

令和2年度の講演会が決まりましたら記載させていただきます。

あすなる相談支援事業所 TEL 079-556-5075 FAX 079-556-5275

## あすなる訪問看護ステーション

3月に入ってから、コロナウイルスの感染拡大によって小・中・高等学校が休校になり、又トイレットペーパーや、ティッシュペーパーが店頭からなくなるとかいろんな出来事が凝縮してあったような気がします。各地でも感染者がどんどん増えていき本当に不安な3月だったと思います。日頃より手洗い、うがい、又睡眠などの体調管理など本当に大切だと痛切に感じた3月でした。この4月はコロナウイルスがどのようになるでしょうか？ やはり手洗い、うごいはまだしばらく続けてくださいね。これから暖かくなります。コロナウイルスが退散して春を満喫できるといいですね。



### 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』がお待ちしています。

あすなる訪問看護ステーション TEL・FAX 079-562-5530



## あすなるピアサポーターご紹介

### Qピアサポーターとは？

**A** ピア(peer)とは「仲間」、サポート(support)は「ささえる」を意味する言葉です。ピアサポートとは「体験を共有し、ともに考えること」です。ピアサポーターとはピアサポートをする人のことです。様々な場面でピアサポーターがいて、例えばがん、家族、学生、ひきこもりピアサポーター・・・

### Qあすなるのピアサポーターとは？

**A** あすなるのピアサポーターは精神障がいピアサポーターです。精神科病院の入院経験や地域で障がいと共に生きている仲間です。医療者や福祉関係者、あるいは行政等の専門家とは違った役割があります。話を聴いてもらったり体験を共有することで相談者は自信や安心につながっています(治療、気持ち、生活、仲間との出会い)。自分の体験をもとに相手のペースに合わせて話を聴き(人によって価値観は多様であることを踏まえて関わり)、ともに悩み一緒に考えてくれます。

法人独自のピアサポーター養成講座を受けています(今のところは開催の予定はありません)。中には一般社団法人日本メンタルヘルスピアサポート専門員研修機構が認定している精神障がい者ピアサポート専門員養成研修を修了し認定を受けているピアサポーターがいます。

### Qどんな活動をしているの？

**A** ①地域移行支援(退院支援)・自立生活援助・地域定着支援の個別支援②精神科病院での交流会③大学・専門学校等の授業への参加・協力④ヘルパーの研修での講演・語り⑤福祉専門機関や一般向けにも啓発として体験談等発表⑥啓発冊子作り(「不安を乗り越えて」と「退院して役立ったもの」)⑦ピア会議上記活動に謝金が支払われます。登録ピアサポーターは5名で、依頼によっては他の法人のピアサポーターの協力も得て一緒に行う場合もあります。その他2016年から定期的に近畿ピアスタッフ・ピアサポーターの集いに参加し勉強会や意見交換を行っています。

### Q地域移行支援(退院支援)の個別支援とは？

**A** 令和元年度は主に精神科病院に入院している方を対象に、病院と協力して相談支援専門員と協働し病院に伺い、訪問支援や外出同行をしています。入院中に地域生活の準備を整え地域定着が継続できるよう支援を行っています。現在は5名の方の支援をしています。

### Q自立生活援助の個別支援とは？

**A** 令和元年10月から開始しています。精神科病院を退院し一人暮らしを始めている方に対しピアサポーターが2名1組でおおむね週1回以上の対面支援か同行支援を行っています。最終的にはお住いの周りの社会資源につながることを目標に支援をしています。現在は1名の方の支援をしています。

### Qピアサポーターの話が聞きたいがどうしたらよいか(出張依頼)？

**A** 一度電話やFAXで問い合わせをしてもらえたらと思います。皆さまとの出会いと横のつながりで少しでも役に立つことができれば幸いです。


出張依頼については、裏面に記載させております。ご一読ください。



## お休みのお知らせ

令和2年4月22日(水) あすなる開所記念日で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](mailto:npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp) <http://npo-asunaro.org/>



# 一緒に働きませんか！！

就労支援B型『新鮮組』で一緒に働きませんか。月曜日～金曜日、朝10時から午後3時まで、畑での農作業です。お米や、黒枝豆の他に、夏には夏野菜、冬には冬野菜とみんなで畑を耕したり、草むしりをしたりと頑張っています。又年間行事として、一年の始まりの仕事始めは、あすなろにてお雑煮を頂き新年をお祝いします。春にはみんなで研修旅行に出かけ、温泉に入り疲れを取ります。年末には居場所にて恒例の餅つき。みんなで搗いた御餅を、畑で作った大根や黒豆黄な粉で頂きます。この他メンバーたちでバーベキューや買い物なども楽しんでいるようです。こんな『新鮮組』ですが、一緒に働いてみませんか。自分のペースでぼちぼち。こんな働き方もいいのでは。

連絡先電話番号 079-562-5531



新年会、みんなで  
ハイパチリ！！



一年の締めくく  
り。しっかり腰  
を入れて！！



研修旅行です。  
ひこにやんと！！



丹精込めて作った  
夏野菜



# 七福神めぐり

淡路島の七福神をご存知ですか？ 南北にかけて7つのお寺があります。淡路島を七福神の乗っている船に見立てているそうです。七福神巡りをすると縁起が良く、ご利益があり、みんなが幸せになれるといわれることから人気のスポットになっているようです。全国に七福神巡りは沢山ありますが、淡路島は国生み神話でイザナギ、イザナミが最初に創造された島であること、昔から御食国といわれ食の宝庫であること、山と海と花に囲まれ自然の宝庫であることに由来しているそうです。又淡路島の七福神巡りには、ハッピー券というのがあり、各お寺に200円を納めスタンプを押してもらい、最後にお参りしたところで福笹も頂けます。各お寺ではご本尊にお参りでき、お寺で祈祷・祈願のお経を唱えてもらい、ご住職の法話を聞くことができます。これから春めいてきてちょっと七福神巡りをして、素敵なお利益を頂くのもいいのではないのでしょうか。



## 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！！

精神障がい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がいピアサポーター
- 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願ひします）

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。			

