

# ぴあサポート通信

R7.1.15

第33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/

## 「精神障害者地域移行支援研修会・推進連絡会」

### に参加して

令和6年度地域移行・地域定着支援事業者連絡会議(研修会)が10月30日、姫路北病院でありました。1階にはデイケアがあり、2階の研修室でありました。

平日だったのでデイに来られる方にもすれ違い「たわいもないお話し、したいなあ」という思いも沸いてきました。

病院からは、看護の方や医療相談室の方、地域の相談支援事業所の方、作業所のサビ管の方、保健所の方等、また懐かしい、ひすいの友のピアサポーター4人含め20名ぐらいの方とお会いできました。

兵庫県福祉部障害福祉課の秋山氏からは、中播磨圏域の精神科病院入退院者の状況、サービス利用の状況等も具体的に数字でお伝えくださりました。あすなろ藤田からは「地域移行の実際ピアサポーターと協働して」と題して話しをしました。「病院での話し合い(カンファレンス)の回数が多い方が多職種連携がうまくいく」「担当者会議が大事。同じ目標で役割分担をおこなうため」「退院してからその都度必要。ご本人をまじえて担当者会議をひらく」という話がありました。私(ピアサポーター)からは、入院中、退院してからフォーマル、インフォーマル問わず、色々な立場の方からしてもらった体験をお話しし、実際、仕事として、個別支援に関わる中で、感じていることをお話ししました。 ↗右上へ続く

私自身も退院された沢山の方と関わってきて「入院中にご本人ができること」「退院してはじめて知ることができる、どうしたらいいのか不安になることはどんなにころの準備、体験利用をしても、ちがう」。入院中に関わってくださっていた方が、退院しても何かあった時は一緒に考える事ができることで不安に思っていたこともできていることが多いことに気づく事ができるので「きっと何とかなる。」と思える時も沢山あります。

困り事が見えてきた時は、より良くなるチャンスとも思って関係者の方に伝えます。仕方がないとあきらめず、一人で抱えず、仕事としても、自分自身の地域での生活の中でも、行かせていけたらと思う今日この頃です。夢は、症状があってもサポートしたり受けたりしながら過ごせる場所、伴走してくれる人、ひとりひとりのペースで暮らし続けられる場所がふえますようにとグループワーク中でもお伝えしました。(K)



## 東京の研修に参加してきました

10月に開催された、障害者ピアサポート研修事業に係る指導者養成研修にKさんと参加しました。私は、ピアサポート研修を修了して3年経ったので普段の仕事の様子を皆さんの前で発表してきました。全国から120名程の参加者のなかの発表は、とても緊張しましたが、発表後にいろいろな方に話しかけていただいて、嬉しかったです。研修にも参加させてもらいました。協働がもっと当たり前になってみんながいきいき働けるようになりますように。今回はお招き頂いてありがとうございました。(S)

**三田の花山乃湯に行ってきました。**

最寄りのバス停は、神姫バス尼寺、三田駅から15分くらい、時間が掛かりました

ゴルフの練習場の横にありました。

露天の檜風呂が気持ち良かったです。

ご飯とお風呂セットにした方がお得でしたが、行った日は、お腹がいっぱいで別日にランチと、お風呂楽しみたいと思います。

ソフトクリームは自分で巻けて楽しかったです。(S)

**もうすぐクリスマス**

クリスマスといえばイルミネーションですね。今年の冬も綺麗なイルミネーションをご紹介しますと思います。

三田市有馬富士公園イルミネーション  
 期間:12月7日(土)~22日(日)の  
 期間中の金・土・日曜日  
 (週末のみですので注意して下さいね。)  
 時間:17:00~20:00(小雨決行)  
 場所:出合いの広場  
 (パークセンター周辺)

◆軽飲食は出店しているみたいです。  
 皆さんも行って見て下さいね。(Y)



**『不安をのりこえて』!!**

入手ご希望の方はあすなろまでご連絡ください。(編集部)



**雲外蒼天(うんがいそうてん)**

おなかを温める 腸活。体が冷える季節。「腸活」が気になっています。気を付けること!

- ①温かい飲み物をとる(カフェインは体温を下げる・無糖ココア・たんぽぽコーヒーおすすめ)
- ②おなかを温める(腹巻・カイロ・ベスト)
- ③温かい食事(具たくさんスープ)

どうしても喉の渇きを感じたら冷たいものを飲んでしまいがちですが、少なくとも冷蔵庫には入れないようにしています。生野菜を大量に食べたいのですが控えるように(野菜高騰もずいぶん痛手です..)。代わりに、具沢山のスープを作って体を温める。最近カフェインを控えようと、ココアを1日2度飲むようにしています。無糖ですが、かなり満足感があり、落ち着く感じがします。(N)

