

ぱる通信



日本海・居組海岸にて

海キャンプ満喫！

8月5・6日兵庫県と鳥取県の県境にある居組海岸に行ってきました。天気にも恵まれ、どこまでも透き通った綺麗な海を満喫してきました。

希望者は観光地としても有名な「余部橋りょう」にも立ち寄り、壮大な景観を目にできました。(残念ながら橋りょうは修復工事中でしたが…)

夕食は市場で取れた新鮮な魚介料理やバーベキューなどが豪華にテーブルをにぎわせていました。一泊二日のキャンプを通して、「夢のような時間だった」「久しぶりに心の底から笑った」などの感想が聞かれました。大自然の中で普段できないことにチャレンジしたり、普段では話をしない人と交流するなどの色々な体験は、メンバーの自信やスキルアップにつながったのではないのでしょうか。夏の大切な思い出です。

岡山市ひきこもり地域 支援センターが開設！

ひきこもりとは…

「学校への登校、アルバイトや仕事といった外との交流を避け、原則的に6カ月以上にわたって、家庭にとどまりつづけている状態をいいます。ただし、ひきこもりの方の中には、ドラッグや買い物のような、人と直接的な交流をもたないような外出が可能な方も含まれます。」と言われています。（厚生労働省定義）

ひきこもりの実態として平成14年～17年の調査では全国で41万人。岡山市内でも数千人と言われています。そのような状況の中、岡山市では専門的な相談機関や窓口がなく、充分な対応ができていません。現在ひきこもり地域支援センターは全国に28カ所開設され、岡山市でも政令指定都市移行に伴い開設が実現されました。開設記念講演として青年期精神医学

を専門とする青木省三先生より
お話がありました。



川崎医科大学 精神科学
教授 青木省三先生

居眠りは大切

ひきこもる若者は、学校等で居眠りをしない人が多いです。居眠りをしないことは常に緊張している状態。その状態が続き休めないでいると、ボキッと棒が折れるように心も折れ、疲れ果ててしまいます。ひきこもりの人は、上手に休む事が出来ない人が多いのです。心を健康に保つには、「気持ちよく眠れていること」「おいしく楽しくごはんが食べられていること」がとても大切です。

ジャマイカ人間になる

ひきこもりの人の多くは、学校や社会などの集団の中で、他人を強く意識し緊張している状態が続いています。休むことを意識して、それが出来るように、ジャマイカ人間のように「じゃあまあ・いいか」と考えることが大切です。力を抜いて過ごすことで、心にゆとりが出来るのです。

ひきこもりの人の心と生活

① どのような日々？

あつという間に過ぎていった数カ月、数年。「ゆとり・うるおい・楽しみ」がない。思い出に残らない。

② 何を考えている？

多くの人が明日こそ外に出ようという焦りを持っている。自分は何をしてもうまくいかないという悲観。自分はずまらない人間という自責がある。

③ ハコの中の

常に責められていると感じる。普段の親との関わりさえも責められていると思ってしまう。

④ ひきこもる期間が長くなる

人と会ったり、話をする自信が無くなり、コミュニケーションが下手になる。人の言葉や雰囲気に対して過敏に反応してしまう。喜怒哀楽の感情が湧きにくくなる。頭の中で少ない材料をもとに自分の将来を悲観的に結論づけてしまいがちになる。

体験・経験という肥やし

言葉よりも体験や経験が必要です。現実的で具体的、実現可能なことから始めましょう。仕事を探す場合は、人との接触の少ない職場を探したり、資格を取るなどが挙げられます。将来の選択肢を増やすためにも高校卒業の資格は必要となる場合が多いです。

親はどうすればいいのか

○問い詰めないで下さい。子は、問い詰めることで、責められていると認識してしまいます。○親も自分を責めないで下さい。原因は分からないことがほとんどです。○親が焦ると子も焦ります。子

