

ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

7 / 01
JULY 2010 No. 155

◎特集

WRAPに触れてみよう！

～私の元気は私がつくる！～



爽快！自然を満喫

5月29日 貝殻山



(ラップ) WRAPに触れてみよう ～私の元気は私がつくる！～

近年、精神科リハビリテーションは、リカバリー概念が強調されていますが、今回紹介するWRAP (Wellness Recovery Action Plan 元気回復行動プラン) もリカバリーを基盤とし、アメリカの精神疾患を患った当事者によって開発された健康管理法です。

今回、トレーニングを受けたファシリテーター(倉田真奈美さん)のもとWRAPの世界に触れることができました。

「WRAP」とは？

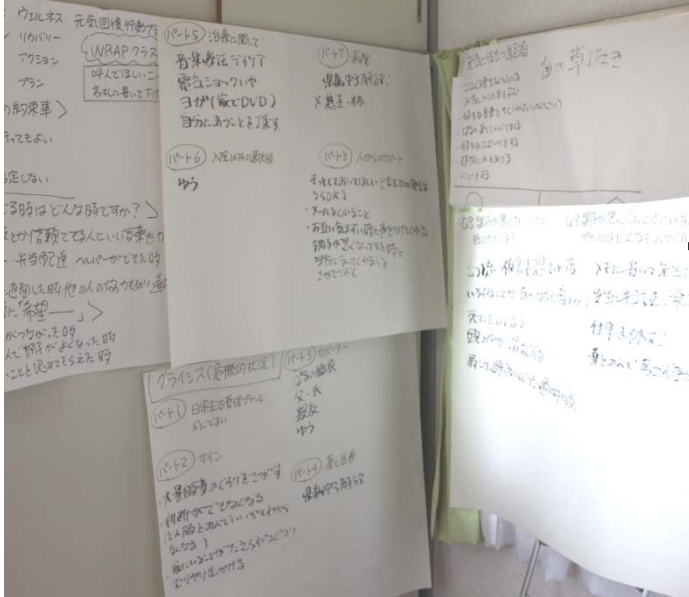
WRAP(元気回復行動プラン)は、アメリカでメアリー・エレン・コプランド氏を中心に、精神症状を経験した人たちによって考案され、今なお発展し続けている、リカバリーに役立つプログラムです。毎日を元気に過ごすため、気分がすぐれないときに元気になるためのプランを、一人で、あるいは仲間と協力しながら自分自身で作ります。

「WRAP」開発まで

WRAPは精神疾患を患い、生活に困難をきたしていたメアリー・エレン・コプランド氏が、度重なる重く辛い精神症状をなんとかコントロールしたいという強い意志から、自分でできる健康管理法を探し出した過程で作られました。

した。彼女は重篤なうつ病を持つ母を持ち、母親の回復過程から多くのことを学んでいました。そして彼女自身も双極性障害と診断され、主治医から「治る見込みはなく、元気でいるために自分で出来る方法はない」と突きつけられたそうです。

そこで彼女は、重い精神障がいがありながら、回復して元気に生活している多くの人たちがどのように回復し、それを継続しているかを調べ始めました。そして病気を患っても回復し、充実した人生を歩んでいる人たちの経過の中に共通点を見出したのです。それを実行するうちに自分が元気になる、多くの人に広めていくうちに、同様に困難な体験をしてきた人々のグループがそれを整理して、1997年に出来上がったのがWRAP



WRAPクラスは講義形式ではなく、相互交流・参加型を重視し、出された意見はすべて模造紙に書き出される。

Pです。

「リカバリー」に大切なこと

WRAPは、リカバリーに大切な5つの重要な考え方（キーコンセプト）のもとに成り立っています。リカバリーとは、障がいや疾病を抱えつつ、自分を見つけ出し、夢を持ちチャレンジしていくことを意味しています。

