

こころの医療センター地域生活報告会

本年度最後の地域生活報告会。ZOOMで行われた。対象の病棟での参加者8名。30代から80代までの、幅広い年齢の方が参加してくれる。あすなるピアサポーター3名。ピアサポーターの体験談発表の後、ピアの部屋。ピアの部屋では、今回はお勧めの書籍『ゼロリセット マジック』を紹介。心地よい生活を送ることで元気になれるという生き方について。また、入院中、退院時に変えることにした日常生活について話す。ピアサポーターが自ら体験した作業所での生活。『居場所』をつくることで、日常生活だけではなく、考え方が変わった面があり、それが入退院の繰り返しであった習慣から抜け出したこと。

当日、会場となる病棟で、ピアサポーターの用意した冊子を配って頂き、ZOOMで画面を共有しながら会を進めた。時間は30分。報告会の後に行われた反省会で、次回からは「対面での報告会」になるかもしれないことを聞く。

次回からも、ピアサポーターが体験談を発表し、ピアの部屋を進めていくが、話題を盛り込まないほうがよいであろうこと、病棟の方が傍聴する感じを続けていくことにしようと思った。グループワークを行うといった参加形式にするよりも、「聞く」という感じを続けた方が、<報告会>に参加してもらいやすいのではないかと思う。次回から対面になるため、またこれまでとは違った雰囲気空気になると思うので、非常に楽しみである。(N)



三田市難読地名クイズ

- ①乙原
- ②香下
- ③木器
- ④高次
- ⑤尼寺
- ⑥波豆川
- ⑦羽束山
- ⑧母子

さああなたはいくつ読めるかな？
答えは裏面で。



こころのガイドブック

こころのガイドブック「ほっとたからづか」が伝えたいことのお披露目会(宝塚市自立支援協議会 くらし部会主催)として、令和6年2月20日に「オキナワへ行こう」(大西暢夫監督)とという映画とともに宝塚市中央公民館で開催されました。

この冊子の中には3人の方のリカバリーストーリーも掲載されています。

あらためていうまでもないことなのですが「誰もが自分の住みたいところで住みたい人と、住みたい場所で暮らすこと、自分で選ぶこと」そんなごくあたり前のことが叶うまでに(私もその一人ですが)とても時間がかかりました。オキナワへ行こうの映画のワンシーンの中で「ただいま」と患者さんが病院に帰る姿も登場します。さまざまな社会的事情で、自分自身が退院したいと思っているタイミングに様々な事情で退院できなかったことで、今も病院に入院している人がいること。人それぞれ、参加された方の立場で色々なことを感じられたのではと思いました。

終了後のわかちあいの場では、それぞれが感じたことなどを少人数ですが伝えあう時間がありました。演者、参加した人、主催した人、一般の市民、様々な立場の人が、直接話せる場がいいなと思いました。

「ほっとたからづか」の冊子は宝塚市のホームページから閲覧、ダウンロードできますので気になった方は、一度検索して見てください。(K)

雲外蒼天(うんがいそうてん)

少しずつ暖かくなって、春が感じられるようになって来ました。桜もちらほらと咲き始めました。今年のお花見は外で行いたいです。(Y)



『不安をのりこえて』!!

毎回ご案内していますが、ピアサポーターが中心になって作った改定版『不安をのりこえて』ができています。入手ご希望の方はあすなろまでご連絡ください。



answer

- ①乙原(おちばら)
- ②香下(かした)
- ③木器(こうづき)
- ④高次(たかすぎ)
- ⑤尼寺(にんじ)
- ⑥波豆川(はずかわ)
- ⑦羽束山(はつかやま)
- ⑧母子(もうし)

皆さんは何問とけましたか?
(Y&Y)