

# ぴあサポ通信

R7.2.15

第35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/>

## 2025 向陽病院(地域生活報告会)

月1回ペースで、少人数で開催しています。ワーカーさんや、OT(作業療法士)さんから、当日お声をかけてくださっての参加の方もあり、最近していること、気になっていることなど立場関係なく雑談。ピアサポーターからは、暮らしているのありのままの良かったことや体験、エピソードなど日常をお話し、会がすすみます。入院生活の中での、外泊での出来事の話やグループホーム体験の様子から、おすすめや感想をリアルにお聞きできた会もありました。この会から、地域移行として個別にお話しできる人もでてきました。

雑談からでた「料理できなくても冷食が色々あっておいしい。」「食べてみたい」という話から実際買いに行き食べる機会もできたらいいなと思っています。

「グループホームを知ってみよう」というテーマで開催した会では、一軒家、マンション型、団地タイプ、また共同のリビング、お風呂、トイレ、洗濯機などの組み合わせがあるなど、スライドと動画などでもお伝えしました。実際に泊まったことがある人もいて「自分の知っているイメージだけでなく、いろいろある。」「いいけどお金高いのは？」などのお話もでした。

※OT(作業療法)に参加しているピアサポーターもいますので、顔をみたら気軽にお声かけください。(K)

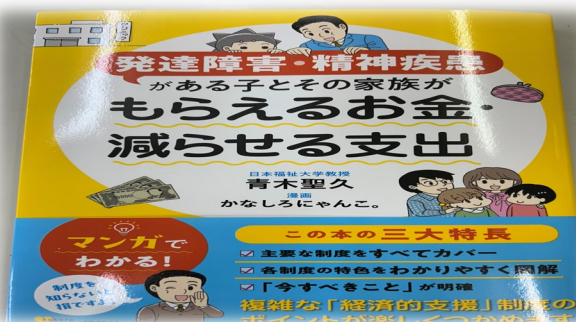


## ピアサポータースキルアップ研修

豊岡市のピアサポーターの発表で感動。ピアサポーターって何をしているのだろう、何をしたらいいのだろう。ピア活動はいろんな範囲で、いろんな広さがあって、いろんなやり方があるといい、この言葉でフッと一瞬気が楽になる。午後は豊岡保健所柳所長の話。私はピアサポーターになり長年経つ。発表するリカバリストストーリーは、「その場に応じて」変化させていきたい。行政・専門職・ピアサポーターが、それぞれ得意な分野を上手く生み出して協働していけば良いのではないかなと思う。1 やりたいこと「will」2 できること「can」3 やらなければならないこと「must」難しく考えないでもいいので、「私の場合」を書き出してみませんか？良い気づきに出会えるかもしれません。(N)

## とある恩師の先生が主催講演会に参加して

2025年1月10日(金)にひめかれんさん主催で青木聖久先生の「障害がある人がよりよく暮らすための応援団～人・場・制度やサービスという社会資源の活用～」の講演会がありました。ひめかれんの皆さまと、久しぶりにお会いすることができ嬉しかったです。青木先生のお話では、年金をもらって、自分が自由に使えるお金があってこそ、社会とのつながりから自己肯定感がうまれる。年金は、生活安定剤。しんどい時、不安な時に相談できるのも大事だけど、楽しいこと、嬉しいことを話せる場所や仲間がいることは、とても大切などなど、ほんとうにそうだなと改めて思うことばかりでした。先生の本も買えたり、お話も少し出来てとてもいい1日でした。青木先生、ひめかれんの皆さまありがとうございました。(S)





### 三田マラソン大会に参加しました

去年12月15日に開催された三田国際マスターズマラソンの応援に行ってきました。毎年、走り納めにするランナーさんも多らしく、3000名程の方々が全国から参加されていました。

ゴールした後は、豚汁が振る舞われていてみなさん美味しそうに食べていました。あすなろの新鮮組からは、大根を提供したそうです！美味しかっただろうなあ。

みなさん楽しそうにされてたのでなんか元気をもらえた1日でした。(S)



### 『不安をのりこえて』!!

ピアサポーターが中心になって作った改訂版『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。(編集部)

### 雲外蒼天(うんがいそうてん)

『ショーシャンクの空に』

1995年ティム・ロビンズ刑務所の人間関係を通して免罪によって投獄された有能な元銀行員が20年の刑務所生活の間、コツコツと奇跡の復活劇を見えない所で進めながら脱獄していくヒューマンドラマ。

土曜日午後3時久しぶりに映画に見入った嘗て観た時とは違うものを感じた。

映画に魅せられて過ごした学生時代を思い返しえた。

我を忘れ無理な姿勢をとったままだった。お陰で手足が痺れたまま夢中になった。見たことのない人には一度見てみて下さい。(N)

