

冬がきますね。みなさん、いかがお過ごしでしょうか

# クローバー便り

第3号

インタビュー

体験談

スタッフ紹介

サークル紹介

ピアサポートとは

メンバー紹介

4コマ漫画

ポエム

小説



特集記事 クローバー！！

字 さとしさん  
写真 おりつさん



# クローバーの活動紹介

わたしたちは、就労継続支援B型事業所(障害福祉サービス)、ピアセンター クローバー です。  
精神疾患のピアサポーターとして、当事者や地域へのピアサポート活動(※次ページで詳しく説明します)を主な就労作業にしています。  
当事者へのピアカウンセリング活動、近隣の病院や地域での交流会やグループワークの開催、町内会や愛育委員での体験発表を通じての普及啓発活動、精神障害に関する講座の開催や登壇など、様々な活動をおこなっています。

※ピアサポーターとは?

ピアとは「PEER」、仲間・対等という意味です。

精神疾患を体験した仲間たちが、自分の経験をもとに、

同じような悩みで困っている方々を支えていくサポート活動をしています。

メンバーはピアサポーター養成研修を受講し、認定を受けています。

## ～主な活動内容～

### 居場所づくり

地域活動支援センター「ぱる・おかやま」にて、クローバーのメンバーが居場所当番として、皆と一緒に安心できる、ほっとできる居場所づくりをおこなっています。  
手芸や料理、文芸創作など、「ぱる・おかやま」の利用者が楽しく参加できるサークル活動を企画し主催しています。

### 交流会や講演会の運営・開催

地域の当事者や家族が交流できる会を定期的に開催しています。  
地域の啓発活動や研修等の講師依頼を受け、登壇することもあります。

## ～その他の活動内容～

### 勉強会、相談会

ピアサポートの質の向上のための勉強会や、日々活動していくなかでの不安や困ったことについて皆で共有し相談できる会を設けています。ピアサポーター同士が支え合い、つながりをもてる活動をおこなっています。

### 広報活動

ブログやインスタ等のSNSで日々の活動の様子を発信しています。  
広報紙(クローバー便り)を製作し、活動や取材の報告、創作作品などを掲載し発信しています。

### 電話相談

クローバーのメンバーが電話相談に応じています。  
同じような悩みや不安を経験している仲間だからこそ、分かり合える、共感し合えることがあります。  
利用を希望される方は、クローバー電話相談パンフレットをご覧ください。

あなたはひとりじゃないよ  
あなたのそばにいるよ



クローバーちゃん  
(マスコットキャラクター)

### 創作活動、事務作業

交流会やイベントに使う資料や準備物、お土産、広報誌(クローバー便り)に載せる作品の製作を行っています。  
メンバーが得意なことを分担して取り組みます。

### 自立支援協議会ホームページの管理

自立支援協議会のホームページ(え~んじゃネット)の管理をクローバーでおこなっています。  
パソコンが得意なメンバーが活躍しています。



# ピアサポートとは



ピアとはpeer、仲間、対等という意味です。  
ピアサポートとは、おなじような経験をした仲間(ピア)同士の支え合い、  
お互いの当事者としての経験を持ち寄り助け合うことです。

そもそもアメリカで発祥した「ピア」という言葉は、  
日本では2000年以降よく使われるようになり、  
日本でもピアサポートが普及されてきました。

私たちピアセンタークローバーは何のピアかというと、  
精神疾患、心の病を経験した仲間(ピア)です。  
私たちはピアサポート活動をしているグループです。

私たちがどんな活動をしているか、  
詳しくは、あすなろ福祉会ホームページのピアセンタークローバー、  
ピアセンタークローバーのブログ、インスタグラムでもチェックできます！