希望

希望はリカバリーの扉を開ける大切な鍵となります。元氣になれるという希望、目標に向かって前進し、達成できるという希望、将来に対して悲観的になることはない

という信念、リカバリーを信じることで、これらの実現に希望は欠かせません。

自分に責任を持つこと

自分の健康を含め、自分の責任は自分にあります。当然のことながら、自分自身が自分についてのエキスパートです。発病によって様々な役割や責任を担うことを、本人も周囲の人もあきらめていない場合があります。もう一度、小さなことでも一つずつできるところから取り戻していきます。そのことが自信となり、リカバリーへつながっていきます。

学ぶこと

自分の経験していることについて出来る限りのことを学ぶことで、人生の色々な事柄について、良い判断ができるようになります。自分自身に関して、できるだけのことを学ぶことで、治療や暮らし方、職業、人間関係、余暇活動などに適切な意思決定ができるようになります。

自分をアドボケート

（権利擁護）すること

時に、自信を失くし、社会活動が上手いかないときには、自分には、人としての権利を持つ価値さえないような気持ちになることがあります。しかし、どのような状況であれ、自分を守り、自分の権利を主張することが大切です。WRAPには、27からなる権利憲章が掲載されています。「完璧でなくてもよい権利」「幸せになる権利」「健康でいる権利」などです。

サポート

WRAPは、自己責任を徹底していますが、それは他者への依存を否定しているわけではありません。むしろ相互に支え合って生きることを大切に、特にピアサポートを重要視しています。必要な時、望んでいる時に連絡を取れるサポーターを決めます。

WRAPの作り方

最初に、「元氣に役立つ道具箱」を作ります。毎日元氣で健康に生活するためにできることのリストを、自分で作るのです。このリストには良い気分であるために、また元氣を出すためにできることを書き出します。そしてこのリスト

を使って、自分のWRAP（元氣回復行動プラン）を作ります。WRAPは、6つのプランから成り立っています。

『元氣回復行動プラン』

- (1) 日常生活管理プラン
- (2) 引き金になる出来事に対処するプラン
- (3) 注意サインに対処するプラン
- (4) 調子が悪くなってきたときのプラン
- (5) クライシスプラン（緊急状況への対応）
- (6) 緊急状況を脱したときのプラン

WRAPクラス

元氣回復行動プランは自分で作るものですから、一人でもプランを作成することができますが、グループで作ることができることを推奨しています。一人では思い浮かばないアイデアが浮かんだり、新しく試みたいことなど、元氣であるための工

特集 WRAPに触れてみよう

夫がより豊かになっていくからです。そうしたグループをWRAPではクラスと呼んでいます。1クラスの参加者は20名以下となっています。クラスはトレーニンングを受けた数名のファシリテーター（進行役）によって運営されます。ファシリテーターは指導者でも、助言者でもなく、参加者自身がアイデアを語る、ということをサポートする存在です。ファシリテーターは、WRAPクラスを受講した経験があり、自分の元気回復行動プランを持って日々活用している人です。

WRAPの魅力

メアリー・エレン・コープラン
ド氏が行ってきた調査と情報は、精神的な困難を経験する人たちは、元気になり、前向きに生きることができ、そのために役に立つ簡単で安全な方法がいくつもあるという理解のもとに成り立っています。専門家は時として、精神疾患は決して治ることはなく、一生それに付き合ひ、夢や希望の実現は難しいと感じているところがあります。しかし、彼女は決してそのようなことはない信じて、このWRAP

APというツールを作り上げました。この方法の中心となるのは、リカバリーです。どんな人も希望を持ち、自らの人生の主導権を握り、元気に役立つ行動プランを立てて元気になる、自分の夢やゴールに向かって努力することができるという信念に基づいています。

参加者の感想から

●互いに自分と呼んでもらいたい名前前で呼び合い、支援の有無に関わらず、クラスメイトとして時間を共有するという、貴重な体験ができました。

●色々な意見が聞けて参考になりました。自分もWRAPを使って、クライシス状態に陥ったとき、利用できる対処法をしつかり見つけておきたいです。

●一人でもWRAPのプランの作成はできるようですが、今回のようにグループで話し合っていく中で、自分では気付かないようなプランや、参加している人の考え等が分かって参考になりました。そのうえ、この場にいる参加者も自分のことを受け入れ、理解してくれるサポーターだと思えて心強く感じました。

