

地域精神保健福祉コミュニティ誌

ぱる通信



あけましておめでとうございます

JAN. 2011

1

No. 161

謹賀新年

旧年中は、関係各位の皆様方には、ご支援を賜りましたこと、心より感謝と御礼を申し上げます。

当法人では昨年9月、“福祉国家”デンマークへの視察研修を開催。デンマークの精神保健福祉分野においては、1980年代から「大規模精神病院」の解体が始まり、行政があらゆる責任を持つ事で、ベッド数・平均在院日数共に減少の一途を辿っています。

現在、岡山市でも、長期入院者に対する「退院促進」への動きが活発になってきており、当事者の方が望む生活の実現に向け、昨年は「地域活動支援センターばる・おかやま」ピアサポーターと共に支援の一步を踏み出すことができました。

「多機能型事業所 あすなろ」としては、新体系移行後2年が経ち、あすなろを利用して、希望への一步を踏み出した方々から元気をもらい、スタッフ自身のやりがいへとつながっています。就労者への定着支援・新規利用者確保等の課題は



ありますが、個人の希望や夢を大切にし、利用者の「働きたい」を応援していきたいと考えています。

社会福祉法人あすなろ福祉会は平成7年に設立し、今年で16年目を迎えます。障害の有無に関わらず、一人ひとりが人として尊ばれ、人間らしく自信と誇りを持ちながら生きていける、真のノーマライゼーション実現のため、地域社会で支え合い、励まし合う人の絆を創るための活動をこれからも続けていきます。今年もばる通信にて皆様にあすなろ福祉会の様子をお伝えしますので、ご支援・ご鞭撻の程、よろしくお願い致します。

平成23年 元旦



〒703-8256

岡山市中区浜四七五―五(社福) あすなろ福祉会

理事長 日野田 公一

職員一同

改正障害者自立支援法が成立

改正障害者自立支援法が12月3日に参議院本会議で、民主党、自民党など賛成多数で可決、成立しました。

2006年に施行されたこの法律は、障害者が地域で自立した生活ができるよう支援するもので、障害別(身体・知的・精神)でバラバラだった旧来の福祉サービスを一元化し、障害の程度に応じて利用者本位のサービスを提供する仕組みになっています。しかし、介助や介護のサービス量に応じて原則1割の自己負担を課す「応益負担」を導入したため、収入の少ない障害者がサービス利用を控えざるを得なくなるなどの課題がありました。

今回の改正のポイントは、一つは**利用者負担**について、所得に応じた「応能負担」を原則としました。改正前も利用者負担の上限は実質的に「応能負担」になっていますが、これを法律上でも明確化しました。

二つ目は、**障害者の範囲**

を見直しました。これまでに発達障害は、概念的には精神障害に含まれますが、そのことが明確にされていませんでした。そのためサービスをより受けやすくする観点から**発達障害者が障害者の範囲に含まれる**ことを明記しています。その他に、総合的な相談支援体制を市町村に設置する。サービス利用計画を支給決定前に作成し、支給決定の参考にする。**障害者向けグループホーム・ケアホーム利用者個人に住居費を助成する**、障害児らが利用する「放課後デイサービス」の**制度化、精神保健福祉士法を改正し**、精神保健福祉士が、精神障害者の地域生活における相談支援を担っていることの明確化など地域での自立生活支援の充実を盛り込んでいます。

障害者自立支援法は**2013年8月に廃案**が決まっていたため、今回の改正は新法施行までの「つなぎ」として位置付けています。

あすなろ家族の会忘年会&交流会

昨年12月18日(土)リサイクル石けんセンターにて、「あすなろ家族の会忘年会」&「交流会」を開催。12名の家族と8名のスタッフが参加。

日頃あまり話す機会のない家族同士、そして、家族とスタッフ同士、楽しく鍋を食べながら、

最近の悩みなどについて、意見交換を行いました。特に話題となったのは、子どもの結婚について。「将来、子どもが、結婚で社会の偏見など壁にぶつかるといけない。相手の家族や親族のことを考えると病気を理解してもらえないのか心配です」という相談があり、「もう十分本人は厳しさを経験しているの

で、親は傷ついたときに寄り添える存在でいることが大事」「親が反対して結婚をあきらめるのならその程度の気持ちしかないのでは」「病気を理解するどうかかは相手の価値観にもよる」など意見が出ました。

また、「本人のやりたい事をどこまで応援したら良いのか…。

最近、あすなろに通って色々な人と交流する事で今の自分には難しいのかも…と思い始めている」という相談がありました。この相談については、「自分の思うようにさせたが、病気が再発。色々悩んだ結果、中断

してしまっただけで、本人はそのことに納得している」「病気になるっても100%病んでいるのではない。家族はどうしても状態が悪い時の事しか頭にないけれど、本人のやりたい事を支えて寄り添う事が大事」というアドバイスがありました。

