

三田市精神障害者支援センターの平成30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。

日 時	場 所	内 容	講 師
平成31年2月23日（土）	三田市総合福祉保健センター	精神科のお薬を知りたい	兵庫県立ひょうごこころの医療センター

あすなる訪問看護ステーション

毎日毎日寒い日が続いています。インフルエンザの便りも聞こえてきます。お変わりないですか？ 昨年末から雪で交通機能が麻痺したりと大変でしたが、この寒さがいつまで続くのでしょうか？
 3月末まではまだまだ寒さが続きます。体調管理をしっかりと、この寒さしのいでくださいね。

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

『新鮮組』新年会開催しました。



毎年恒例の新鮮組新年会を今年も皆で迎えることができました。
 昨年末の忘年会には10周年を迎えるということで、なんとお寿司のケータリングでみんなの目の前でトロやウナギなどを握ってもらうという、贅沢な忘年会を行いました。その時に今年の反省ということで、各自に発表してもらい、今年度は各自その反省に沿って一年を過ごすという、目標に向かうということになりました。一年がどのようになりますやら。

今年も一年新鮮組一同野菜作りに頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願い致します。



「精神科のお薬を知りたい」講演会のお知らせ

日 時 : 2019年2月23日（土） 14時～16時（13時30分開場）

場 所 : 三田市総合福祉保健センター 講座室

講 師 : 小田陽彦さん（兵庫県ひょうごこころの医療センター 精神科医師）

参加費・申し込み不要 手話要約筆記が必要な方は2月13日（水）までに申し込みください。

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/>



神戸新聞に掲載されました↓↓

あすなろでピアサポーターをされている、西村浩一さんが昨年の神戸新聞12月5日に、日頃の活躍などが掲載されています。ピアサポーターたちの今後の活躍にご期待ください。



1人暮らしを始める前田幸治さん(左)と談笑する西村浩一さん(中央)＝神戸市北区

精神疾患を経験した当事者が「仲間(ピア)」を支えるピアサポーターは、精神障害者が地域で暮らす手助けをするともに、本人の自立にもつながるとして注目が高まっている。民間団体や自治体も人材育成に乗り出しているが、雇用ガイドラインがある米田などと異なり、雇用体系やステータスが確立されていないのが実情だ。

「日本メンタルヘルスピアサポーター専門員研修機構」(東京都)は2011年に養成研修をスタート。基礎▽専門▽フォローアップで各2日の研修があり、3年ごとに更新する。受講者は年々増え、3日時点で全国で延べ367人。認定専門員は96人になった。

兵庫県も11年度、精神科病院からの退院訓練などでピアサポーターの

養成研修、全国で367人受講 雇用体系は確立されず

啓用を始めた。17年度末時点で69人が活動しているが、地域により差があるのが現状だ。

神戸市も12年度から登録制度を始め、今年11月末時点で37人を数える。昨年からピアサポーターのレベルアップを図る月1回の報告会もスタートした。ただ、実働は12人程度。活動費は1回2千円と交通費が支給されるが、支援を受ける人に合わせ時間が延長されることもあり、サポーターの体調維持も課題になる。

兵庫県立大学の船越明子准教授(精神看護学)は「患者と対等な立場で伴走するピアサポーターは他の専門職にない役割を担っている。職場内やサポーター同士の連携を強めて技術を高め、次の仕事へのステップアップもできる仕組みが必要」と指摘する。(広畑千香)



▶▶ ピアサポーター

世間の見方を変えるために 当事者が外に出て訴えなければ

精神障害者や家族、支援者ら約2千人が集まり、11月末に神戸市内で開かれた「全国精神保健福祉家族大会」兵庫(みんなねつと兵庫大会)が開催された。大会では、学校で正しい知識を教える重要性を確認したほか、分科会では就労や家族支援などについて話し合った。中でも、自らの精神障害の経験を元に、当事者の病院からの退院促進を支援する「ピアサポーター」の存在が注目を集めた。

10代後半で統合失調症を患い、7回の入院を繰り返した。退院してもお金はなく、就職もままならない。友人関係も途切れていた。社会復帰への壁の厚さを知り、家に引きこもった。

就労継続支援B型事業所を経て4年ほど前から、「あすなろ」のピアサポーターを始めた。看護師や精神保健福祉士とともに当事者の橋渡し役として支援に当たるとともに、大学で体験を語る

こともあった。

つい最近、救護施設を出て1人暮らしを始める前田幸治さん(69)＝神戸市北区の引越を手伝った。精神保健福祉士と荷物を運び、区役所職員を交



みんなねつと兵庫大会の分科会で体験を語る西原健さん(中央)。精神障害を伝える路上詩人けんぼーとしても活動する神戸市中央区港島中町6、神戸国際会議場

え、今後の支援を話し合う。前田さんは家族をくくしてうつ病になり自宅に戻るのには3年ぶり。西村さんが「しばらくは何が起きるか分からないし、不安やと思う。僕もそうやった。でも、みんながおるから」と声を掛けた。その言葉には実感がこもっていた。

「不安定な立場」

一方、分科会では、ピアサポーターの立場の不安定さも浮き彫りになった。

西村さんとともに登壇した笠原健さん(40)は、NPO法人「中央むつみ会」(神戸市中央区)のピアサポータースクラぶで活動。精神障害者自立支援活動賞「リリー賞」を受賞した。日々複数の予定が入り、市内外を飛び回る。それでも「一緒に当事者の支援に当たる医師や看護師ら専門職との上下関係を感じる

生きづらさの 向こうへ

語り始めた精神障害者

橋渡し役

「ずっと負の遺産でしかなかった病気の経験が、初めて長所に思えた」と話したのは西村浩一さん(57)。4年前から「あすなろ相談支援事業所(三田市)でピアサポーターとして働く西村さんは、分科会でハネリストとして登壇した。

「ことがある」と打ち明けた。病気になる前は作業療法士として病院で勤務していた。「当時よりも今のほうが深く寄り添えている。ピアサポーターと専門職、スタッフが、対等な立場で議論できる関係性や場をつくりたい」と訴えた。

笠原さんには、忘れられない経験がある。

元同室の男性を見舞った時のこと。笠原さんを見つけて駆け寄り「お前さん、1カ月もしないうちに病室を抜け出しビルから身を投げた。別の知人は、障害を告知しては働けない」と病歴を隠したまま就職したが、長時間勤務で追い詰められ死を選んだ。

「なせ命を絶たなくてはならなかったのか。精神医療の現場や世間の見方を変えるには、当事者も外に出て訴えなければ」と笠原さん。治療では症状を抑えようとするが、本人にとっての障害は社会での生きづらさ。それが小さくなれば、症状も良くなりうる」とし、「ピアサポーターは、その力になれるはず」と思いを込めた。(広畑千香)

兵庫の梅林

2月になると梅の便りもちらほら聞こえてきます。今回は近くの梅林のご紹介。ぼかぼかする日はちょっとお出かけはいかがでしょう。

中山寺梅林 宝塚市中山寺
阪急中山寺駅より徒歩5分

緑ヶ丘公園 伊丹市緑が丘
JR・阪急電鉄伊丹駅からバス瑞穂小学校前下車

須磨浦山上梅林 神戸市須磨区
山陽電鉄須磨浦海浜公園駅からロープウェイ

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



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、引き続き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。