

ぴあサポ通信

R4.4.27

創刊号

あすなろ相談支援事業所 三田市三輪1丁目8番11 ☎ 079-556-5075 npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp <http://npo-asunaro.org/>

あなたへのメッセージ

この度あすなろでは『ぴあサポ通信』を発行いたしました。この通信ではみなさんに地域の情報をお届けし、今後退院されるときに役立てていただきたいと思います。皆さんは入院されてどれくらいになりますか？まだ入院したばかりの方から、もうそろそろ退院を考えておられる方などいろいろあると思います。私たちは福祉サービスの提供者として、皆さんに有益な情報を届けます。

今回はまず、退院したいと思っているかた向けのサービスとして「地域移行支援サービス」について説明します。本人申請ですので、ケースワーカーの方に相談して申請してください。内容は相談支援専門員とピアサポーターが病院に出向き、面談や外出同行して就労施設の見学あるいは宿泊施設（グループホームやシェアハウスなど）での体験宿泊などを通して、地域にマッチングしながら安心して退院できる制度です。おおむね3～6ヶ月をめどに行います（延長も可）。退院後も支援者やピアサポーターがかかわります。入院中から退院後までずっとかかわるので再び症状を悪くしないで生活を送ることができます。（F）

※詳しくはケースワーカーの方にお尋ねください。



わたしの工夫

一年で4Kg太ってしまったので、毎朝のダンベル体操をはじめました。ダンベルは大層な物ではなく、500mlの水入りペットボトルを使っています。下半身はスクワットの体勢です。膝を曲げて踏ん張って、両手に持ったダンベルを頭上で上下すると、腕だけでなく全身バランスが鍛えられます。夏までには引き締まっていますように。（M）

ホットなスポット

谷上、というと、やはりこころの医療センターです。かつては光風病院でした。わたしの青春時代（笑）をともに過ごした場所です。以前はサイゼリヤというレストランがありました。今は、その場所が私の行きつけの美容院になっています。今は、北神急行が、福祉カードで無料で使えるようになっていて、すごく助かっています。神戸市営地下鉄も無料で使えるので、助かりますね。みなさんもぜひ使ってみましょう。いろんなところに出かけてみましょう。（N）



自己紹介

○ピアサポーターのしいです。病気を発症して30年を超えました。10年前に退院し、B型作業所に通所して、入退院の繰り返しの人生が変わりました。自分自身が心を病んでいるからこそ、ピア(同志)の助けになることがしてみたい、と年齢を重ねて経験をした今、思っています。(N)

●ピアサポーターの森本です。統合失調症です。パンクロックが好きです。昭和の懐メロも好きです。音楽に詳しくはありませんが、昭和の音楽から元気をもっています。現在は新米のピアサポーターとして活動しています。微力ではありますが、皆さんが自分らしくあれますように！という思いで日々、あれこれと活動をしていきます！(M)

ほっとワード

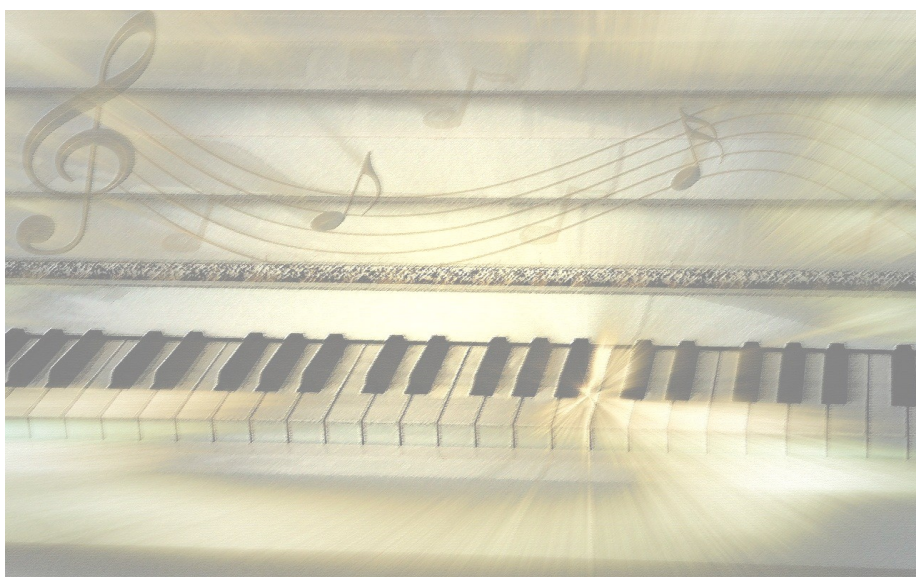
「あなたにできることをしなさい。今あるもので、今いる場所で。」
この言葉を見た時、「そうだ！無理しないでも。できることをするだけで、いまあるもので、いま私がいる家で、仕事場で、やっていったらいいんだ！」と思い、気がフツと楽になりました。朝起きて、自分の決まったやりかたでしかうごけない私ですが、そんな自分とうまくつきあっていくのです。書道で自分の書いた「私は私なりに」という言葉を部屋に吊り下げています。(N)

退院を考えているあなたへ！

病院から退院したって！施設から退所したって！どこにいたって同じでしょ！病気が治るわけでないんだから！と昔の私は考えていました。お金もなく、待ってる家族もいなかったから、捨て鉢でした。今でも「外の暮らしのほうが絶対にいいから」とは、はっきり言えない自分がいます。早く出たいと思っている人に応援をします。でも出たいと思っていない人に無理に地域での暮らしを勧められない自分がいます。ただ一つ言えるのは、人との出会いのチャンスは地域で暮らす方が広がりがあるかも？と感じています。

知らない人と知り合うのは本来は

楽しいものです。病院や施設にいと守られてるので、嫌な人間関係も少なくて済みます。それはすごく助かる事です。でも好きな人間関係もやや少なくなります。しんどい時は新しい人間関係は負担がかかる事ですが、ちょっと元気を取り戻して来たら、外の世界に出て新しい一歩をチャレンジしてみるのも悪くないかなと今は思ってます。私はそんな明確な思いもなく、やる気なく施設から出て、何となく暮らしてましたが、徐々に充実した暮らしになってきました。そんな日々を見てみたい人！出来ますよ！と今後も応援していきたいと思っています。(M)



雲外蒼天(うんがいそうてん)

「雲外蒼天」を「どんな曇り空でも雲の上には太陽が変わらずにある」という意味と思っています。私は、悩み事が晴れなくても、それも大事なその人の一部だからヨシ！お日様は気にしないから大丈夫！と解釈しています。今回はぴあサポ通信の創刊号という事で、いろいろ文章を考えて書かせていただきました。なんとか思いが届く文章になっていることを願います。マイペースが大事です。みなさんが自分なりに暮らせて行けるよう、患者さんと地域社会への懸け橋になれるよう、今日も一同、奮闘しております。よろしくお願いいたします。(M)