもよく話題に出たりするのが「そもそもピアサポーターという仕事は、一体何をすれば良いのか？」ということです。僕の今の仕事場においても、上司に何かやることを指示されないと、実際に何をやったら良いのか、はじめの頃は判りませんでした。気を回しすぎて自分で良いと思った事を行動に移しても、それはやらなくても良い余計な事であったり、逆に注意されてしまったり、よくしていました。

　何かイベントや講座があって、自分の体験発表をする機会がたまにありますが、その時はまさに自分にしかできない仕事を今やっている、という実感を持つことができます。一般の人々に広く精神保健福祉に関する知識を自分の体験を交えて伝え、理解を深めてもらう、そのような活動は「地域啓発」と呼ばれ、ピアサポーターの活躍できる場として、不定期ではありますが、大切な仕事のひとつであると思っています。

　定期的な仕事としては今現在は「地域移行支援」と言われる活動が毎週木曜日にあります。仕事内容は、簡単に言うと、精神科病院に入院中の特定の患者さんの退院に向けてのお手伝い、というに事なります。午後から患者さんの外出するのに同行して、同じ目線に立っての話し相手になる、或いは退院計画に際し、出来得る事でさまざまサポートをする、といった内容です。また、毎週火曜日には、「個別支援」といわれる活動をしています。ある通院中の患者さんのお宅におじゃまして、話し相手になる、というものです。しかし、ときおり、今日のところはちょっとご遠慮下さい、と断られる事もあったりします。

　福祉にたずさわる者として、気を遣ったつもりが「親切の押し売り」のような形になってしまった、そのような事と似たケースが、誰にでも経験あると思います。しかし、思うのですが、それを恐れて手を差し伸べない、というよりも、それぐらいの失敗はいつもある、ぐらいの方が、我々のあるべき姿勢としては、「正しい」と言えるんじゃないかな、なんて思ったりしています。　（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

三田市精神障害者支援センター　℡　079-556-5075　　FAX　079-556-5275

ちょっと近場で・・・。

読書の秋と申しますが、まだまだ日中の残暑が・・・。と思われる方も多いのではないでしょうか。そんな時は三田市立図書館！！温度管理もされて快適なうえに、カフェスペースまであります。ちなみにカフェスペースは飲食可能だそうですよ。又ＤＶＤやＣＤなどの貸し出しもあり、図書館の中でも見ることが出来ます。その他電子図書などもあるそうです。名画サロン、子どもさん向けの本の読み聞かせなど、いろいろなイベントもあります。イベントについての詳しい情報は、三田市発行の、三田市報に載っています。

一度覗いてみてはいかがですか！！

今年も鷺草飛び立ちました！！

毎年綺麗に咲いてくれる鷺草。今年もこんなに賑やかに飛び立ちました！！

8月19日
そうめんを食べて残暑を乗り切ろう！！

雨が続き、当日のお天気が心配でしたが、ちょうど曇り空。朝から、キュウリのせん切りをしたり、錦糸卵を焼いたり、そうめんを湯がいたり、またデザートのフルーツポンチを作ったりと、準備万端。皆さん来られるのをお待ちしていました。１１時３０分頃より、『いただきま～～す』食事会の始まりです。当日は他の施設の方も参加され、お話も弾んでいました。この夏の暑さ、これで少しは乗り切れたでしょうか？？？？

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
- ・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、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

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

※通信欄に『賛助会費』とご記入ください