岡山市ひきこもり地域支援センター

○利用出来る方

岡山市内のひきこもり状態にある本人やその家族等

○利用方法

電話相談（毎週水曜日・金曜日）来所相談（予約制）

○費用 ご利用は無料

○専用電話 086-803-1326

○住所 岡山市北区鹿田町1-1-1
保健福祉会館4階こころの健康センター内

の生活を急に変えようとしな
いことです。
○家の雰囲気明るくして下さ
い。子が自分の部屋から出ら
れることが大切です。
○家の風通しを良くして、家に
親戚や友達などのお客さんを
招いたり、親も外に出て楽し
むようにすることが大切です。
○信頼できる人に相談しまし
う。親が我慢し過ぎるのもよ
くありません。自分の希望を
伝えることも必要です。長期
戦になる場合もあります。何
より自分を大切にして下さい。

らっぴーち WRAPの良さを感じてほしい！

WRAP stands for Wellness
Recovery Action Plan

らっぴーち 「WRAPeach」実行委員開催！

11月5日WRAPワークショップ詳細決定！

「初めてのWRAPに触れてみよう！」

日時：11月5日（金）14:00～17:00

場所：岡山生涯学習センター講義棟 大研修室

参加費：1000円 *申込はぱる・おかやままで

講師：坂本明子氏 磯田重行氏 倉田真奈美氏

★初めての方でも解りやすく WRAP の魅力に触れる
ことのできる内容になっています！

岡山初の「WRAP講演会」に向けて

8月27日（金）第4回実行委員が開かれ、11月の
ワークショップと2月の講演会に向けて話し合
いをしました。講演会ではアメリカよりスティーブ
ン・ポクリントン氏が来日され、岡山で初めての
講演会をすることになりました。

日時：平成23年2月18日（金）

次回「WRAPeach」実行委員は9月17日（金）

18:00～ぱるスペース MOMO で行います。

★実行委員募集中です！

WRAPに関する問合せも受け付けています！

実行委員・サポーター募集！！

第3回実行委員会が8月5日、ぱるスペースMOM
Oで開かれました。実行委員のメンバーより実際に
WRAPを体験してみたい！という声上がりW
RAPミニ講座を2回シリーズで開催しました。



WRAPを体験して

『自分のことを大切にできる』

WRAPに参加して感じたことは、「自分も人も認める」
ことを大切にしていること。「自分の良い状態の時
は？」「調子を崩すきっかけは？」「その時の対処法は
どうしてる？」こんな問い掛けを、普段、自分にする
ことってあるでしょうか？それを参加者で共有し合
い、作り上げていく…そんなWRAPの魅力をより一
層感じました。たくさんの人にWRAPを体験してもら
いたいと思います！！（らっぴーちメンバーより）

よつばのクローバー だよら[🍀]

…ひとりぼっちをなくそうよ…

活動報告

(7/21~8/20)

- 活動日16日(水・木・金は半日)
- 電話相談 73件
- 家事・同行援助 3件
- 弁当配達 16回

■編集・発行 ピアサポータークローバー

☎086-271-5689

平成22年9月1日

No.9

8月11日(水)第11回つどいを開催しました！自分が一番望んでいることについて、現在の自分の生活状況や悩んでいることが挙がりました。

「今、自分は生活リズムが不規則になっている。朝早すぎたり、夜が遅くなったり、気分がすぐれない。心身ともに健康でありたい」

「今、自分は進路で悩んでいる。先生には勉強を進められている。自分としては専門学校が短大へ行くことも考えている。進路が一番



今回のテーマは「自分が一番望んでいること」について

■第11回つどいを開催



の悩みであり、はっきりすること
が望み。」

また「お金で困っている」との
声が続いたので、お金について
思っていること、もしお金があつ
たら何に使いたいか、みんなで挙
げてみました。

「今、仕事をして3年経つ。貯金
を少しずつしている。お金が貯ま
ったら日本を旅したい。」また「お
金はいくらあってもよい！今一人
暮らしをしているのでお金に敏感
になって、使うことが不安。もし
お金があつたら神戸に旅行に行き
たい。中華街へ行って食べ歩きを
したい。まずは貯金をしたい。」外
国へ行きたい！ホームステイとか
もしくは英語学校へ行つて英語を
マスターしたい。」以前は

