

三田市精神障害者支援センターの平成30年度年間行事予定は終了しました。
平成31年度講演会予定が決まりましたら、あすなろ新聞紙面にてお知らせします。

あすなろ訪問看護ステーション

今年はスギ花粉の飛散が多かったので、花粉症の方は大変だったのではないのでしょうか？ 又急に花粉症になったという方もおられるのではないのでしょうか？ どちらにしてもこの時期 目にも膜、鼻にも膜を張って過ごしたい(?) 方も多く居られるのではないのでしょうか。この時期が早く過ぎればいいですね。まだしばらくは続きそうですが・・・外出の際はメガネとマスクを忘れないようにお過ごしくださいね。

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 TEL・FAX 079-562-5530

10周年を迎えて

あすなろも立ち上げからはや10年を迎えました。

月日が過ぎるのは早いものでいろんなことが思い起こされます。立ち上げからいろんな苦勞をした、でも充実した10年だったと思います。これからも一層困難が待ち受けているかもしれませんが充実した日々を送りたいと思います。

最近たつの市のいねいぶるの宮崎さんの講演を聴く機会があり、感動しました。あすなろができる前に一度お邪魔して、地域でこんなことしている人がいるんだと特にアウトリーチに関して、感動したのを覚えています。
今また10年ぶりに話を聞いてみて、今度は地域福祉に力を入れ、精神障害に限らずだれもが住みやすい街づくりに感動しました。いろんな仕掛けをし、T-SIPとして活動されており、講演の閉会後に三田でもS-SIPをしますと思わず宣言してしまいました。(SIPは Social Inclusion Project、TとSはそれぞれの地名)

アウトリーチをしたいという思いから始まったあすなろですが、訪問看護を始め、新鮮組、相談支援と組織としてはいろんな機能を備え頑張ってきたと思います。昨年末には自立生活援助のサービスも始めました。三田市からの委託を受けた精神障害者支援センター、兵庫県から委託を受けた相談支援コーディネータ事業、こちらも精一杯頑張ってきました。ただ自分の思いとしてはこれらに満足しているとは言えません。

そもそもあすなろの出発点である精神障害者支援の側面からみると、まだまだ期待に応えるだけのことをしているとはいえないものがあります。どれだけのの方が長期入院から解放されたのでしょうか？ 地域で生きづらさを抱えた当事者の方が安心して暮らせる社会は実現できているのでしょうか？ 自問自答しながら自分たちの不十分さを身をもって体感しながら事業を進めています。10年を迎え、出発点での思いを刻みながら、より一層自身の信念を曲げず、誰もが安心して暮らせる地域、社会の実現に向けて頑張っていく所存です。初心忘れるべからずですね。そのためには、今までの事業の検証と、今後どうすればより充実した支援が展開できるか、常に考えながら進めてまいりたいと思います。また精神障害者支援の実現には地域も変わっていかないといけないこと、地域福祉の観点も加えながら、地域の事業所と連携し、特に障害福祉課や基幹センターとの協働をより一層推し進め、地域の方とともに進めていけるよう努力していきます。

またあすなろのもう一方の柱であるピアスタッフ、ピアサポーターの充実にも力をそそぎます。昨年、全国ピアスタッフの集いが関西であり、全国から多くの方が集まりました。改めてピアの力が充実してきていることが明らかになりました。またその必要性も増してきていると実感しています。今後の事業展開のうえではピアの力が必要となってきます。これまでもピアの出張講演など行ってきましたが、これからも新たなピアスタッフ、ピアサポーターの養成と充実に力を注いでいきたいと思います。またピアの活動への協力も惜しまずしていきたいと思います。

あすなろ10年を迎え、気を引き締めて頑張っていきたいと思いますので、みなさんのより一層のご支援ご協力お願いいたします。

理事長 藤田行敏

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



活動紹介!!

あすなろのピア活動で活躍しておられる、西村さんが神戸新聞の取材を受け2月に新聞に載せていただきました。ここに紹介させていただきます



講演していただいた小田陽彦さん

講演会風景

新鮮組研修旅行に行きました!!

3月8日（金）2年ぶりに新鮮組研修旅行に出かけました。

滋賀県彦根にある彦根城です。詳しくは次号でお知らせしますね。

楽しみにしててください。

平成31.2.23 『精神科のお薬を知ろう』講演会に参加して

平成31年2月23日（土）総合福祉センターにて『精神科のお薬を知ろう』講演会を兵庫県立こころの医療センター 精神科医の小田陽彦さんよりお話をお聞きました。当日は沢山の参加がありご不便をおかけしました。今回講演を受けられた方より感想をいただきましたので、ここに紹介させていただきます。

精神科のお薬について、私には耳慣れない名前の薬も多くあり少々難しく感じる内容でした。

しかし、その中でも、抗精神病薬が、急性期統合失調症に対して症状の改善がある事、また、再発予防にも繋がる事が臨床試験の成績に表れている事から多くの医師が処方している事が理解できた。驚いた事は、抗うつ薬についての内容で、うつ病の治療無しでの自然寛解率が2年で高い確率であることだった。一見効果があるように見えるがその割に有害事象が多い事、自殺を減らす根拠が乏しい事、なかでも年齢層によっては自殺の確率をかえって上げる可能性がある事は全く知らない事だった。

どの症状に対しても、当事者や家族は、つらい今を改善したくて薬に頼ってしまいがちであるし、きっと自分でもそうであろうと想像できるのだが、薬をよく知る事、主治医に疑問・質問を話してみる事で悪性症候群や中断症候群、薬物依存、副作用等の気になる症状を納得した上で治療できるのではないかと思います。

講演会後の質問の際も感じたのだが、当事者や、ご家族は処方されている薬が増えていく事への不安をたくさんお持ちで、向精神薬に対しての関心の高さを感じた。もし、第2回があるのであれば、精神刺激薬（ADHDに対して）の部分と、抗認知症薬のお話をもう少しお聞かせいただきたいと思います。

H



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願いします）

賛助会員…この法人の事業に賛助するために

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

