

令和3年度講演会の予定が決まりましたお知らせします。

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

## あすなろ訪問看護ステーション

寒かったり、暖かかったり温度差の大きい3月でした。緊急事態宣言も3月7日に解除されましたが、まだまだコロナの終息には遠い道のりのように思います。本当に個々の感染対策の手洗い、うがい、マスク、3密などはもう習慣のようになっているようですが、いまひとつ気を緩めないで頑張っていけたらと思います。またこの時期は、毎年のことながら花粉症に悩まれる方も多いと思います。コロナ禍の中くしゃみをしたりするのも気が引けますが、花粉対策もしていただいてこの時期乗り越えていただけたらと思います。

### 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 TEL・FAX 079-562-5530



## ひょうかれんメンタルヘルスセミナー第5回開催

氏家憲章さん（烏山病院家族会・監事）によるWeb講演会が開催されました。

「変えられる日本の精神医療」と題した講演は、氏家さんの長年の精神医療にかかわってきた経験と豊富なデータによる説明で、本気でこれからの精神医療を変える勇気がないととんでもないことになる実感するものでした。

精神科医療の歴史から紐解き、日本の精神医療の遅れとその根本問題、いわゆる隔離収容政策が破綻をきたしていること、そして実際に精神科医療が崩壊の危機にあることを理論立てて説明されました。

そしてこれからの精神医療は当たり前のことを当たり前に行えること、入院中心ではなく、真に地域に根差した精神医療の実現が問われていること、そのためには国民一人一人が声を上げて精神医療改革を進めていくことが必要であることが訴えられました。

今、国は「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の推進を来年から始まる第6期障害福祉計画でも推し進めようとしています。精神障害を抱える当事者が安心して過ごせる地域社会づくりを実現するためには必要な施策であると思います。これからは具体的にどうしていくかの議論が各地域で起こらないといけないのだと思います。協議会は勿論のこと、医療、福祉、そして社会参加とあらゆる場面で精神障害者が安心、安全に過ごせるまちづくりが必要とされています。

現状をキチンと把握し、昨年の神出病院事件のようなことを起こさないために、病院とも協力し合いながら、安全な医療受けられること、安心して地域で過ごせることを実現していきたいと思いました。

ひょうかれんの今年度のメンタルヘルスセミナーは多くの家族、支援者、当事者の方のご参加いただきました。来年度も同様の会が開催され、多くの人が精神医療保健福祉に興味関心を持ち、自分たちの手で改革を実現する強い思いを持って行動していくことが問われているのではないかと思います。



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](mailto:npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp)

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



# 灯かりもつけましょ雪洞に...。



**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

|                                    |                         |
|------------------------------------|-------------------------|
| 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 あすなる          |
| 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。 |                         |

小野藩陣屋町に春を呼ぶ第10回『ビッグひなまつり』に行ってきました。会場は小野市立好古館。玄関を入ると沢山のお雛様。その光景を見て、『わあ大変、どれだけの人数で出されたのだろう。』『片付けも大変。どこに保管されてるのかな』と思うくらいのお雛様でした。年代のものもあり、本当に目の保養でした。時代に合わせて、ケース入りのお雛様や、五段飾り、家具や食器、布団など花嫁道具の一式などが添えられた雛人形などがあり、又来ている着物なども刺繍で仕上げたものであるもの、染の物など時代を感じるものでした。春を感じる一日でした。



## 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：あすなる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

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



2月の

## 新鮮組

3月の

2月、3月は暖かったり、寒かたりと10度近くの温度差がありました。寒い日は畑仕事もできなくて、畑近くの雑草を抜いたり、農機具の手入れをしたりしています。暖かくなってからは、夏野菜の苗づくりのため畑を耕し苗床を作ったりしています。3月に入ってから苗床に種をまき春に向けて苗の育成に頑張っています。夏に美味しい野菜が収穫できますように。 又近くの山に行き掃除を兼ねて、落ち葉集めを行いました。この落ち葉に米ぬかを混ぜて、腐葉土になり、新鮮組の畑のに土づくりに使用します。美味しい野菜を皆さんに食べていただくために新鮮組のメンバーさんは日々チャレンジしています。夏には美味しい夏野菜が収穫されます。あすなるの店頭で販売しますのでお買い求め下さい。



ピーマンの種を植えました。芽が出てきたら、畑に植え付けます。楽しみに！！



みんなで落ち葉を集めて腐葉土を作ります。山も綺麗になりました。

お知らせ

新鮮組新聞はしばらくお休みさせていただきます。