「WRAP講演 岡山」実行委員募集

WRAP講演を岡山で開催し、WRAPの輪を広げていきませんか？

この度、久留米の「WRAP 研究会」の協力を得て、アメリカの「スティーブン・ポクリントン」氏の講演会を予定しており、その開催のための実行委員の募集をしています。岡山のWRAP 実行委員の名称を「WRAPeach」（特産の桃にちなんで）と命名しました！みなさんの参加をお待ちしています。次回の実行委員会の内容です。

【内容】 「WRAPを体験しよう！」

【日程】 ①7月29日(木) 18時～19時半

②8月5日(木) 18時～19時半

【場所】 ぱる・スペースMOMO

岡山市北区内山下1-15-7

参加申し込みは「WRAPeach」事務局「ぱる・おかやま」までお願いします。

リカバリーについて学ぼう！！

人として尊重され、希望を取り戻し、社会に生活し、自分の目標に向かって挑戦しながら、かけがえない人生を歩むこと、それが「リカバリー」です。精神疾患を患いながらも、自分らしい充実した生活を送ることは可能です。リカバリーに関する知識について一緒に学びませんか？

【日程】 7月6日(火) リカバリーって何？

7月13日(火) リカバリーに必要なもの

7月20日(火) 私たちが主役のサービス

7月28日(水) 私のリカバリー体験

8月3日(火) 精神科病院のない国
イタリア

【時間】 14時～15時半

【場所】 ぱる・おかやま

参加希望・お問い合わせは「ぱる・おかやま」までお願いします。

WRAPとの出会い

私のWRAPとの最初の出会いは、「こころの元気+」という雑誌でWRAPの記事を見て、興味を持ったことがきっかけです。早速久留米にあるラップ研究会に問い合わせ資料を取り寄せ、自分のWRAPを作ってみました。その時は完成させることに満足して、実生活に活かすことができていました。長い間私のWRAPは眠っていたのです。

本来WRAPは、活用していかないと意味がありません。調子が悪くなった時に何か使えるプランはないかなど常に見返して、生活の中に取り入れ、自分に合うプラン



WRAPファシリテーター 倉田 真奈美さん

元気回復行動プラン
WRAPで世界が変わる!?
(ラップ)

ンに作り変えていく作業が必要です。これまで私自身、入院や自殺未遂を繰り返してきました。本当にWRAPを活かすことができていたら、危機的状況に陥る前に色々手を打てたはずですよ。

WRAPの魅力

もしWRAPと出会っていなかったら他の人に自分を丸投げして生きていたと思います。

例えばこれまでは、調子が悪くなったなら主治医に緊急に診てもらったり、PSWに相談に乗ってもらったりなど、常に第三者の専門的な知識を持った人に頼って解決をしていました。

しかしそのサービスを使うこと

ができない時つてありますよね。施設が休みであったり、担当者も不在であったり・・・どうしようもない時は多々あります。そんな時は死ぬしかないと思い込まれていました。

今はWRAPがあるので、自分で引つ張り出して見ることによっていつでも自分のケアができ、調子が悪くなった時にも打つ手があります。周りの人にも今はこの状態だと伝えることができます。WRAPがあることによって、自分の問題や状態を客観的に把握することができるようになりました。

元気回復行動プランを作る

通常プランを作ろうと思ったら、

3日から1週間、クライシスプラン（緊急状況への対応）を作ろうと思ったら1カ月かける場合もあります。このプランというのは、書き込み式にできるものではありません。今までの生き方、考え方、価値観のすべてが反映されるものなので、時間をかけて丁寧に作っていきます。

私の場合は3日かかりました。しかし最後のクライシスプラン（緊急状況への対応）は未完成なんです。そのプランは助けて欲しいサポーターに、「私がコントロールできなくなったときに、このように行動して下さい」と了解をもらわなければならないのです。WRAPでは最低5名のサポーターと言っています。まずはサポーターに会ってWRAPの説明から始まりますから多くの時間が必要です。