QRコードはこちら♪



ホームページ



ブログ



インスタグラム



## メンバーの作品紹介



「スノーマン、でかすぎやな」  
作:もりくみさん



「Best Friend」  
作:ひよさん



# クローバーメンバー紹介



## ニックネーム

響 英太郎、えいさん



## 趣味・好きしたこと・特技

本、音楽、絵、勉強すること

## クローバーに入ったきっかけ

保健所の職員から、  
ピアソポーター養成研修をすすめられた

## 活動内容

病院関係の交流会、愛育委員・民生委員さんへの体験発表、中学生向けの体験発表など

## ピアサポートへの思い

ピアソポーターとしての活動をひろげたい

## 著書・作品

まだないけれど、体験談と未来物語の本を  
出したい！

## 一言PR・これからやってみたいこと

みんな幸せになってほしい。継続は力なり。

## ニックネーム

よみちゃん



## 趣味・好きしたこと・特技

観葉植物を育てる  
こと、着付け、  
民間の資格取得

## クローバーに入ったきっかけ

デイケアスタッフからの紹介

## 活動内容

まんぶくサークルで、料理を皆で楽しく  
作って食べています。  
アートサークルで、何でも自由にしたいこと  
をテーマにして、編み物、ぬいぐるみ、季節  
折々の創作アートなどを作っています。

## ピアサポートへの思い

自分が元気でいることで、笑いあって楽しい  
ピアサポートの居場所づくりに繋がっている  
と思います。皆が笑顔になってくれたらいいな。

## 一言PR・これからやってみたいこと

毎日の笑顔を忘れずに。

## ニックネーム

ぴかりん



## 趣味・好きしたこと・特技

鉄道、中島みゆき

## クローバーに入ったきっかけ

正直言って、覚えていない……。

## 活動内容

SNS班、書籍班、手芸班、ぴあサロン、  
その他もうもう

## ピアサポートへの思い

誰でも利用できたら良いなと思います。

## 著書・作品

『愛の結晶～怜香誕生秘話～』  
(本屋にはありません…。詳しくはクローバーまで)

## 一言PR・これからやってみたいこと

地域に根付いた活動をやっていきたいです。

## ニックネーム

COCOちゃん



## 趣味・好きしたこと・特技

1年に1回資格を取る

## クローバーに入ったきっかけ

秘密♥

## 活動内容

サークル主催運営(おやつ研究サークル、工作、  
さんまのしっぽ)、ぴあサロン、交流会など

## ピアサポートへの思い

お互いに楽しみたいと思って活動しています。  
安心して過ごせる関係づくりを意識しています。

## 一言PR・これからやってみたいこと

ピアサポートについて、地域の人などたくさん  
の人に知ってもらいたい。  
地域でのピアサポートの活躍の場を広げたい。

ニックネーム  
いちさん

趣味・好きなこと・特技  
映画、無駄な時間過ごし



クローバーに入ったきっかけ  
定員補充で

活動内容  
週3回はクローバー活動に参加しています

ピアサポートへの思い  
人生では最後の仕事と思っています。

一言PR・これからやってみたいこと  
早くこい、毎日が夏休み

ニックネーム  
さとしさん

趣味・好きなこと・特技  
ピアノとマージャン



クローバーに入ったきっかけ  
友人の紹介です

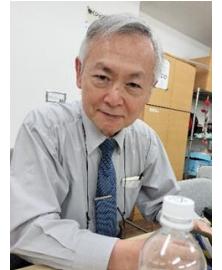
活動内容  
ぴあサロン、書籍班、SNS班など

ピアサポートへの思い  
楽しんでがんばりたいです

一言PR・これからやってみたいこと  
よろしくお願ひします！

ニックネーム  
たろうさん

趣味・好きなこと・特技  
水泳、剣道



クローバーに入ったきっかけ  
ピアサポートーになったことがきっかけ

活動内容  
電話相談

ピアサポートへの思い  
良いピアサポート活動がしたい

一言PR・これからやってみたいこと  
体験発表など

## メンバーアの作品紹介

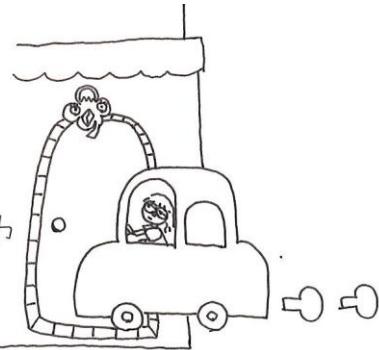


「秋風」  
書:さとしさん

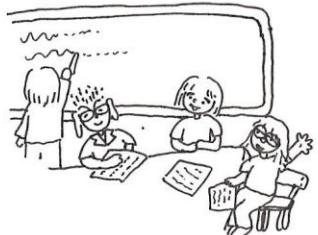
# メンバーの一日



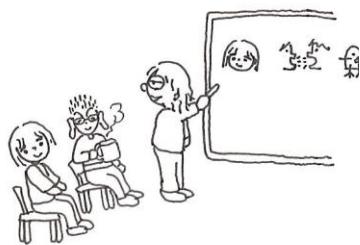
出勤



"7:00 バーミーティング"



