三田市相談支援センター

三田市精神障害者支援センターの平成２９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30年3月3日（土）	三田市総合保健福祉センター	クラフトプログラムについて	中元康雄さん （幸地クリニック　精神保健福祉士）
平成30年3月10日(土)	三田市総合保健福祉センター	クラフトプログラムについて	中元康雄さん （幸地クリニック　精神保健福祉士）

あすなろ訪問看護ステーション

明けましておめでとうございます。

旧年中は色々とありましたが、記憶に残っている事と言っても急には思い出せない感じで・・・。1年前の挨拶でも書かせてもらいましたが、何かあるとその時は大きく取り上げて色々と言うものの、すぐに忘れ去られる傾向にあるように思います。自分の事だけでも色々あるのに他の事までなかなか覚えていられませんよね。むしろ忘れてしまった方がいいような時もあるのではないでしょうか。人間の防衛反応というのは良く出来ているようで、忘れてしまった方がいい事は忘れるようになっているみたいですね。忘れないにしても目をそらすことでスムーズに生活を送れるようにしているような気もします。

それでも、気持ちのしんどい時には気になり出すと止まらない事もあって、ひとりで考えれば考えるほど悪い方に行ってしまうという事もあると思います。そんな時には考えないのがいいのでしょうが、なかなかそうもいかなくて困りますよね。

他に相談できる人が居れば助かりますが、その悩み事に合った相談相手が居ない事もあるでしょうし、生活に支障が出るまでになると受診しないといけないレベルになるのでしょうが。

今は何かにつけ専門的に取り扱う事が多いようですが、あすなろでは精神科の疾患でしんどい思いをされている方・生活をスムーズに送りにくい方などを対象に訪問看護をさせてもらっています。内容についてはその方に合った働きかけになるので一概には言えませんが、訪問看護についてどんな感じかなと気になった方は一度あすなろに話を聞きに来てみませんか。

年の初めからまとまりのない話になってしまいましたが、今年もよろしくお願いします。

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

1月　特定非営利活動法人あすなろ　平成３０年１月１０５号

あ す な ろ 新 聞

2018 謹賀新年

あすなろ新聞読者の皆さん、ホームページをご覧のみなさんあけましておめでとうございます。

一昨年から阪神北圏域のコーディネーターの仕事を引く受け、ようやく二年目で人の顔と名前が覚えられるようになりました。同時に阪神北の各市町を回っていると新たな発見が多くありました。圏域だけでなく自分自身や法人の課題も同時に見えてくるようになりました。

課題は多肢にわたりますが、よく耳にするネットワークや連携ということが最近、大切なことかなと思ってきました。

個々の力には限界があること、もちろん個々でできることばかりならいいですが、だれでも困ることはいろいろあるもので、いろんな人に助けてもらいながら頑張っているのだと思います。そのためのツールが連携（多職種）であり、ネットワークかと思います。

三田市に基幹相談支援事業所ができました。全県的にみると約１５の市町に基幹相談支援事業所というものができています。三田はまだこれからで課題もたくさんあると思いますが、中心、核となるものがあるのは強みだと思います。今後阪神北全域にできることを願っています。また圏域をつなぐもの、全県をつなぐものも必要かもしれません。これは自分の役割でもあると思っています。

えてして誰しも孤立しがちだと思います。支援者の間ではネットワークができても、個々の利用者の方、また障害などで困っている方にとっての連携先はどこなのでしょうか。地域で暮らす方が孤立しないようにどこかにつなげていくこと（必ず福祉であるとか医療であるとかだけではありませんが）が私たちの仕事かなと思っています。安心して暮らせる町というフレーズはよく聞きますが、日々実践していくのは私たち自身であること、草の根的に支援の輪をつなげていくことが必要であると思っています。また啓発活動も同時に行っていくことで、悩んだら、困ったら相談していいんのだという風潮を大切にしていきたいと思っています。

あすなろができて丸９年が過ぎようとしていますが、当初「アウトリーチ」を大事にしたいという思いでできたあすなろですが、また今年一年、当初の気持ちを大事にしながら頑張っていきたいと思っています。