相互交流・参加型のクラス

私は、WRAPのクラスに神戸で2回、東京で1回参加しました。参加されている方はとても元気で活気があり、WRAPを通してこの場を楽しんでいるのが伝わってきました。

ファシリテーターの方は、講師

という立場ではなく「私も学びの場とさせて頂きます」と必ず言われます。参加者との相互交流、参加型のクラスでした。自分がこの場において発言していることが、他の人にも影響を与え、他の人が発言していることがダイレクトに自分に響いてくる・・・その場でダイナミックに自分達が変わっていていることを実感できました。

リカバリーとは？

WRAPではリカバリーを基盤にしています。私自身、精神病を発病した頃は、無理をして健常者になろうとしていました。そこから次第に精神病である自分を受け入れるようになり、更に精神障がい者ということをアイデンティティーとして生きている頃がありました。

しかし最近では、精神障がい者の自分ではなく、それ以前の段階、病気というものも自分の一部ではあるけれども、それ以前に人間として、社会でも家庭でも人生を楽しんで生きていく、地に足をつけて役割を持って生きていく、そのような考えに至りました。

今までは私が精神障がい者であるということにこだわりすぎてい

たと思います。確かに精神障がい者であることは間違いないのですが、地域に生きている一般社会人であるし、自分の健康な普通な部分にも着目していきたいのです。

今は興味があることがたくさんあります。WRAPはもちろんです。IPS（意図的なピアサポート）やべてるの当事者研究についても興味があります。どれにも共通しているのが、当事者主体ということですね。

リカバリーの種をまく

リカバリーや当事者主体という考えが広まっていくには、まずは情報が必要です。もっと多くの人にWRAPやIPS、リカバリーについて知ってもらいたいです。自分一人ではリカバリーは難しいでしょう。周りの仲間の存在、情報によって実現されていくと思います。無知というのはとても怖いのです。

私だけが情報を知っているというのはいらないので、多くの人に広め種をまき、みんなのリカバリーの苗木が育っていつてくれたらうれしいですね。「こんなおいしい食べ物があるよ」と渡すのは、その場限りのことになります。人

から食べ物もらって、お腹を満たすのではなく、自分の育てた苗木でなった実を食べて元気になって欲しいと思います。

求められる支援

今までのサービスの在り方というのは、専門職ができたがった食べ物をあげるだけというものだったかもしれません。しかし今は、自分達で育てることができるよう支援というのが、今後は求められるでしょう。

自分自身から湧き上がってくる元気、自信を伸ばしていけるような支援が必要です。調子が悪い時に相談に乗るのは必要ですが、一時しのぎでしかありません。自身の可能性を信じて、元気になれるような力を呼び起こせるような支援に、医者や専門職はエネルギーを使って欲しいのです。

求められるスタッフ像

あれもこれも先回りするという支援は、私達の可能性をそいでしまします。

精神障がいがあるから、できないところに目を向けるのではなく、できる面に目を向けて欲しいのです。そして、「その人が自分でやっ

ていけるように力を付ける」というよりは、「元々持っている力を引き出す」という発想を持っていることが大切だと思います。その作業を見守ることができる人、その人がくじけそうになった時に、励ましてあげられる人、そのようなスタッフが、本当の意味でその人にとって、力になるのではないかと思います。

大切にしていること

私は夫という時間を大切にしています。以前でしたら、深夜や夫とくつろいでいる時間など、自分の携帯電話が鳴った時は、十中八九電話に出ていました。今は、結婚して籍を入れたというのもしつけにありますが、夫との時間も大切にしようと思っています。

中央に入っているマーブル（ビー玉）は、ファッションデザイナー研修で講師のステイブン氏からもらったもの。「Lost Marble」自分自身を見失わないようにという意味が込められています。『写真左』