朝礼



"当番ミーティング"



掃除



日報を書く



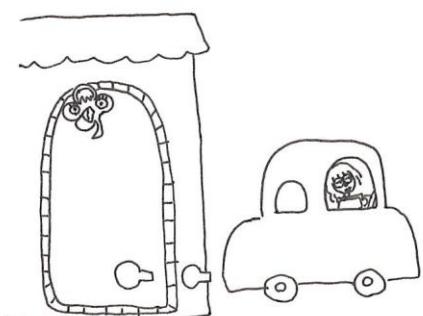
居場所当番



休憩



退勤





# クローバースタッフ紹介



名前  
コバ

クローバーのスタッフ歴  
「多機能型事業所あすなろ」  
の管理者になって5年目です。



持っている資格  
精神保健福祉士

好きしたこと  
キャンプ(暑い時期には行きません。  
秋冬キャンプ最高です☆)  
うさぎ(ちゃちゃ)を愛でる♥

クローバーへの思い  
みなさんがそれぞれ力を発揮されながら、  
ピア活動を通して仲間の輪が広がっていくと  
いいなと思っています！

一言メッセージ  
ピア活動を通してやりがいを感じたり、  
元気になっているみなさんの姿を見て、  
私も日々元気をもらっています。  
ありがとうございます（^ー^）

名前  
おおたっち

クローバーのスタッフ歴  
3年



好きしたこと  
犬の動画をみて癒されること

クローバーへの思い  
これまでの歴史を大切にしながら、クローバー  
活動を発展させていけたらと思います。

一言メッセージ  
クローバーメンバーのそれぞれの得意なこと  
を活かして、一緒にピアサポート活動を盛り  
上げられたらと思います。

名前  
おりつさん

クローバーのスタッフ歴  
13年



持っている資格  
WRAPファシリテーター  
ピアサポート専門員

好きしたこと  
神社仏閣にお参り、座禅会、詩を作る、音楽、  
手芸、占いなど

クローバーへの思い  
仲間がいるから活動が続けられる。  
ひとりではない実感、温かさがクローバーに  
ある。  
これからもチームワークを大事に活動したい。

一言メッセージ  
ピアサポートは私にとってリカバリーの大きな  
きっかけ。これからも、みんなとみんなで元気  
になりたい。

名前  
かわいさん

クローバーのスタッフ歴  
半年。  
これまで相談支援を  
していました。



持っている資格  
精神保健福祉士、社会福祉士

好きしたこと  
動物:全般好きだけど…猫が一番好き！  
音楽:色々聴きます。アーティスト開拓中。  
最近あまりできていないけど、  
楽器を弾くのも好きです。

