

ぴあサポート通信

R7.4.15

第37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/>

ピアサポーターとは？

ピアサポートとは、仲間としての支えあいです。ピア（同じ立場にある仲間）が同じ立場にある・同じ課題に直面している仲間として支えあうということです。

あすなろでは、現在4名のピアサポーターが雇用されています。仕事内容としては、退院前から退院に向けて、どんな暮らしをしたいか一緒に考え、話し合いながら住まいさがし、引越しのお手伝いをしたり、学校などでの体験談発表、グループワーク、啓発活動、私たちの普段どんな暮らしをしているかを、入院中の方たちに話しに行く会など、病気になってからこそわかったいろいろな経験を活かして、仕事をしています。(S)



三田で桜の便りが風にのせて届いたので

ちょっと探索

桜が咲き始めて見頃を迎えた地元では、各種催しも行われて、季節の移ろいを思うがまま、徒然なるままに揺れ動かされました。近年ではソロ花見が流行っているようでそれぞれの楽しみを模索しながら堪能しています。

全員で桜の様子をカメラに収めてその中で厳選に選んだのを掲載します。(A)



精神障害のある人の恋愛や結婚事情

—蔭山正子さん

3月22日13:30~15:30 三田総合福祉保健センターにて開催。

恋愛や結婚についての会、ということで、「参加してみたい」と直感的に興味湧く。当日の参加者の年齢層は様々。蔭山さんのお話のあと、異性間の恋愛だけでなく、自分の人生やりかばりにプラスになった人や出来事を書いてみましょう、というワークがあった。ここで思いを共有してくれたあすなろ職員の発表が心に響く。ピアサポーター2人の体験談➡質疑・応答という流れ。「ひとりになって落ち着く」ということは、精神障害のある人だけでなく、誰しも一理あることかもしれない。『一人の時間をもつ』ということの大切さを再確認する。終了後、感想を語りあう機会にも恵まれる。蔭山さんが講義の時触れてくれた【あいりき】というオンラインでも参加できるプログラムに興味湧く。恋愛や「人を愛する」ことを考え、語ることを通して、人として成長することを目的とする。「愛」について考えて、言葉に出す内容を熟考するというのもこれまでなかったことである。2日間実施され、参加料無料なので、興味のある人はぜひご参加ください。(N)

定期演奏会に参加して

2月下旬極寒の冷え込んだ日に豊中で開催された定期演奏会に行きました。当日はかなり冷え込んで雪が舞う中高速バスで大阪へ向かいました。到着後買い物して時間的にも余裕があったので百貨店などで探索して当日のみ限定の催しにも少し立ち寄りました。催しは名古屋のご当地グルメを主催者が取り揃えたイベント、食べたいものはありましたがテイクアウト向けでしたので断念しました。その後阪神百貨店梅田本店の地下にある『インディアンカレー 阪神店』で昼食を取りました。カレーは辛口で胃もたれしましたが美味しく頂きました。

豊中の会場は2度目で久々に来たので緊張気味でしたが少し落ち着いた後開演。演奏は総て初めてだったので、聞き手にとっては初心に戻ったような前向きな姿勢で聞きました。馴染み深い曲から難解の曲まで老若男女問わず堪能出来てアンコールもあって楽しく有意義に過ごす事が出来て感無量です。アンコールはジョージ・ガーシュウィンが作曲のパリとアメリカ人、最後まで見逃す事がなく全て聴くことが出来て心の奥底まで嬉しい気持ちで胸一杯、もう一度聞きたいと思いました。(A)



あいりき参加募集!

←QRコードですが

興味がある方は是非、詳細はこちらまでお願いします。



『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)



演奏会の会場です

雲外蒼天(うんがいそうてん)

桜の開花の前に気温の寒暖差と花粉黄砂、pm2.5その他のウイルスも含めて原因はわかりませんが、私は風邪でダウンをし特に熱があり喉が痛くて一日三食のご飯も食べれない状態が2週間続きました。その後も咳は出ますし声もかすれて、すぐにガラガラ声になります。みなさんはどうですか。これからも予防策として手洗い、うがい、消毒、外出時にはマスクの着用などをできる事やりましょうね。(Y)