よつばのクローバー

だよ

…ひとりぼっちをなくそうよ…

■編集・発行 ピアサポータークローバー

☎086-271-5689

平成 22 年 7 月 1 日

No.7

活動報告

(5/21~6/20)

■活動日 18 日(水・木・金は半日)

■電話相談 68 件

■交流室利用者 延べ 167 名

■家事援助 4 件

■弁当配達 15 回

■第 9 回つどいを開催



6 月 16 日(水)「第 9 回つどい」をばる・おかやまで開催しました。今回の参加者は 11 名で、「将来の夢、今後の目標」について各々の思いを語り合いました。出た内容として「夏のない所へ移住したい」「日本中を旅行したい」などの夢や、自分の現状や頑張っていることが話されました。「今の仕事よりもたくさん給料をもらえる所へ転職をしたい、口で言うのは簡単だけなかなか勇気がでず実行できない」「音声図書のボランティアをしている。発声がうまくできず、自信を少しなくしているが、頑張っている。そのためには自分の身体の健康を大切にしてい

今回のテーマは「将来の夢、今後の目標」



る。」「自分の家族が持たない。病気で当り前のことができないから不安で一步が踏み出せない時もあるが、まずは早寝早起きをするといった地盤固めから始めていきたい」などが挙げられました。また将来に対する不安も挙げられました。「親子 3 人で暮らしているが、この先親が病気になったらどう生活をすればいいのかわからない。まずは自分の病状を理解して、人との付き合い方や、近所・病院との関わり方をうまくできるようにしたい。人の話を聴けるようになりたい」「老後が心配だが、春夏秋冬を感じながら人に迷惑をかけず、楽しく、あるがままに生きたい」など、今後こうなりたいことに対して、今やれることを実行されている方もおられました。感想として「みんなそれぞれ考えていることが分かったし、自分自身の確認もできた」「今は現状に精一杯で、先のことを考えずいたが、みんなの思いを聞いて自分も前向きになりたいと思った。好きなことを増やして明るく過ごしたい。」「ビジョンがあれば、大きなことでなくても、小さなことの積み重ねが将来へつながっていく」「今回のテーマは、年齢や性別、精神状態といった自分の内面がよく表れるものだと思う。この先、役に立ちそう」など熱い語り合いの時間となりました。

相談電話

受付時間
よろしくお願いします！気軽に
☎下さいね。

火曜 10 時～17 時

水曜 13 時半～17 時

木曜 10 時～13 時半

金曜 10 時～13 時半

21 日水は 1 日お休みです。

相談 TEL ☎

(086)271
5689

次回は 7/14

「ハッピー・
フライト」

を観賞します。

時間: 14 時～

場所: ばる・おかやま 1 階

参加費: 無料 ♪

■movix ばる

ばるで映画を見よう、語ろう！

観たい映画を
募集中 ♪ ♪ ♪



●観賞者の総合評価
4.5 ★★★★★ (5 つ星のうち)

感動しました！青春の中学生男子の気持ちが解つて勉強になりました(笑)／すごく真面目な映画だけどバレー部が 1 勝したら先生がおっぱいを見せてくれるという変わった内容でした。最後のクライマックスが感動でした！

●感想

感動しました！青春の中学生男子の気持ちが解つて勉強になりました(笑)／すごく真面目な映画だけどバレー部が 1 勝したら先生がおっぱいを見せてくれるという変わった内容でした。最後のクライマックスが感動でした！

