

## 北神戸ほかほか温泉対談

**S** ほかほか温泉、Nさんのおすすめで最近行ってみたんやけど、露天の黄金の湯(こがねのゆ)が最高やった！療養泉で、湯治の効果が期待できるかもやって。

**N** そう、めっちゃお湯が濃くて、気をつけんと、タオルが茶色く染まってしまうんやで。

私のおすすめは、サウナ。すごい汗をかき、心とカラダがリセットができる。岩盤浴は真っ暗な空間で、石の上に寝ころがるのサイコーやで。

**S** 心とカラダのリセット、いいね！私も今度試してみようかな。

そうそう、スタンプカードをもらった。10回スタンプたまると、入浴料が一回無料やねんて。(入浴料は平日、土日祝ともに1回790円、シニア割などもあり)

**N** そうやねん。私は、回数券を買ってる。おばあちゃんと一緒に、ほかほか温泉に通ってたこともあるねん。

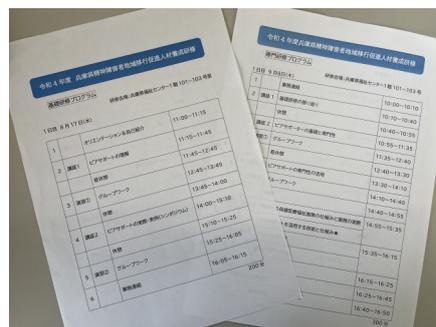
**S** へー。おばあちゃんとお風呂いいなあ。ひとりでも楽しめるけど、誰かと一緒に行っても楽しいかもしれんね！今度みんなで行きたいな。



**N** そうやねえ。ええかもねえ。

コロナが落ち着いたら、みんなと一緒にほかほか温泉に行きたいなと思ったわたしでした。(S)

## 【人気キャラクターぽかんだ】



## ピアサポート研修(正式名称は兵庫県精神障害者地域移行促進人材養成事業)に参加して

8月・9月の4日間、基礎研修及び専門研修を受講。ピアサポーター、専門職が兵庫県福祉センターに集合。

リカバリー(病いや障害の経験、体験)を言語化することの大切さを再確認した。支援するとき、話すときの表情や口調も配慮してわたしを主語にする「I(あい)メッセージ」を意識して使っていきたい。

働き続けるために、ピアサポーター自身が「自己管理=セルフマネジメント」し、相手を大切にすることだけでなく自分も大切にすることを念頭に置きたい。(N)

## 私の体験談

私はあすなろでピアサポーターをしています。ふりかえれば病気になってからいろんな事がありました。

統合失調症の妄想に苦しみ、失業して住居を失い、家族も失い、身一つで路上をさまよっていた時代もあります。

授かった娘は2歳にならずに亡くなってしまいました。二度の入院や5年間の施設生活なども経験しました。自殺を考えたこともあります。悲しい事のでんこ盛りの時代だったと人には言われますが、今は、どれもこれも自分にとってはなくてはならない経験だったのだと思えるほどに回復しました。

もし病気も何もなく健康でいたとしたら？ きっとどれだけ自分の至らなさにも気が付かないままだったかと思います。病気をキッカケに人の痛みが分かるようになった気がします。

今は結婚もしてデイケアに通ったりピアサポーター活動をしたりして、ささやかな暮らしを送っています。

人生はほんとうに何が起こるか分からないと強く感じます。

皆さまも日々、何とか元気に送れますように。(M)



千苅(せんがり)ダム

## ホットスポット(千苅ダム)

1919年、大正時代につくられたダムです。神戸市、三田市、宝塚市の境にあります。

コンクリート建築ではありますが、石張りの外装といまどき珍しい17門のゲートはクラシカルな装い。国の有形文化財にも指定されています。

JR道場駅から徒歩30、40分くらい(けっこう歩きます)。車の場合、神戸市水道局千苅貯水場に駐めて徒歩10分。

自然のなかをぶらぶら歩いて気分転換できて、わたしのお気に入りの場所です。時間のないときでも緑を味わえて、お金もかからないのでオススメ。(K)

## 雲外蒼天(うんがいそうてん)

私は毎年、秋になるとなんだかふっと悲しくなることがよくあります。みなさんはそんなことはありませんか？

どうしてなんだろうと、原因を探ったり、気分転換にいろいろやってみたりしていたのですが、最近ではあえてなにもせず、その悲しさと一緒に過ごすのもありなんじゃないかなと思っています。

悲しさに引きずり込まれそうになったら、薬を飲んで寝てしまうことにしています。(S)