皆様方の応援よろしくお願いいたします。

理事長　藤田行敏

年始のお休みのお知らせ

平成30年1月１日(月)～平成30年1月4日(木)

居場所はお休みさせていただきます。

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３２弾

精神科病院に入院するという経歴を持ってしまった結果、同窓会というものにまったく出なくなってしまった。　私が当初、心因反応と診断され入院することになった青年期初めから早や３分の１世紀が過ぎ、なんと孫を持つ年代になったなんて、正直実感が持てない。　私の記憶の中の学友たちはずっと歳をとらず、今も懐かしい笑顔のまま、セピア色の思い出として存在している。　あの頃は心の中も財布の中も何ひとつ満たされぬ、抑圧に苦しむだけの生活だったように思う。　だが周りから映る自分はおそらく、ぬくぬくと大事に育てられて何ひとつ不満のない生活のように見られていたのではないだろうか。

自分の意に反して、足をとられて人生の側溝に陥ってしまった、そんな感じがしていた。　久しぶりに会った昔親しかった友人から、あれこれと聞かれる事ほどつらいものは無く、また、それを優しく気づかってくれて逆に腫れ物に触るように恐る恐る接してくれるというのも、それはそれで思った以上に耐え難いものだ。　あの時代はデイケアもOTも無かった。強制的に入れられた病院の、コンクリート建ての４階の窓から、消灯前に鉄格子越しに街並みを見下ろすと、点々と温かく洩れるクリスマスの灯が師走の夜を淋しくいろどり、ゆらゆらときらめいていたのを今でも思い出す。

ただ私には、音楽があった。　温かいメロディー、ハーモニーに包まれて身をゆだねてしまうと、たとえ病室の一人用ベッドの絶望の白い布団であっても、頬つたう熱い涙とともに何かしらの「愛」を感じることが出来た。　その愛はどこからのものだったのか。

幸せというものは、失って初めてその大切さに気付く。　普段の有り難さ、というものは、それが感じられるだけの自分のセンサーがちゃんと生きていて初めて、なんぼのものだ。　私は日本の通常社会から隔絶された絶望の淵で、それを教えられたような気がする。　　（N）

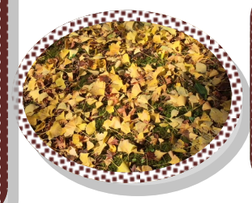
ピアサポーター出張講演！！

団体、サークル、学校、会社関係者の皆さま!!

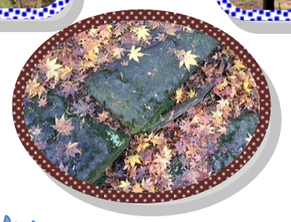
精神障害当事者が出張講演いたします。

- 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100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

あすなろ相談支援事業所　TEL　079-556-5075　FAX　079-556-5275



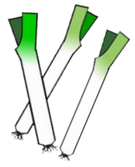
紅葉２０１７



新鮮組の野菜使っています～～！！

この度、『第２９回三田国際マスターズマラソン』で振る舞っている豚汁の野菜ですが、新鮮組の畑で収穫した、大根、ネギが使用されました。沢山のゴールされたランナーの方たちの胃袋、そして疲れを癒されたでしょうか？

今年の『三田国際マスターズマラソン』にも収穫できるように一年畑作業に頑張りたいと思っています。



三田市障害者アンテナショップ“キラリ”をご存知ですか？？

障害者施設で作った商品を、毎週月・火・水曜日、時間１０時～１５時まで三田市役所１階ロビー（正面入り口横）で販売しています。

あすなろでも、新鮮組が収穫した黒豆、白大豆、切り干し大根、干しシイタケや、ビーズで作った指輪やブレスレットなどの作品も販売しています。　市役所に来られた時、又近くまで来られた時などぜひお立ち寄りくださいね。他の施設のクッキー、カレー、菓子パン、手芸小物なども沢山ありますよ～～。

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

※ご連絡いただければ、振り込み料金無料の用紙を送らせていただきます