

## 令和3年3月20日（土）春分の日『年金のことを知ろう！！』講演会

対面及びWEB（もしくは録画）で開催。詳細は次号あすなろ新聞、チラシにてお知らせします。

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

### あすなろ訪問看護ステーション

暖かくなったり、寒くなったり、雪が降ったりと体調管理が難しいうえに、花粉も飛び出しました。コロナ禍の中、緊急事態宣言も延長されて自粛生活も長くなってきました。皆さんお変わりないですか？

巷では少しずつですが春の足音が聞こえてきています。

今年は是非桜のお花見がしたいですね。このコロナが少しでも終息して、外出ができるようになるといいですね。その為には私たちが日常生活に気を付けて、手洗い、うがい、3密を避けて今しばらく生活することに専念していきたいですね。

### 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『あすなろ訪問看護スタッフ』がお待ちしております。

あすなろ訪問看護ステーション Tel・FAX 079-562-5530



特定非営利活動法人あすなろ

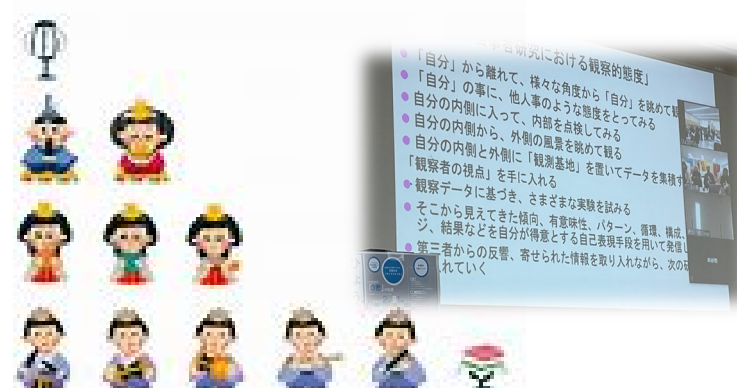
令和3年3月142号

# あすなろ新聞

## ひょうかれんメンタルヘルスセミナーに参加して

今年度4回目となるひょうかれん主催のメンタルヘルスセミナーに参加しました。（令和3年1月30日（土）13:30～ 灘文化センターホールにて）過去には、いねいぶるの宮崎さんや豊岡の柳保健所長に今後の家族会のやるべきこと、方向性を教えていただきました。今回は北海道べてるの家のオンライン講演と交流会。最初、準備にあたっていた私の不手際もあり、音声が入りきりなかったこともありましたがなんとか会を進めることができました。べてるの家と言えばあすなろができる前までは5～6年、毎年べてる祭りの頃にお邪魔して、自分のモチベーションを保っていました。それほど勇気づけられ、元氣がもらっていました。あすなろが出来てからもう10年くらいべてるの家とは連絡も取れていませんでした。もちろん行くことも叶わず。そんなこんなで当日誰が出てくれるのかドキドキしながら楽しみにしていました。講演内容では、当事者研究についてべてるの1人1人が自分の研究者として自分の強さや弱さをまたどういう時に調子を崩してしまうのか、などの特徴を研究することで仲間とのつながりを感じたそこに新たな自分を見つけることができるなど学ぶことが多いと感じました。またそれに関連して薬物療法や心理療法の時代からこれからは対話療法が必要になってくることには感動しました。これまでもACTなどの訪問支援（調子を崩しても、入院しないで自宅で過ごす）やオープンダイアログと言って、対話を中心とした初期対応など聞いたことや勉強したことがありましたが、これまでの療法ではない対話療法について聞くことで改めて寄り添い、話すことの大切さを身に染みて感じました。べてるの家では1人1人の当事者の力とその可能性を大事にされここまで成長されたことを思うと私達もまだまだ1人1人の当事者の力を信じて、また活躍できる場所を見つけて頑張ってもらいたいと思いました。

特定非営利活動法人あすなろ理事長 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](mailto:npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp)

<http://npo-asunaro.org/>





はーるよこい〜。



1月の

新鮮組

2月の



畑・休憩室周りの清掃してま〜す。



玉ねぎの苗を植えました。

あすなろ販売用の蕪です。収穫してあすなろに持って行って販売してもらいます。



1月は寒いせいもあって、外での作業も少なく、秋に販売する柿の手入れや、畑の周りの掃除などを行っていました。

2月に入ると夏野菜の苗づくりを行います。少しずつ忙しくなるかなあ。又2月から、新鮮組のメンバーさんに食事を提供することになりました。今まではみんな各自でお弁当持参したり、買ったりして昼食をとっていました。食事提供が始まってメンバーさんたちの声を聞くことができました。『お弁当を作らなくてよくなっ』『自炊するのに栄養管理が楽になった』『美味しい』とかそれぞれの声を聴くことができました。ちなみに好きなおかずは何？と聞くと鶏の唐揚げでした。『唐揚げ弁当があるといいね』と話をしながらインタビューを終えました。食事をしているメンバーさんは黙々と食事をされていました。

## 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、引き続きよろしくをお願いします）

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。



## 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