クローバーへの思い  
メンバーの得意なことが強みが生かせる  
活動になるよう、支援していきたいです。

一言メッセージ  
楽しさもつらさもみんなで分かち合いながら  
一緒に頑張りたいです。

# 電話相談 インタビュー

## 私たちとお話しませんか? ～ひとりぼっちじゃないよ～

ピアソーターがお話を伺う、クローバーの発足当初からしている活動、電話相談。

2005年から地道に続けているピアサポートなのです。

そんな活動を支えるメンバーに、電話相談をしたキッカケや心がけていることなど色々お聞きしてみました♪

**クローバー相談電話番号 070-5305-5975 月～金 10:00～11:45  
13:00～14:45**

お休みの可能性もあります。ご了承ください。

クローバーはメンバー事情で入れ替わりもあります。

紹介メンバーが必ず出るとは限りません。色々なメンバーがいますので、お気軽にお電話ください。

### たろうさん

#### ①いつから電話当番をしていますか？

ピアソーターになったのが3年くらい前で、電話当番は2年半している。

#### ②きっかけは？

私のような病気を経験した人と電話で話せたらと思った。

電話でやり取りをしてお互いが励まし合って助け合っていきたい。

#### ③電話当番で楽しかったこと嬉しかったこと

「今日は楽しかった」で終わるとき。かけて良かったと喜んでもらうと、やりがいを感じる。

#### ④電話当番でしんどかったこと大変だったこと

ない。

「死にたい」に対しても困ってない。そんなときは、苦しい状態になった理由をしっかり聞いている。

#### ⑤電話当番で心がけていること

適切な対応ができること。自分が経験した苦しみを共有する。アドバイスは、ほとんどしない。

ただ聴くだけ傾聴・共感から自分の考えを真摯な気持ちで伝える。

#### ⑥相手から学んだこと

相手の心が考えていることが分かる。相手の感情が見えないのは不便だが、電話だから対面では言えないことが言える。

#### ⑦読者にメッセージを

電話当番は楽しいよ。相互に知り合う貴重な時間。

「もっと話しましようよ」



## ケラさん

### ①いつから電話当番をしていますか？

今年の1月から。1番したい当番だった。曜日を決めて、定期的に電話当番に入りたい。

### ②きっかけは？

ピア交流会にいき、グループワークなども面白かった。仲間を増やしたいと思っていたが、電話の方がもっと話を聞けたり話せたりできるので、電話当番を最初のステップにしようと思った。

### ③電話当番で楽しかったこと嬉しかったこと

名前を覚えてもらったこと。ひとりだけ新規の人がホームページでチラシ見て電話をかけてくれた。「ケラさんが出てくれてよかったです」の一言が嬉しい。

### ④電話当番でしんどかったこと大変だったこと

ない。

### ⑤電話当番で心がけていること

傾聴。ただ聞くだけじゃなく相手の方がより話してもらうよう、相づちをして会話がキャッチボールになるように心がけている。

### ⑥相手から学んだこと

言葉の使い方。こんな言い回しがあるんだと学びになる。  
最後の一言など勉強になる。新しいことをするには力がいる。  
電話をするという行為、みんなすごいと思う！

### ⑦読者にメッセージを

電話を気軽にかけてきてね。相談じゃなくて愚痴でも暇つぶしでも。



## ひよさん

### ①いつから電話当番をしていますか？

ピアソーターになって1年後に不定期で当番に入っていた。またピアソーターに復活したが、調子など波があるので、自分のペースを大事に、行ける時に行っている。

### ②きっかけは？

居場所当番に限界を感じて。人が多いと情報が入りすぎてついていけない。  
電話は一対一なので集中できるのと、電話は得意なので。

### ③電話当番で楽しかったこと嬉しかったこと

電話の後に「ありがとね、楽しかった」と言われるとき。自分も楽しかったし、嬉しい。

### ④電話当番でしんどかったこと大変だったこと

電話が30分過ぎるとしんどくなってくるので先輩に相談すると、「15分から20分で切ったらいいよ」と言わされたが、切りどころが分からない。

### ⑤電話当番で心がけていること

できるだけ声のトーンをやわらかく上げて、暗い印象にならないようにしている。  
相づちが一辺倒にならないよう、いろんなパターンを用意している。自分も楽しむ。

### ⑥相手から学んだこと

しんどい中でも努力している姿にはげまされるなど、一方方向じゃないことを実感している。  
言葉のキャッチボールにコツがあることに気づいた。相手の話に自分事として前のめりで聞く姿勢や、「なんだ！」と積極的な相づちを打つこと。

### ⑦読者にメッセージを

電話かけるのもかけられるのも楽しいよ。ぜひ電話をかけてね。



# サークル活動紹介



クローバーは、地域活動支援センターぱる・おかやまのサロンをスタッフと一緒に運営しています。ぱるの居場所当番として、清掃、来所者の声掛けなど、みんなが安心して過ごせるように気を配ったり、ぱるのサークル活動として、来所者が楽しく活動に参加して交流できるよう色々な企画を立案・運営しています。

サークル活動はクローバーのメンバーが主催者です。どのような内容にするかスタッフと打ち合わせをして、下準備をして開催します。ぱるの利用者さんが楽しめるように、また、主催のメンバー自身も一緒に楽しめる活動を行っています。