交流会後には家族会役員で、1月29日に開催する「あすなろふれあいバザー」の打ち合わせを行いました。今回は昨年以上に盛り上げるため、舞台を設営し、サプライズな出し物をする予定です。もちろん飛び入り参加もOKです。たくさん



あすなろ家族の会主催 あすなろふれあいバザー 開催！

日時：平成23年1月29日(土) AM 11:30～

場所：リサイクルせっけんセンター

内容：バザー&もちつき大会

♪つきたて餅の販売♪ 各100円

○つきたて餅(砂糖醤油・大根おろしなど)

○お雑煮

○ぜんざい

♪鉄板焼きそば・手作りいなり

♪売り切れ御免！日用品、野菜、果物のバザー

♪あすなろ製品の新春初売り

☆ご家庭で使用した油も引き取ります。



WRAPeachインフォメーション

第10回「WRAPeach」実行委員会が12月16日（木）、ぱるスペースMOMOにて開催されました。

今回は、前回の実行委員会でWRAPについて勉強していきたくという意見が出たので「リカバリーに大切なこと」のなかで「自分に責任を持つこと」とについてみんなで考えてみました。

WRAPは、リカバリーに大切な5つの重要な考え方「希望」「自分に責任を持つこと」「学ぶこと」「自分をアドボケート（権利擁護）すること」「サポート」のもとに成り立っています。

「自分に責任を持つこと」は、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る場合があります。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。

次に2月18日に行う「W

RAP講演会」の打ち合わせ

をしました。今回の講演会の会場は、230名の収容が限界です。ですので先着順で230名になり次第申込みを打ち切らなければなりません。このことの確認と、今回は岡山県内の関係機関・団体に後援をしていただいていますので宣伝をお願いすること、あとマスコミにも案内をすることなどの打ち合わせをしました。

今回は、新年1月13日（木）の予定です。前日の12日（水）には新年会を企画しています。詳細はWRAPeach事務局（徳田・石本）までお尋ねください。



↑ 実行委員の様子
お気軽にご参加下さい！

*現在「WRAPeach」実行委員を募集しています。
お問い合わせは「ぱる・おかやま」までお願いします。

(086) 270-3322

2010

感動・興奮の忘年会



12月10日（土）あすなろ福祉会忘年会を開催しました。今年は3丁目劇場近くにあるスポーツバー「ウルトラ」で2時間半の時間を楽しみました。メンバー、ボランティア、スタッフを合わせて総勢61名が2010年の一年の思い出を語り合いながら、食事に、出し物、ビンゴ大会を楽しみました♪出し物ではギターやハーモニカ、踊りなど一発芸を披露しました。🍴 仮装では、参加者を釘付けにしたものも



ありました♪🎉 せっけんセンタりの出し物では感動のあまり涙される方もおられました。そして最後には：今年輝いていた人に表彰がありました。これはあすなろのメンバーやスタッフからの投票と推薦で贈られる賞です。いつもボランティアに来てくれている学生さんにも感謝をこめてメンバーから賞を贈ることもできました。それぞれに思いのつまった1年であったと思います。参加者ひとりひとりにとって思い出深い1年の締めくくりになったのではないのでしょうか🍷

よつばのクローバー だより

【ご挨拶】新年明けましてお
めでとうございます♪今年も
よろしくお願いします。



活動報告

(11/21~12/20)

- 活動日日(水・木・金は半日)
- 電話相談 45件
- 家事・同行援助 4件
- 弁当配達 7回

■編集・発行 ピアサポータークローバー

☎086-271-5689

平成 23年1月 1日

No.12

第5回ピアサポーター講座終了!



お疲れさまでした&ありがとう!

は「相手の問題を解決してあげる」ではなく、相手が自分の問題を自分で解決していくように手助けをする「こと」です。そのために有効なアドバイスとはどんなものか、また陥りやすい点など、みんなで考えていきました!

■5日目(21日(火))は今回から新たに「IPSインテンショナル・ピア・サポート(意図的なピアサポート)」をみんなで学びました。(※IPSはピアサポートの新しいかたちとして現在注目されているものです)個人に焦点を当てるのではなく人と人の関係に着目するという新たなコミュニケーションの取り方に、難しいという声もありましたが演習の感想として「相手との会話で関係の断り方を探

「ピアサポーター講座」が終了しました!

ピアサポーター講座(4回目
6回目)の報告をします!



