

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3月		三田市総合福祉保健センター		未	定	未	定

あすなる訪問看護ステーション

10月に入って朝夕の気温の差があり、風邪をひかれている方も多いのではないのでしょうか。

でもこの季節、朝夕の気温の差が大きい季節は、紅葉が綺麗と言います。今年は早くからちらほら綺麗な紅葉が見られます。紅葉を見にお出かけになってはいかがでしょう？？でも近場の三田が一番きれいかも……。お出かけの後は、風邪予防の手洗い、うがいを忘れないでくださいね。

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

日 時 平成二十七年十一月二十八日（土）
場 所 三田市総合保健福祉センター講座室（二階）
講 師 野尻紀恵さん（日本福祉大学准教授）
手話通訳・要約筆記…必要な方は十一月十八日（水）までに
あすなるまでお申し込みください。

スクールソーシャルワーク、児童思春期の福祉課題
講演会のお知らせ

精神障害者を支える「特定非営利活動法人あすなる」

藤田行敏理事長

精神科病院の看護補助として働きながら、作業所のボランティアに携わってきました。当事者や専門家を呼んだ講演会などにも取り組んでいますが、ボランティアでは飽き足らなくなつて009年に「特定非営利活動法人あすなる」を設立しました。以前から、精神障害者を支えるアウトリーチが必要だと思っていたので、この一歩を後押しする就労支援事業「新組」も展開。野菜や果物の栽培など畑作業を中心に、収めた作物の販売もしています。

長期入院者を地域医療に移行を

精神科病院の看護補助として働きながら、作業所のボランティアに携わってきました。当事者や専門家を呼んだ講演会などにも取り組んでいますが、ボランティアでは飽き足らなくなつて009年に「特定非営利活動法人あすなる」を設立しました。以前から、精神障害者を支えるアウトリーチが必要だと思っていたので、この一歩を後押しする就労支援事業「新組」も展開。野菜や果物の栽培など畑作業を中心に、収めた作物の販売もしています。

11月居場所サロンの行事

11月18日（水） おでんを食べて温まろ！！

時間 11：30～ 会費 200円

13時～ 絵手紙チャレンジ 絵手紙のみの参加もOKです。

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/>

ピアサポN君のピュアな散歩話 第7弾

あすなろで私は現在のようにピアサポーターとして雇用される以前に、謝金をもらいつつ月に2、3日ほど仕事のお手伝いをしていた時期がありました。それも合わせると、すでにもう2年ほどあすなろにお世話になっていることになります。謝金の時代には、普段は他市の作業所に所属していて、気がねなく話せる仲間につけこう恵まれていましたが、現在では独り職場に近いような感覚で、ちょっと寂しさを感じることがあります。今までに幾度となく受けたピアサポーター研修でも教わった項目にも、独り職場は続かない、というのがありました。

全く同列に自分と同じ立場の仕事仲間というのは現在ではたった一人、女性のピアサポーターYさんが居ますが、出勤の曜日が私とは異なるために、顔を合わせる機会はめったにありません。職場の仲間というと、新鮮組のみなさんが、ちょうど私と同じ当事者仲間であるということもできますが、雇用形態が異なるため、まったく同じように意識することなく自然な会話をするとどうしても無理が生じて来ます。

かといって職員さんに、言いたい事を何でもそのまますぐ言えるという訳にもいきません。グチのひとつでも言える同僚が横に居てくれたら良いのになあ、と思うことがあります。（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

9月19日 大人の発達障害講演会に参加して

大人の発達障害講演会

主催 三田市精神障害者支援センター

9月19日大人の発達障害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。参加されました光風病院の相談員の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。

当事者であり、家族でもあり支援者でもあるという様々な立場から、「できないことを修正するのではなく、違っていい、ありのままの自分（他人）を受け入れる、その中でその人ができることを見て伸ばしていく」ということを中心に発達「凸凹」について講演いただきました。

広野さんの体験や考えは、これまでに読んだどんな専門書よりも身近な言葉で語られており、とても新鮮で親しみを感じるものでした。

「大人の発達障害」という名称だけでいたずらに身構えていた部分がありましたが、それを丁寧にほぐしていただけたように思います。貴重な機会をありがとうございました。

県立光風病院 相談員



講演中の
広野ゆいさん



講演中の会場風景

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

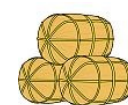


先日新鮮組のミーティングを行い、「仲間」について話し合いました。話し合いをまとめたKさんの書かれた感想を紹介させていただきます。

作業するにあたっての「仲間意識」について

それぞれ意見は出たが、漠然としか今までは考えていなかったテーマではあった。改めて思うに、仲間とは、作業するとき、自分たちが何をしようとしているのか、同じ目的意識があって助け合いながら前へ進む人のつながりを感じた。

今まさに、作付け面積が広くなり、管理の難しさを仲間でもって、カバーする必要が大きくなってきた。精神の病の重さは大小あれど、より意識を深めた行動が自分に問われる。それで仲間意識も深くなればと考えるしだいです。（K）



新米販売しています!!

今年は、新鮮組初めてのチャレンジで、お米を作りました。コシヒカリと、きぬひかりです。あすなろの店頭で販売しております。又おくでしたら配達もしていますので、お声をかけてくださいね。

天日干しコシヒカリ

10K 5,000円 5K 2,500円

コシヒカリ ・ きぬむすめ

10K 4,000円 ・ 5K 2,000円

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