ぱる・おかやまに登録・来所されている方は自由に参加できますので、是非見てみてください♪

※開催スケジュールについては、ぱる・おかやまの予定表をご確認ください。

※活動によっては事前予約が必要なものがあります。

※急な中止・変更も時々あります。ゆるしてね。

## サークル名

まんぷくサークル in よみ

## 主催者

よみちゃん

## 内容

昼食作り



## 利用者の声など

みなさん美味しいと言ってくれています。  
これからも大盛まんぷくサークルを続けて  
いけたらいいなと思っています。

## サークル名

アートサークル

## 主催者

よみちゃん

## 内容

編み物、ぬいぐるみ、季節折々の創作アートを  
みんなで作っています。  
自分の作りたいものを自由に作るのもOK  
です。



## 利用者の声

「久しぶりに縫い物ができた」「楽しかった」  
「達成感があった」と言ってくれています。

## サークル名

パラダイスカフェ

## 主催者

ぴかりん

## 内容

ぱるのメンバーさんがゆっくり過ごせるよう、  
飲み物(スムージー、コーヒーなど)を提供して  
います。  
たまにおやつも付きます。



## サークル名

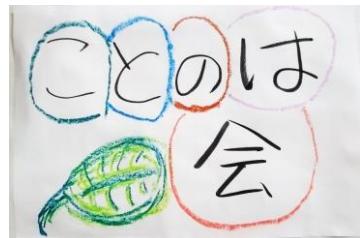
ことのは会

## 主催者

ぴかりん・ひよ

## 内容

「日本語で遊ぼう！」をテーマに、短歌・川柳・  
詩などを作っています。  
楽しくゆったりまったりしながら、言葉で遊んでいます♪



## 利用者の声など

「おいしかった」と言ってもらえてます。

## 利用者の声など

「みんないいことを言ってくれるから良い」

頑張ったことが報われない

よくある話で  
もちろん私にもある

私なりの落としどころもわかつていろ

「このままでいい。なんとかなる。  
「収まるところに収まる。」  
「やつたことが何かに繋がるのは間違いない。」

## メンバーアの作品紹介

**サークル名**  
おやつサークル研究会



**主催者**  
COCOちゃん

### 内容

毎月、おやつが好きなメンバーが集まって、自分たちが食べてみたい、作ってみたいおやつ作りに挑戦しています。みんなが『好きなおやつ』をどんどんチャレンジしていきたいと思います。

### 利用者の声など

「楽しかった」「かわいいものが作れた」

**サークル名**  
さんまのしっぽ



**主催者**  
COCOちゃん

### 内容

猫好きの人が中心のメンバーが、猫をモチーフにしたアートを手掛けたり、我が家家の猫自慢や、猫好きを、たっぷり語り合いながら団らんを行うサークルです。

### 利用者の声など

参加者からは「アットホーム的な温かい雰囲気のサークルで楽しい」と感想をいただいてます

**サークル名**  
図書館サークル



**主催者**  
おりつさん・いちさん

**内容**  
図書館を散策後  
喫茶店でほっこり

### 利用者の声など

毎回ゆるくやっています。  
気持ちが安らぎます。  
本を選んだあとの喫茶店でのおしゃべりが  
楽しい。

いろんな人がきっと  
こんな報われないような思いも抱きながら  
学びながら  
そしてまた思う  
人生と言う旅を  
進んでいくのだと

まあ、なんとかなる  
そしてそれが一番丸い  
そういうものなのだと思う  
納得ができない口惜しさも  
今の気持ちも正直な気持ちだけど

言葉を変えれば  
泣き寝入りとも言えるかもだが  
私の心情としては  
もう少し悲壮感はない

# \* \* \* ぴあサロン \* \* \*

私たちクローバーは、月に1回～2回 中区にある操山公民館の研修室をお借りして、ぴあサロンを開催しています。

精神疾患の当事者さんはもちろんのこと、ご家族の方や、精神疾患について関心のある方など、どなたでも参加できて、お茶やお菓子をつまみながらいろいろなお話ができるサロンです。



企画自体は2023年の夏頃にはあがっていて、クローバーの皆で何度もミーティングを重ねました。

- ・地域の方が相談できる場にしたい
  - ・地域のなかで、日中話をする場がない方、ひきこもっている方に支援できる会にしたい
  - ・クローバーが橋渡し役になって、各関係機関やサービスについて紹介したい
  - ・来た方がなんでも気軽に語れる場にしたい
  - ・ピアソポーターのやっている活動について伝えたい、知ってもらいたい
- という思いから、少しずつ【ぴあサロン】という形を作っていました。