ファッションに興味があつたが、今は雑誌や周りの
人に影響されて、おしゃれ
なお店で可愛い服をたくさん
買いたい！」など自分の
望みについて、熱い語りあ
いの場になりました。



次回は
9月8日(水)
13時半~
「主治医との付き合
い方」がテーマです。
みなさん気軽に参加してね！
そして語り合いましょう！

「リカバリー勉強会」 を開催しました！



リカバリー勉強会の
報告の続きです♪

「リカバリーについて学ぼう！」
をテーマに7月7日より8月3日
まで週に1回のペースで勉強会を
開催しました。今回は第4回、5
回の報告をします。

●第4回目(7月28日)は「私
のリカバリー体験」と題し、倉田
真奈美さんに、今までの自分の生
い立ちや、リカバリーの体験の話
をしてもらい、参加者各々の体験
談を共有しました。家族との関係
について質問があり、倉田さん自
身「母親とのわだかまりがあつた
が、母も母なりに自分を愛してく
れていた。母も一人の人間である」



と自分自身が変わることと母との関係が変わったと家族について話されました。またIPS（インテュショナル・ピアサポート）というコミュニケーションスキルを電話対応のロールプレイを例に紹介してくれました。人と人との関係を重要視する技法に参加者は興味深く耳を傾けていました。

●5回目（8月3日）は、「精神科病院のない国・イタリア」と題して、実際に昨年度イタリアに研修に行ったあすなるスタッフよりイタリアの精神保健について話をしました。



「病院がないってどういうこと？」「医者はどこにいるの？」「急性期にはどこへいけばいいの？」「偏見はないのか？」など、多くの疑問や質問を交えてイタリアについてみんなで考えました。かつては日本よりも精神科病院数も病床数も多かったイタリアが、病院を減らし、地域で支える体制になったことを知り、日本では当たり前だと思っていることが、そうではない、今の日本の社会体制や考え方について考える貴重なきっかけとなりました。



クローバー勉強会を開催！



IPSを学ぶ！

8月17日（火）よりクローバーメンバーを中心にスキルアップ講座としてIPSの勉強会を開催しています！

IPSとはインテュショナル・ピアサポート（Intentional Peer Support）「意図的なピアサポート」と訳されます。アメリカのシェリー・ミード氏が提唱されている新しいピア・サポートのかたちであり、MAPとともに注目されています。

（※注意：ここでのIPSは就労支援で注目されているIPSとは違うものです）

IPSはそれぞれが抱えている問題や悩みを中心とした会話ではなく、新たな可能性に目を向け、お互いが学びを生み出す会話を意図しています。

IPSが大切に行っていることは次のようなことです。

【IPSの視座】

問題解決から、学びを生み出す

コミュニケーションへの転換

【IPSの会話をするために大切な事柄】

- ・つながりの感覚
- ・世界観：物事の捉え方（どうしてそう思うようになったのか意識を向けること
- ・相互性：お互い責任を持ち、学び成長する関わりの仕方

【勉強会に参加しての感想】

初めてIPS＝意図的なピアサポートと聞いた時は、変な言い方をすれば、いかに相手を自分の思い通りにさせるのかなどととらえていたのですが、より自分や相手が、正直に気持ち良くコミュニケーションできるかがポイントで、相手が変わるのは副産物に過ぎないのだということを知り、目からうろこでした。これこそ、私達が大事にしている「自分も相手も成長するサポート」だと少々興奮してしまいました。まだ1回目ですが、これから楽しみです！

相談電話

受付時間
よろしくお願ひ
します！気軽に
☎下さいね。

火曜 10時～13時半
水曜 10時～17時
木曜 10時～13時半
金曜 10時～13時半

相談 TEL ☎
(086)271
5689

投稿コーナー

9月！今年もあと4カ月ですね。芸術の秋ということで、今月もぱるっこの思いや芸術を紹介します！！



← 藤原知子さんの作品

「abstract」

独特な色使いと世界観に引き込まれますね。



↑「内山下界限」意作の作品。
ぱるスペース MOMO からすぐの景色。
水彩画のタッチが素敵ですね。



←「who is he?」匿名さんの作品
前回に引き続き「Who is〜」シリーズ。
みなさん、彼は誰だか分りますか？

ぱるへ来た際はスケッチブックをご自由にお使い下さい。また載せてほしい絵がありましたらお持ちください。大募集です！

読者の広場

感想・投稿 募集中!