■ばるで映画上映会

5 月 6 日、第 2 回映画上映会

「movix ばる」を開催♪「おっぱいバレー」を観賞しました。

次回は

7 月 7 日(水)
13 時半～

「今までの嫌な経験、落ち込んだ時の乗り切り方」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！



ぱるっこに聞いてみました。

7月！いよいよ夏本番ですね！ということで今月は「恋愛と結婚について」聞いちゃいましたよ♪

読者の広場

あなたの初恋はいつですか？
今、恋愛と結婚について感じていることは？

- ・中2。今感じていることは、生活力。お互い思いやり、優しさがあるといいつて言っているけどまずは経済力がある人がいいです。収入が不安定なので心配。
- ・経済力と人柄。
- ・小学1年。同級生の人気者の男子。恋愛は「自分が自分でなくなるほどに気になるもの」で、非日常で、結婚は「一人じゃなく二人やみんなで乗り越えていくもの」。私は結婚のほうが比重が大きいです。
- ・小学2年。生涯人から美しいと思われたいし、女でありたいし、今の愛する人と穏やかな生活をしたい。そして美味しいものを食べたい。
- ・小学6年。誰でもチャンスがあるので逃さないように！経済力があれば結婚したい。
- ・4, 5歳くらい。恋愛はもうこりこりです。幼稚園くらい？！恋愛と結婚は別物？！かなって最近思う。恋愛の延長線上が結婚なら素敵だけ。

初恋の時期は幼稚園から中学と幅広いみたいですね！恋愛と結婚は違うという意見がありますが、どう考えますか？

夏に食べたい食べ物？

- ・スイカ、メロン。身体に良いから。
- ・焼肉、唐揚げ。
- ・スタミナがつくから。
- ・冷やしラーメン。
- ・キムチ冷麺。
- ・味の民芸の夏限定「サラダうどん」いろいろな具がのつています。夏の暑い日にバイトの昼ご飯に食べた思い出があつて今、とっても食べたいから。
- ・辛いカレー、野菜たっぷりりの！
- ・ライチとドラゴンフルーツを食べてみて下さい。飲みやすいから！
- ・いえ！ジュースじゃない！
- ・焼き肉。スタミナがつきそう。
- ・アイスクリーム。甘いものが好きです！
- ・冷麺。
- ・そうめん。
- ・スイカ。
- ・桃でしょ。

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。



あなたのストレス解消法は？

- ・カラオケに行く。音楽を聴く。パソコンをみる。花を見る。星空を見る。絵を描く。
- ・カラオケをしたり、悩みを聞いてもらう。
- ・音楽を聴く。人と話をする。簡単な弁当を作る。好きなものを買う。
- ・やっぱりカラオケ♪旅行、おしゃべり。身体を動かすとスカッとなります。
- ・ひたすら寝る！またはスポーツでスカッとする。
- ・プチプチをする。ビニールの凸凹。
- ・メール、ゲーム、電話など。メールをガン返信する人がいるからスカッします。
- ・食べる、寝る。
- ・朝40〜60分散歩をする。
- ・信用している人に相談する。
- ・スポーツ。
- ・水泳。身体も心も解放できるから。
- ・寝る。寝てもだめなら人に話してすっきりする。それでもだめなら、もつと話して自然と忘れる(笑)
- ・豆乳飲料「爽やか杏仁」を飲む。美味しです。お勧めです。
- ・深い眠りにつくこと。10時間くらい。バツティングセンターで外郭低めの難しい球を芯でとらえること。