そしてようやく11月27日に記念すべき第1回目を開催することができ、毎月開催を続け、今に至っています。

最近では、

- ・当事者の体験談、ピアソポーターの体験談
  - ・ざっくばらんにおしゃべりできる「しゃべりば」
  - ・楽しく交流する会(おやつ作り、脳トレ、サイコロトーク)
- などの各テーマを組み合わせて、楽しく気軽にお話しと交流ができる会になっています。  
参加人数は回によって違いますがおおむね5名くらい、運営メンバーも5名くらいで、和気あいあいとやっています。

開催日程や内容のお知らせについては、操山公民館や近隣の事業所、病院等に置かせていただきたり、インスタやブログ等SNSでアップしております。

ご興味のある方はぜひ一度ご覧になって、ぴあサロンにご参加ください♪



## メンバーオの作品紹介

手紙

ぴかりん

お元気ですか？  
どうしていますか？  
あなたが去って、2つの季節が過ぎました。  
あなたのいないこの場所は、少し寂しくもなりました。  
新しい出会いもありました。  
時々、あなたがいないと思うと、涙が出ることもあります。  
でも私は、あの頃の私とは違います。  
今は前を向いて歩けています。  
あなたに言わされたから。いつも笑っていてと。  
そしたらいいことが、きっとあるからと。  
だから、私、きっと辛くても頑張れる。  
見ていてね、私の成長を。  
今度会ったら、ビックリするほど成長しているからね。  
あなたとの出会いに感謝。  
ありがとう。

「また思っているの？」  
私の後ろ姿を見ながら、彼女は言った。  
「どうしているかなあ～って」  
「もう忘れなよ」  
彼女は私の肩をポンと叩く。  
「うん・・・。そう、だね」  
私は微笑む。  
「そうでなくちゃあ。笑顔でなきゃ、あの人、悲しむよ」  
「だね！ 笑顔、笑顔」  
「うん！ 笑顔、似合っているよ」  
「ありがとう」  
私、手紙を抱きしめ、空を見上げた。  
きっと同じ空見上げていると信じて。

そして、手紙をそっと海に流した。  
海は、頑張れと言っているようだった。

街で会ったら、笑顔で話せますように・・・。

# ～ 私 の 体 験 談 ～

こんにちは、ぴかりんと申します。見ていただきありがとうございます。  
今回は、自分のこれまでの体験を記したいと思います。

私は、今の瀬戸内市牛窓町で、父、母、伯父、祖父のもとで産まれ、おじいちゃん子だった私。親の愛情をまったく知らずに育つ。

中2の時、祖父が亡くなる。それからは、父は自分が中心という考え方になり、よく「お前ら2人(母と私)、出ていけ」と言われ、たまに包丁が出てきたりもした。

小学校4年から中学校を卒業するまで、イジメにあう。

無視をされたり、菌扱いされたり…。それは同級生だけではなかった。

上級生や下級生にも言われた。なぜ、言っていたのかは、今でも分からぬ。  
イジメもなくなると思ったのは、高校のことを考えるようになった時だった。

しかし、私の行ける高校なんてなかった。県立は、出席日数が足りず、試験さえも受けられないし、私立は、試験は受けたものの点数が足りなかった。

その後は、私は、中学校の勧めで就職したけど、長続きしなかった。それから、仕事に就いても、人間関係でつまずき、あまり長続きはしない日々。

近所の人たちからは、「働くといけんが」と言っていた。

「高校に行ってない」という劣等感、応募資格の「高卒以上」。就きたくても、就くことすらできない職場がそこにあった。

気が付けば、不安な日々を送っていた。夜も眠れなくなっていた。それをとある友人に話したところ、彼女も通っている心療内科を紹介していただき、受診をし、その後、彼女の誘いで地域活動支援センターに行ったのが、今の原点なのかもしれない。

2010年3月に、私の状況に理解のある母が目の手術で1か月入院した時、支援センターの車で支援センターに行く途中、またもやパニックになり、そのときの記憶はあまり覚えてないが、最終的には支援センターに警察が来て、岡山県精神科医療センターに連れて行かれた。母が退院するまでという条件で、入院することになった。入院はその1回のみ。