今思っていること、ぱる通信の感想、詩、俳句、絵、ジャンル不問です。郵便、メール、fax 等でご投稿ください。お待ちしております。



りうさんより俳句を、睦月さんから文章をいただきました。

芋虫は後悔するも這ひにけり

しくじりも悲しみもよし秋の声

こんもりと杉の木陰の秋思かる

りう

もしかしたら

宇宙は一つの細胞で

銀河は、白血球に赤血球、星の一つ一つはそれぞれに。

人間達は細菌で、

細菌が細菌を飼い、争い、愛し合い、心を持ち、

つながり愛ながら、いつか来る、不思議な世界へと旅立つのだろう。

それが命というもののなのかもしれません。

睦月

私を思い、思うとき

かこの中の鳥は

いついつでやる

いついつ開ほうされる

自由はどこだ

むかえに來てくれ

私は苦しい

現実の自身は 考えても 考えても

次は 流れる 雲になりたい

影はいつも 自分を 追いかけて

逃れることの出来ない

明日が

来る。

睦月



お抹茶をたてるのが難しい方でも大丈夫ですよ。気軽に参加して下さい。

9月18日(土)14:00～

「冷たいお抹茶教室」

新感覚にはまります！

8月21日(土)冷たいお抹茶教室を開催しました。同じ粉を使っても温かいものと冷たいのでは感じる苦味や飲みやすさが違い、いつもと違った感覚で楽しめました。今月も引き続き冷たいお抹茶です！

ぱるっこに聞いてみました。

芸術の秋ということで・・・

最近、感動した&お勧めの映画、ドラマ、本、音楽、絵などありますか？



- ・「借り暮らしのアリエッティ」志田未来の声がよかったです！
- ・NHKの日曜美術はなかなか良いです。こんな画家がいたんだ！など新たな発見があり好きです。その他「チャロ」「龍馬伝」「プロフェッショナル仕事の流儀」などNHKのドラマやドキュメンタリーはイケてます！
- ・「ピカソ」「加藤ミリア」
- ・「毎日かあさん」「ジョーカー（ドラマ）」多くの人が知っているようで知らないジャンル全般。
- ・「星になった少年（DVD）」「ハンマーセッション（ドラマ）」「サイレント・ジェラシー（音楽）」
- ・ゲームですが、ファイナルファンタジー7と9がお勧めです。
- ・「ビューティフル・マインド」万年筆を教授たちが主人公の人に置くシーンが印象的です。「イルマール」韓国のドラマを映画化したもの。
- ・かりゆし58の「オワリはじまり」という曲★
- ・コンベックスの「お化け屋敷」来年も是非！
- ・「ホタルノヒカリ」の「ジョーカー」がお勧め♪
- ・いきものがかりの「なくもんか」泣けます…

みなさん、たくさん芸術に触れていますね！私ごとですが「トイストーリー3」を観に行きました。とっても面白かったです♪&感動でした★お勧めです。

秋

暑さの影響もあって家で、ゆっくりインドア派が多いようです。みなさんはどう過ごしていますか？

- ・アウトドアはテニス、インドアはアメリカカド라마を観ています。
- ・「OST」「4400」など。両方ですね。
- ・友達と会っておしゃべりしたり、カラオケや買い物へ行ってます。
- ・図書館で面白そうなCDやビデオを発掘したり。これってインドア？アウトドア？
- ・外は暑いので涼しくなるまでインドア。買い物は夜明け前にする。
- ・散歩とゲームの繰り返し。
- ・どちらかと言えばインドア。ゆっくりラジオを聞いている。
- ・インドア派。家でゆっくりしたい。

