ぴあサポ通信

R5.12.15　　第21号

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

新年あけまして

おめでとうございます

皆さんあけましておめでとうございます。

一昨年4月から始まったぴあサポ通信ですが、3年目に入りました。地域の話題を入院中の方に届けたいとの思いから始まりましたが、早いものです。今年もよろしくお願いいたします。

昨年から念願のこころの医療センターの患者さまとの交流が始まりました。毎回ピアサポーターが作成した『不安をのりこえて』をもとにリカバリーストリーを話し、また質問を受け頑張っています。

今後とも多くの病院に出かけて、話す機会が増えたらと思っています。今年も一年どうかよろしくお願いいたします。

『不安をのりこえて』ができました!!

入手ご希望の方はあすなろまでご連絡ください。(編集部)

初詣(西国25番札所;播州清水寺)

小さい頃は近所にあったので毎年よく出かけていました。清水寺と行ったら京都よりこちらがすぐ浮かびます。大人になってからも新しい車を買うと祈祷に出掛けたりもしていました。

お正月は初詣に行くのが恒例になっていました。ほぼ頂上まで車で行けますし、途中のお茶屋さんで一服してもよし、そこからはゆっくりあちこちお参りに行けます。

山頂から見る雲海は絶景ですよ。ぜひ皆さんも今年は西国25番札所の播州清水寺に行ってみてはいかがですか。(F)

家族会の定例会にお邪魔しました

三田市にじの会さんの定例会にお邪魔しました。毎月第2土曜日に例会をしているとのこと、今回はピアサポーターの活動について話を聞きたいということだったので、3名のピアサポーターがお邪魔しました。そこでそれぞれのリカバリーストーリーやいろいろな質問に答えました。以下抜粋です。

〈発症のきっかけ、その後何が変わっていったか、今の気持ち〉

・福祉と繋がり、盆踊りにハマった。発作は起きるが元気になるきっかけになった。仲間同士で支え合うのが大事かな。

・私は統合失調症、人生の半分が病院だった。主人や多くの人と巡り合い、いろいろあった。でもいまは幸せ。

〈引きこもりどうしたらいいか？　親としてどうしたらいいか？〉

・親に病気のこと話したが、病気のことわからへんわーと言われた。あまり構ってくれなかったのもよかったかも。私は、自分のことで追い込まれて動き出した。引きこもりにも波はある。自分から声を上げることもあるのでは。じっくり待つのも必要かも。

〈お薬について〉

・言われるまま飲んでる時は飲みごごちが悪かった。先生に自分の気持ちを伝えられるようになって調整してくれ、飲みやすくなった。

・お薬飲むことで普通の生活が出来るので、飲んだ方がいいと思えた。薬を飲んで楽しくなるならと、自分が過ごしやすいなら飲んでもいいと思う。病気を受け入れるかどうかではないと思う。

〈最後にひとこと〉

・病名、病識よりも、こんな時しんどい、あるいは楽になると感じて社会に繋がるのではないか。人と繋がることが大事なのかな。今を大事にすることが次に繋がると思う。　（編集部）

雲外蒼天（うんがいそうてん）

毎年この時期には、あったかインナーを買うのですが、今年は暖かくてまだ買えていません。

ユニクロのヒートテックも飽きてきたし他のメーカーのものを試してみようかなあと思う今日この頃です。

（S）