「カラオケ」「スポーツ」「睡眠」「人と話す」が発散になっている方が多いみたいですね！共感できるものがありましたか？

投稿コーナー



↑題：「逍遙 (しょうよう)」りうさんの作品。ぱるの2階でもくもくと制作されていました。迫力のあるアクリル画です！

あなたこそ
アイスクリームの
夏の果て

りう作

りうさんより俳句を
いただきました。
夏らしい句ですね。

◎俳句



募集中

ぱるっこに聞きたい
こと、取り上げてほし
いことなど要望がれ
ば教えてくださいね。
投稿は随時募集して
いますよ★
楽しいページを創っ
ていきましょう♪

燃えつきし
はすが燃えてる
サングラス

りう作



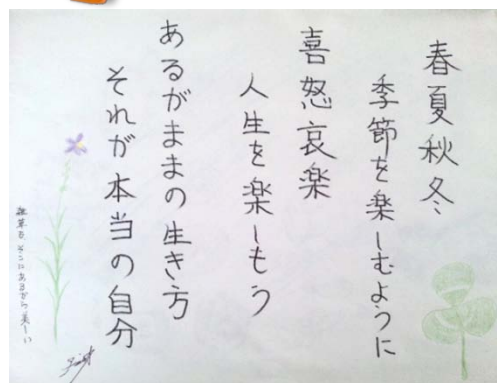
スケッチ広場



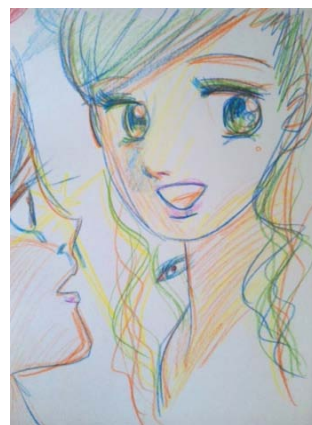
交流室に置いているスケッチ
ブックなどよりみんなの芸術
を紹介しちゃいます！！



↑「岡山城」意作さんの作品。水彩画です。
タッチが柔らかで素敵ですね。



↑「雑草もそこにあるから美しい…」と小さく書いて
あります。



↑素敵なお絵がたくさんあります♪
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！

夢をかなえて

新しい一歩を踏み出しました！

今月は、「リサイクル石けんセンター」のメンバー、漆原正敏さんにインタビューを行いました。グループホームの利用開始から13年、昨年から始めた仕事も軌道に乗り、6月からついに念願の一人暮らしを始めました。

Q. 一人暮らしの感想を教えてください。

A. 楽しいです。最初は緊張しましたが、一週間経って大分慣れました。

Q. グループホームとの違いで何か感じているところがあれば教えてください。

A. 何となく自由になった気がします。

A. グループホームを出ようと思ったのはなぜですか？

Q. 一人暮らしが、以前からの夢だったからです。

Q. 今の暮らしで、良い所を教えてください。

A. グループホームよりゆっくりできます。それにリフォームされてきれいです。



漆原 正敏さん

Q. 不安はありませんでしたか？

A. 一人で生活できるかどうか不安がありました。スタッフが自宅を訪ねてくれると安心します。

Q. 新しいテレビがありますね。地デジ化ですね。

A. うれしいです。

Q. 携帯電話も持ったそうですね。

A. 持ったことがないので、またやり方を教えてもらいたいと思います。

Q. これからの目標は？

A. 両親に安心してもらえるようになりたいです。一人で買物にいけるようになったり、自分で何でもできるようになりたいです。

毎年恒例！ボーリング大会開催

今年も恒例のボーリング大会を開催しました。年に一回のイベントを首を長くして待っていた多くのメンバーさんが印象的でした。今回の総合一位は、なんと女性！草食系男子ばかりではないはずの、あすなろ福祉会の総合一位は、素晴らしい成績です。

普段はおとなしいメンバーさんも、この日ばかりは大きな声で応援したり、ガッツポーズが見られたりと、ボーリング場に歓喜の声がこだましていました。



あすなろ家族の会総会開催

6月26日（土）あすなろ家族の会 総会が開催され、約20組の家族が参加されました。今年度の新役員も選任され、会長には昨年度に引き続き小森清子さん、副会長に平田茂子さん、小林照子さん、役員に横山和恵さんが新任しました。あすなろ福祉会の活動報告に、交流会も行われ、貴重な交流の機会にもなりました。

あすなろの活動報告では就労について詳しく報告し、熱心に耳を傾けておられました！



INFORMATION

7月活動予定

1	木	
2	金	
3	土	ギターサークル 10:30～12:00 パソコン教室 11:00～12:00
4	日	「ぱる」休み
5	月	「ぱる」休み
6	火	陶芸教室 13:00～
7	水	つどい
8	木	
9	金	
10	土	ギターサークル 10:30～12:00
11	日	「ぱる」休み
12	月	「ぱる」休み
13	火	陶芸教室 13:00～
14	水	MOVIX ぱる 14:00～
15	木	キャンプ
16	金	キャンプ
17	土	ギターサークル 10:30～12:00 パソコン教室 11:00～12:00 お抹茶教室 14:00～
18	日	「ぱる」休み
19	月	「ぱる」休み 海の日
20	火	陶芸教室 13:00～
21	水	パソコン教室 14:00～15:00
22	木	
23	金	
24	土	宇野学区盆踊り大会
25	日	「ぱる」休み
26	月	「ぱる」休み
27	火	陶芸教室 13:00～
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	パソコン教室 11:00～12:00