あなたは休日は「アウトドア派」or「インドア派」？

- ・どっちでもないかも…
- ・割とインドア派で時々アウトドア派。テレビでサッカー観戦。もしくは録画した映画を観ます。後は友達の家に行ったりします。
- ・アウトドア派「ローラスキー」
- ・インドア派。ピアノを弾く。児童英語イントラクターの資格の勉強。
- ・ラジオやCDを聴いて過ごす。
- ・ドライブ、ビデオ鑑賞。
- ・インドア。部屋は暑いから表町やロフトをぶらぶら。

暑さ対策で何に気をつけてますか？



- ・スポーツドリンクを飲んだり、できるだけクーラーをつけています。
- ・バテないように、よく眠れるようになるべく涼しくして心身のリラックスを心がけます。電気代も気になりますが…
- ・帽子をかぶる。熱い所へ行かない。
- ・日焼け止めをぬる。
- ・水分補給、睡眠、運動（イメトレ）
- ・水分をたくさん摂るようにしている。
- ・寝る時は冷房を26度に設定する。
- ・ただ冷房が壊れかけてるから微風しか出ない…
- ・凍らせたタオルや保冷剤で首を冷やす。
- ・こまめに水分補給すること。
- ・風鈴を鳴らす。
- ・無理はしない。

水分補給がダントツで多いみたいですね。他にも冷房、帽子なども大切ですね…風鈴を鳴らすもユニークですね。気持ちだけでも涼しくなりそうです(^_^) 残暑をのりきりましょう！！

ぱるっこ広場

9月活動予定

1	水	パソコン教室 14:00～
2	木	
3	金	
4	土	パソコン教室 11:00～ ギターサークル 10:30～12:00
5	日	ぱる休み
6	月	ぱる休み
7	火	陶芸教室 13:00～15:00
8	水	つどい 13:30～15:00
9	木	
10	金	
11	土	パソコン教室 11:00～
12	日	ぱる休み
13	月	ぱる休み
14	火	陶芸教室
15	水	パソコン教室 14:00～
16	木	
17	金	
18	土	パソコン教室 11:00～ ギターサークル 10:30～12:00
19	日	ぱる休み
20	月	ぱる休み
21	火	陶芸教室 13:00～15:00
22	水	パソコン教室 14:00～
23	木	祝日 ぱる休み
24	金	
25	土	会陽の里祭り 10:00～12:00 ぜんせいれん全国大会
26	日	ぜんせいれん全国大会 ぱる休み
27	月	ぱる休み
28	火	陶芸教室
29	水	パソコン教室 14:00～
30	木	

イベント案内

8（水）つどい 主治医との付き合い方

「主治医との付き合い方」というテーマで自由に自分の意見を伝えます。「言いつ放し・聞きっぱなし」が原則です。

時 間 13:30～15:00
場 所 ぱる・おかやま



25（土）26（日）

ぜんせいれん全国大会第11回全国大会 IN 岡山

岡山大学を会場にして心と心を結びつけ、友情や信頼やピアノの輪を広げられることを目標とした大会です。
大会事務局問い合わせ先 086-271-6603

25（土）会陽の里祭り

西大寺会陽の里（養護老人ホーム）にて秋祭りがあります。地元中学生によるブラスバンド演奏会やうらじや踊りが予定されています。参加を希望される方は、ぱる・おかやま（086-270-3322）までご連絡ください。せっけんやマドレーヌも販売します。

時 間 10:00～12:00
場 所 西大寺会陽の里中庭

10月1日（金）

いも掘り大会 IN 小森家

今年もおいしいサツマイモを小森さんの畑で収穫して、特製の豚汁をいただきます。
お問い合わせ先：ぱるおかやま



時 間 9:00～16:00
場 所 あすなろ家族の会 会長 小森さん宅
参加費 500円

- | | |
|----------------------|------------------|
| ●陶芸教室（場所：せっけんセンター） | 毎週火曜日 13:00～ |
| ●ソフトボール（場所：百間川グラウンド） | 毎週火曜日 15:30～ |
| ●パソコン教室（場所：ぱる・おかやま） | 毎週水曜日 14:00～ |
| | 毎週土曜日 11:00～ |
| ●お抹茶教室（場所：ぱる・おかやま） | 21日（土） 14:00～ |
| ●ギター教室（場所：せっけんセンター） | 第1、第3、土曜日 10:30～ |