そこで、出会った先生は私にこう聞いた。「分からないことを分かると言ってないか？」私は「ハイ」と言った。

それから、周りが気づき始めた。退院後、母と支援センターの職員さんとで更生相談所へ行った。お守りという形で、療育手帳をもらった。

ほんの少しだけど、肩の荷が下りた気がした。背伸びしなくていいと思うようになった

あれから15年近くが経った。

親との関係は、9年前に実家を出て、瀬戸内市内のグループホームで5年暮らし、今は岡山市のグループホームに住んでいる。最近は忙しく、実家にも帰っていないけど、離れてみると上手くやっていっている気がする。

実家ではひどい解離（＊1）が出てたが、最近では、ほとんど出ることもなく、だいぶん落ち着いてきている。

仕事はというと、支援センターに行くまでは、一般で働いていた。それから、B型作業所やA型作業所などで働き、心療内科を紹介してくれた友人が、ピアソーターとしてキラキラ輝いて見えて、「自分もやってみたい。頑張ってみたい」と思い、2021年にピアソーターになることを決意し、門を叩いた。今は、1歩ずつ前に進んでいっている最中。

プライベートでは、20年ぶりに再会した友人からいろいろな人を紹介され、新たな人脈ができてきた。そこから、また、いろいろな輪が広がっている。とてもありがたい。

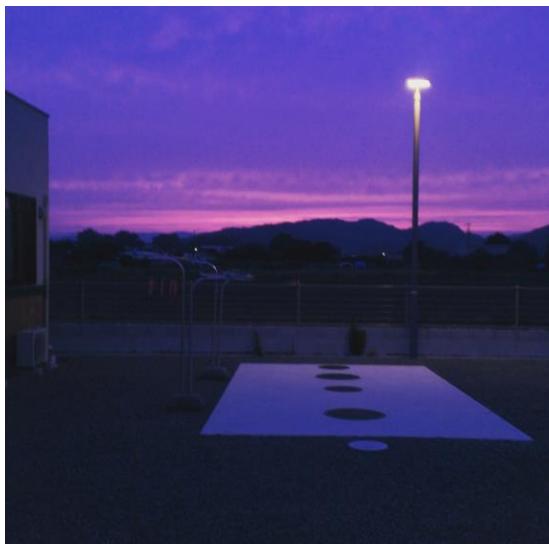
趣味の小説も少しずつ書いている。「クローバー便り」に掲載できればと思う。

人生、本当なら、小学校で終わっていた。自殺を同級生に止められ、みんなから嫌われていた中、仲良くしてくれた同級生もいた。その人たちと出会えてたこと、また、大人になってからは、たくさんの味方になってくれる友人にも出会えたこと、「生きてて良かった」と思うこと、それだけで、今は幸せ。

人間不信だった自分が、ここまで人好きになれたのも、いろいろな人のおかげだと思う。すべての人に笑顔を振りまいて、楽しい人生を歩みたい。

これからは、無理せず、少しずつ、「人とのつながり」を大切にしていきたい。

2024年10月29日 ぴかりん



\*1 解離性障害のこと。  
多重人格のようなもので、  
私の場合は、5歳の男の子と  
青年がいます。

## 相談電話

傾聴と共に感の姿勢を大切に、  
丁寧な対応を心掛けています。  
いつでも連絡お待ちしております。

Tel : 070-5305-5975

AM10時～11時50分  
PM 1時～ 2時50分

## 居場所づくり

地域活動支援センター  
ぱる・おかやまのサロンを  
スタッフと一緒に運営して  
います。  
メンバーさんが安心して、  
ほっとできるような居場所  
作りを行っています。  
自他共に楽しい時間を作れる  
ように努めています。

### 叶わぬ夢(現実逃避) COCO



### 不眠の原因 COCO



ホームページ



ブログ



インスタグラム

チェック  
してみてね♪

## 【お問い合わせ】

〒700-0822 岡山市北区表町3-7-27  
社会福祉法人あすなろ福祉会  
多機能型事業所あすなろ  
就労継続支援B型 ピアセンタークローバー

TEL:086-201-1720  
Mail:[clover.asunaro@gmail.com](mailto:clover.asunaro@gmail.com)  
HP:<https://asunarofuku.jp/clover>  
開所日:月曜日～金曜日(土・日・祝 休み)