すのではなく、関係を保ち、正直なことを話すことが分かった」等、もつと勉強したいと言われる方が多かったです。

■6日目(22日(水))は「ピアサポート活動の実践」ということで、今までの振り返り、クローバーの活動紹介などを行い6日間の分かち合いを行いました。最後の気分調べや感想では「ピアサポートの心づもりを知ることができた。持ち帰って仕事に活かしたい」「相手が自分で考えて決定していくことが大事で、自分も自分でどう考えていくか決定していくことが大事だと思った」「講座に毎回出てくるとは大変だった

けど、自分もやればできるのだと自信にもなったし、前向きな気持ちになった。」このメンバーと出会えたことがよかった「素直になれる時間だった」などがありました。中には「もっと勉強をしたい」という声もありました。またピアサポーターをして11名の方が「活動に参加したい・興味がある」と希望がありました。来年度も引き続きピアサポーター講座を開講する予定になっています（予定では8月頃）。また新たな出会いとピアサポーターの輪が広がることを楽しみにしています。参加された方、講座に関わってくださった方々本当にお疲れさまでした。そして素敵な時間をありがとうございました。

■第15回つどいを開催

今回のテーマは2つ
「今年を振り返って漢字一文
字で表すと何？」
「友人関係で悩んでいるこ
と・解決策」について♪

12月15日（水）第14回つどいを開催しました！まずは『今年を振り返って漢字で表わすと何か』について語り合いました。
「続」…仕事とクローバーを継続して頑張れた1年だった。



集いの様子『今年の漢字』↑

「早」…歳が若い頃よりも1年が早く感じる。目標を持って生活すると1年が早く経つ。
「歩」…自分は今まであまり活動をしてこなかったもので、今年は職業センターやあすなろへ通い、今まで止まっていた自分の時間がちよつとずつ動き始め、歩き出せた1年だった。
「実」…今年はMVPをもらうことができて、周りのみんなに恵まれて、支えられながら、したいことはできた1年だった。特に春と夏は元気にいれた。
「忍」…いろいろなことが我慢することが多い1年だった。あとは自分の疑惑とかけて「忍」。
「案」…今年は家族が病気になる、



今年の漢字を書いてもらいました↑

落ち込んだり、頭にくることが続いて大変な日々だった。だから願望として楽に生きたいと思う。
「探」…面白いことを探していけたけつこう充実した1年だった。など各々が1年を振り返って選んだ漢字を発表しあいました。続いて『友人関係で悩むこととその解決策』について。
「人間関係については悩んでばかりでいる。自分は人とうコミュニケーションをとればいいのか悩む。自分が緊張すると、ぎくしゃくするし、相手にも伝わる。でも自分が自然体でいることが大切だと分かってきた。自分は自分であるし、自分が好きなこととやることも大切。なんとなく他人との距離の取り方が分かってきた。」
「人間関係はよじれるほど難しくなる。自分の考えにとらわれると良くない。最近いい言葉を聞いた。人間関係で大切なことは『①心をこめて聴くこと②相手に届くように話すこと』。本当は相手がどう思っているのか聴かないと分からないし、自分も伝わるように話さないといと伝わらない。いい方向に行くにはどうすればいいか話し合うことも大切だと感じた。もちろん距離を置くことも大事だし、話をすることも大事だと思う。」
「何か疑問があった時は一人で考えてもしょうがない。人に聞いたり、聴いてもらったりすることも

大切。他にも本を読んだりインターネットで情報を得て違う分野に手を出してみると発見があるかもしれない。あまりこだわりを持たずにいるようにしている。」
「合わない人とは出来るだけ関わらないようにする。ただ、どうしても関わらないといけない立場で悩むことが多い。職場や家族など、自分なりに工夫している。」
人間関係では、人とのコミュニケーションの取り方や家族との折り合いの付け方について話されました。また仕事について感じていることも語り合い熱い集いの場となりました。

次回のつどい

1月12日（水）13:30～

【テーマ】（2つあります!）

「今年の抱負」

「自分にとって何が大切か」

【つどいとは?】

テーマにそって自由に語り合う場です。言いっぱなし聴きっぱなしが原則です♪気軽に参加してね!



相談電話

受付時間
よろしく願い
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

1月4日はお休みです。

相談 TEL ☎

(086)271
5689

投稿コーナー



↑「西川沿い」意作の作品。
水彩画のタッチがなごみますね。

2011 年が始まりましたね♪
どんなお正月でしたか?? 今年もぱるっこ
広場を一緒に盛り上げましょう〜♪

↓あーるけえさんの作品。
とっても可愛い猫ちゃんですね^^



スケッチ ブックの 作品



『Who is she?』
彼女はだれでしょう?↑

スケッチブック 使ってね!!

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!

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。

ぱるっこに 聞いてみました

2010 年の思い出・印象に残っていることは? 今年 2011 年はどんな年にしたい?