イベント案内

7(水) つどい

「今までの嫌な経験、落ち込んだ時の乗り切り方」

「今までの嫌な経験、落ち込んだ時の乗り切り方」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。

場 所 ぱる・おかやま1階
時 間 13:30～15:00

14(水) MOVIX ぱる

毎月1回見たい映画を投票し、鑑賞会を行っています。
今回の映画は「ハッピーフライト」です。

場 所 ぱる・おかやま
時 間 14:00～15:30
参加費 無料

15日(木)、16日(金) 夏キャンプ

毎年恒例の夏キャンプ。今年は和気町にある青少年教育センター関谷学校に行きます。恒例のキャンプファイヤーや野外炊事などを行います。交流を深めましょう。

参加費 5000円

24日(金) 宇野学区盆踊り大会

毎年参加している地元宇野学区盆踊り★イベント盛りだくさんです！あすなろ福祉会も焼きそば、フランクフルト、せっけん教室等々出店します♪みなさん踊って食べて楽しいひと時を過ごしましょう！

場 所 宇野小学校校庭
時 間 17:00～20:30

- 陶芸教室 (場所：せっけんセンター)
- ソフトボール (場所：百間川グラウンド)
- パソコン教室 (場所：ぱる・おかやま)
- お抹茶教室 (場所：ぱる・おかやま)
- ギター教室 (場所：せっけんセンター)

毎週火曜日 13:00～
毎週火曜日 15:30～
今月は水曜日はお休みです。
毎週土曜日 11:00～
19日(土) 14:00～
第1、第3、土曜日10:30～

今月の キラリ☆

木曾 律子さん

きそ りつこ 趣味:カラオケ 特技:絵を描くこと



「ありのまま」を受け止めることで変わった 心通う仲間と居場所に支えられている

「ありのままに受け止めることで変わる」これは私にとって支えとなっている言葉。今の状態を「ダメ」ではなく、「今はだめな状態だけ」と、ありのままに受け止めることで、結果変わることができたように思う。

私は22歳で発病をして、まだ若いのに寝ることが多く、「どうにかしないといけない」と思いながら、動けない日々が続いた。家族や友人に恵まれながら、自分自身を追いつめてしまい、「自分はだめな人間だ」という思いが強かった。仕事をするたびに調子を崩し、一歩踏み出すことが怖くなっていった。

そんな中、ウエイトレスができると聞いて「ばるスペースMOMO」を紹介された。それがあすなろ福祉会との出会いだった。初めて同世代の、同じ病気を持つ仲間と共に仕事することができ、私の中の「障がい者」に対するイメージが変わっていった。

現在では、自分の今までの経験を生かし、「ばる・おかやま」でピアサポート活動に携わっている。活動を通じて、自分の病気を否定的ではなく、肯定的にとらえることができるようになった。誰かを支えているようで、逆に私自身が元気をもらい、前向きな気持ちになれる。もちろん調子を崩すこともあるけども、心通う仲間と居場所に支えられている。

これからの私の夢は、「無理なく支え、支えられて、みんなで居心地のいい時間を作ること」。そして、自分を育ててくれたような温かい家族を持つことである。

【表紙の写真】



朝から弁当を手作りし、貝殻山へ行ってきました。天気は快晴！一步一步踏みしめ、山頂を目指しました。景色は最高！自然を満喫することができました。

【編集後記】

あなたの「元気に役立つ道具箱」にはどんなアイテムがありますか？意外と体調を崩す時は、これらのことが実行できていないことに気がきました。ちなみに私は「朝ごはんをしっかり食べる」「7時間は睡眠をとる」です。
(井手)