

ぴあサポート通信

R7.9.15

第42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/>

—民生委員・児童委員協議会定例会 3地区合同管内研修—

8月19日、三田市有馬富士公園共生センターにて、民生委員さんの定例会の機会に呼んでいただきました。

「いま できることから」という“親亡きあと”のビデオ(とてもわかりやすい素晴らしいものでした)を視聴した後、あすなろピアサポーター3人の体験談(リカバリストーリー)をお話して、壇上で質疑やり取りを行いました。私達それぞれの「人となり」と、ピアサポーター活動についてなどです。

三田市は、精神科病床が多い、三田の住宅事情でアパートやマンションの賃貸料が高いなどの特徴があります。今回の研修では、話をした後、わりと「場」に溶け込むことができたように思います。体験談を話すときは「場に応じて」話す、ということをしてできればよかったと思っています。また福祉や生活上の支援や相談など、あすなろでの活動の一環もお話しできました。

反省点として、私たちが望むこと・困っているときに思うこと、ともしっかり伝えられたら良かったです。(N)



「1日10秒マインドフルネス」

生活していて、「あること」が頭のどこかにひっかって、いろいろしてしまう。

「自分が弱い部分(病気の症状にあたること)」に出てしまっていて、一日がはじまると怖くなってしまいます。

そんな状態が続いています。「マインドフルネス」とはなんとなく分かっているような気はしていましたが、マインドフルネスの状態を生活の中に取り入れている、とは言えない感じでした。

そんな時、もう一度詳しく知って、助けてほしい!と、とりあえず本を読んでみようと思い、検索してこの本を購入しました。

イライラしてしまうのをやめることはできなくてもいい、そういう自分を客観的に見て、冷静な視点を持つ。そうできる人間になりたいです。自分の意志でマインドフルネスな状態を持てるようになりたいです。

この本が、なにかの気づきになればいいと思います。(N)



『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)

9月吉日、定期演奏会に参加

9月吉日、母親と一緒に大阪福島区のシンフォニーホールヘクラシックの定期演奏会を聴きに行きました。

今回は100回目の記念で大事な節目を迎えるため期待を寄せつつ想像を膨らませながら現地へ到着。大勢の人が待ち構えていて緊張感が高まりました。

交響曲がゆっくりと始まり音楽に合わせて馴染んで中盤から激しくなったりと強弱繰り返して演奏は進み最後の『ロンド・フィナーレ』という曲で幕を閉じました。アンコール演奏も挨拶もなく残念でやるせない思いで会場を後にしましたが、選曲はとても非常に満足度ある演奏でした。(A)



雲外蒼天

まだまだ残暑が続きますが秋といえば読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋がありますがなかでも、食欲の秋で、ぶどう、梨、柿、きのこなど秋にはたくさんの美味しい物が出てきますので、この機会に堪能したいと思います。(Y)

プロ野球クライマックスシリーズ

セ・パ両リーグのレギュラーシーズン1位～3位の球団が日本シリーズの出場権の権利をかけて争う日本プロ野球プレーオフです。

ステップラダー方式(2ステージ勝ち抜き制)で実施され、まずファーストステージでレギュラーの2位球団と3位球団が3試合制で対戦。先に2勝したチームが勝者となりファイナルステージに進出します。その勝者がファイナルステージで1位(リーグ優勝)チームと対戦します。ファイナルステージは1位チームがクライマックスシリーズ優勝となり日本シリーズへ進出します。



pixta.jp - 106275101

プロ野球日本シリーズ

とはプロ野球のセントラル・リーグ(セ・リーグ)とパシフィック・リーグ(パ・リーグ)のクライマックスシリーズで勝ち上がったチャンピオンチーム同士が対戦し、その年の日本一のチームが決定するイベントです。正式名称は「日本選手権シリーズ」で7試合制で行われ、先に4勝したチームが日本一となります。(Y)