- ・忘年会が楽しかった。今年は風邪をひかないようにしたい。
- ・妹が赤ちゃんを産みました。今年には MOMO の仕事を継続したい。
- ・山登りしたこと、お花見。
- ・一人暮らしを始めたこと。今年は仕事に就けるように頑張りたい!
- ・バレエで国体に出場したのが一番かな? あとは WRAP を知ったこと。今年は WRAP のアシリテーターになりたいし、ピアカウンセリングをもっと勉強したいです。
- ・今年は色々なことを聞いて、見に行きたい。
- ・ピアサポーター講座。今年はピアサポーターになって、就労もしていきたい。
- ・今年は、さらに体力アップしたい。
- ・やっぱり岡田ジャパン! あまり期待してなくてゴメンナサイ。今年には安定した年にしたいです。目標は「早寝早起き」「時間にゆとりを持つこと」



2010 年振り返ると色々な思い出がありますね。今年にはどんな出会いがあり、どんな年になるのでしょうか? 何か目標を持って生活できたらいいですね。私は毎日日記を書ける人になりたいです♪

お正月お雑煮は食べますか? ちなみに具は何が入っていますか?

- ・人参、ほうれん草、かまぼこ。
 - ・一応食べます。かまぼこ、ほうれん草、鶏肉(母が九州出身だから?) 汁はおすまし。
 - ・食べるかどうか分からない。
 - ・食べられたら食べる。
 - ・鶏肉、豆腐...
 - ・ほうれん草、大根、人参、里芋、かまぼこ。
 - ・今年は一人でレトルト系。
 - ・ぶり、大根、人参、ユリ根、水菜、穴子、かまぼこ、おすまし。
 - ・あこのすましは岡山らしいです。
 - ・はまぐりが入っている雑煮です。
 - ・メインにかきが入る。
 - ・ゆり根、細長く切った昆布、人参、ぶりが入る。
 - ・白菜、人参、ぶり。
- 正月といえば雑煮ですが、具は地域や家によって様々ですね。岡山ではぶりを入れるのをよく聞きます♪香川では白みそにあんこ餅を入れるようです。ちなみに自宅では、ぶり、大根、人参、ほうれん草、かまぼこ、お汁はおすましです。みなさんのお宅ではどんな雑煮ですか?

■ぱるで 大掃除&忘年会

12月25日(土)年末の大掃除を行いました。その後、ぱるの忘年会として焼肉を食べに行きました☆みなさんお疲れ様でした♪



1月活動予定

1	土	ばる休み
2	日	ばる休み
3	月	ばる休み
4	火	仕事始め 初詣
5	水	パソコン教室 14:00～
6	木	
7	金	
8	土	ギターサークル 10:30～ お抹茶教室 14:00～
9	日	ばる休み
10	月	ばる休み
11	火	陶芸教室 13:00～15:00
12	水	つどい 13:30～15:00
13	木	WRAPeach 実行委員会 18:00～
14	金	
15	土	パソコン教室 11:00～
16	日	ばる休み
17	月	ばる休み
18	火	陶芸教室 13:00～15:00
19	水	パソコン教室 14:00～
20	木	
21	金	きばらしふえすていばる 岡精連 定例会議
22	土	パソコン教室 11:00～ ギターサークル 10:30～
23	日	ばる休み
24	月	ばる休み
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	あすなろふれあいバザー
30	日	ばる休み
31	月	ばる休み

イベント案内

12日(水) つどい

新年最初のテーマは・・・

「今年の目標は？」と「自分にとって何が大切か？」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 ばる・おかやま1階交流室

参加費 無料

21日(金) きばらしふえすていばる

「NPO 岡山けんかれん」主催 毎年恒例のきばらしふえすていばるカラオケ大会が開催されます。

今年も劇や演奏、踊りなど様々なパフォーマンスが楽しめるのは間違いありません！

時 間 9:30～15:30

場 所 三木記念ホール [岡山市古京町1-1-10]

出演希望者は事前の申し込みが必要です。1月7日(金)必着で下記までお問い合わせください。観覧は自由です。申込みの必要はありません。

問い合わせ

NPO 岡山けんかれん(担当：植木さん)

Tel 086-298-1162 fax 086-298-1168

29日(土) あすなろふれあいバザー

2011年が良い年になりますように、願いを込めて、もちつき大会&バザーを開催します。地域の方々にもたくさん参加してもらいたいと思っています。

皆様のご参加をお待ちしています。

日 時 11:30～

場 所 リサイクルせっけんセンター駐車場

内 容 つきたておもち、お雑煮、焼きそば、ぜんざい、バザー品の販売

●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：ばる・おかやま)

●お抹茶教室 (場所：ばる・おかやま)

●ギターサークル (場所：せっけんセンター)

毎週火曜日 13:00～

毎週火曜日 15:30～

毎週水曜日 14:00～

毎週土曜日 11:00～

1月15日(土) 14:00～

第2、第4、土曜日 10:30～