あすなろ訪問看護ステーション

6月に入り台風の発生がありました。重ねて線状降水帯も一緒に発生。各地で沢山の被害がありました。日中暑いかと思ったら、日が落ちると冷えてきたりと、朝夕、日中の気温差があり本当に体調管理が難しいですね。お布団や洋服などもなかなか片付けができないのではないでしょうか。でももう7月。あの暑い夏がやってきそうです。これからは熱中症に気を付けて水分補給をしっかりして、暑いときは無理せず、栄養をしっかり取って、涼しいところで過ごしてくださいね。

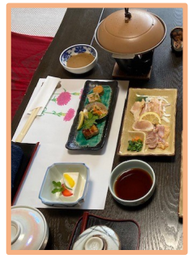
湯布院へGO！！

古希を迎え、妹家族が住んでいる福岡へ。姪からのお祝いで湯布院1泊旅行に招待されました。妹とふたりの旅行は初めてで珍道中の始まりです。湯布院は静かな町で、観光客もそこそこ。その中でも外国人が多いのに驚きました。天然石で作った手作りの指輪、ネックレス、ブレスレットがあり、楽しませてくれるものばかりです。とくに気に入ったのが指輪です。写真に載せますね。指にはめると、色が変わりその日の気分をしらせてくれるのです。占いみたいでした。それでは、今日のメインイベントの紹介です。旅館に着き、オーナーの方が出迎えてくれ、妹の車（ノートNismo）に感激され『中を見せてください。』が第一声でした。人柄のいい、また笑顔の素敵な方で安心してくつろげると思いました。旅館は1日5組しか取らない所で食事も朝夕と部屋へ運ばれ、至れり尽くせりでした。料理は写真を見てもください。食べきれないくらい量が多くて、美味しかったです。九州は甘口で私の口にも合いました。もう一つ部屋には、露天風呂があり、二人一緒に入れるスペースで、湯はしっとりするし若返るような、気持ちが穏やかになりました。もう2度とない旅行だなぁと姪に感謝しながら、楽しい旅行を終えました。　　T.A

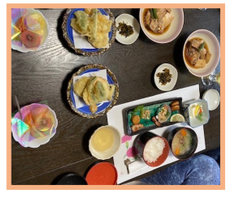
ノートNismo

お気に入りの
指輪です！！

玄関から中庭を
通ってお部屋へ



夕食と朝食
美味しそう！！



特定非営利活動法人あすなろ　令和５年７月１７０号

7月

あすなろ新聞

リカバリーという考え方はご存じでしょうか？

リカバリーという考え方はご存じでしょうか？ リカバリーの言葉は、日常会話でも「回復」や「修復」というような意味あいで使われています。近年、精神疾患（障害）のリカバリー（回復）は、リカバリーを臨床的リカバリーとパーソナルリカバリーに分けて考えられるようになりました。少し長いですが私なりの言葉で紹介します。

病気にかかった時に回復したとか治ったと感じるときはどんな時でしょうか。風邪であれば熱が下がった、のどの痛みや体のだるさがなくなったという感じでしょう。症状がなくなったり、以前と同じことができるようになったことをイメージすると思います。

統合失調症や双極性障害、うつ病、その他の精神疾患は慢性的な疾患です。風邪のように１，２週間で治るものではありませんが、症状が改善していくことはもちろんあります。たとえば、幻聴がなくなる、躁うつの波が穏やかになる、不眠が改善するというように医学的にみた症状が良くなることは、臨床的な（医学的な）リカバリーと言えます。しかし、治療によって症状はいくらか改善したけれども、生活のしづらさ、働きづらさが残り、結果として、自分の人生が損なわれたとか、他の人と比べてうまく行っていないと感じることは少なくないと思います。

そして、医学的な症状があったとしても、さまざまなサポートを使いながら（使わなかったとしても）、その人の希望する暮らし方をしている、あるいは模索していて、ある程度充実感を抱いている人も少なくないように思います。例えば、それなりに症状がある中でも、一人暮らしをしていたり、働いていたり、友だちがいたり、好きな趣味に打ち込んでいる人たちがいます。希望する人生を歩もうとしているとか、病気で損なわれた自尊心を取り戻していく最中にあるといったことをパーソナルリカバリーと呼んでいます。その人の内面的な、人として本質的なところのリカバリーにあたります。

ところで、多くの研究から、症状が改善した後にパーソナルなリカバリーがあるわけではなく、臨床的なリカバリーとパーソナルなリカバリーはそれぞれ独立して起きること知られています。

症状があっても生き生きしている人もいれば、反対に、症状が改善していて働いていたとしても人生に寂しさを感じている人もいるわけです。働くことが人生の充実に直結しないことは、病気でない人にとっても想像しやすいと思います。アメリカのSAMHSAという日本の厚生労働省にあたる組織は、パーソナルリカバリーの要素として、①当事者主動、②多様な生き方、③病気ではなくその人全体をみる、④仲間の支え（ピアサポート）、⑤関係性、⑥文化、⑦トラウマへの対処、⑧強みと責任、⑨敬意をもって接してもらえる、⑩希望をあげています。この説明は省きますが、その人の強みや希望を大事にしたり、人のつながりがあることがパーソナルリカバリーに役立つのだという感じがします。その人の内面や人として本質的なところが元気になれるには、症状からの回復にこだわらずに、パーソナルリカバリーを心にとめておくと良いかもしれません。難しい考え方かもしれないので、またどこかでお話しできればとも思います。

（K）

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　　http://npo-asunaro.org/

新　鮮　組

６月の

雨の合間を縫って田植え無事終えることができました。今年は6月だというのに台風がやってきてハラハラドキドキです。これから秋にかけても天候が気になりますが、美味しいお米が収穫できますように！！

田植え終了！！

７月の

夏野菜、苗植え終了！！

夏野菜こんなにたくさん植えました。ちらっと見えてますが、スイカも植えてます。それが一番楽しみです。一年一年美味しいスイカができていますよ。柿の花も咲いています。秋には美味しい柿の収穫があると思います。これから夏にかけて暑くなりますが、沢山収穫して皆さんにお届けしたいと思います。

新鮮組メンバー募集

その人の　その人らしい　かがやきを

新鮮組メンバーと一緒に畑作業しませんか。10時から15時まで土を耕したり、種や苗を植えたり、又作物の収穫をしたりと一緒に青空の下でやってみませんか。指導員と一緒に、一人一人のペースで作業をしていただきます。

昨年度より昼食にお弁当（無料です）を用意しています。メンバーさんたちもお弁当を楽しみにしています。　希望される方は下記までお知らせください。

新鮮組　079-562-5531

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