

地域精神保健福祉コミュニティー誌

# ぱる通信

Feb. 2014

No. 195

# 2

特集:『あすなる福祉会へようこそ! 新スタッフ紹介』

『1984+30、』三人展より  
～「MASK」芝 眞路～

# 特集：あすなろ福社会へようこそ！新スタッフ紹介

峰政佳世子

山口雅臣

畠木奈津恵

丸橋由希恵

大平由紀

ぱるスペースMOMO所属  
おおむら ゆき  
**大平由紀**  
おとめ座 B型

Q. あなたのこれまでの経歴は？

- ① 大学在学中にディスプレイに目覚める。
- ② ディスプレイデザイン・DTP業に就く。
- ③ フリーランスのデザイナーになる。
- ④ 突然、福祉に目覚める。
- ⑤ 知的障害者施設に勤めながら、通信教育で福祉大学に行く。
- ⑥ 精神保健福祉士資格取得
- ⑦ あすなろで実習を経験し、良さが忘れられず舞い戻り、現在に至る。

Q. オフの日は何をしていますか？

- 山を歩く
- DVDを観る
- 犬と散歩
- 楽器で遊ぶ
- ネットサーフィン

Q. あなたのチャームポイントは？

- 赤い服が似合う。
- わりとたくましい。
- わりと小心者。

Q. 好きな食べ物を教えて下さい。

ブルボン「ルマンド」。  
小学校の時、おばあちゃんが時々こ

つくりくれたお菓子。特別な感じがして、今でも大好き♡

Q. あなたの隠れた才能は？

鎌を使うって、ものすごい勢いで草を刈ることができる。しかも長時間集中して刈り続ける！！（でもやル気が出るのは、半年に一回くらい）

Q. あなたのこれからの夢・目標は？

- ★家に映画館をつくりたい
- ★LEGOで家を作りたい

（不要なLEGO求む！！）

★絵本大好き♡定年後は自宅を開放して文庫にしたい。

★ヒマラヤに行きたい。

Q. あなたは何で占められていますか？



ジョブサポートセンター

あすなろ所属

うねき がつえ

## 畠木奈津恵

しし座 B型



Q. あなたのこれまでの経歴は？

バイタリティーはあるが、繊細なはずかしがりな幼・小・中・高校時代でした。でも、大学受験に失敗して、妙に吹っ切れて開花☆

大学時代山梨県では、お酒と自然と、名古屋では、コーヒーと手羽先、味噌カツに出会いました。その後、中学校で教員として勤務し、人の暮らしに関われる仕事に魅了されました。

また東北震災、被災地へのボランティアで沢山の出会いに恵まれました。その後、あすなろと出会いました。

Q. あなたのチャームポイントは？

大きな「て」、大きな「あし」です。あと、しゃもじもれ飲みできる大きな「くち」です。大きなバーツがチャームポイント☆

Q. 好きな食べ物を教えて下さい。

最近ハマっているのは、ナッツとドライフルーツです。響きがおしゃれで、モデルさんっぽいな。・というのと、お酒のつまみにぴったりだからです。他には、きゅうりがスキです。もろみや金山寺味噌で食べます。うまい棒のエビマヨとカレー駄菓子好きです。

Q. あなたの隠れた才能は？

コーヒーをお盆に沢山乗せて運べること。

Q. あなたのこれからの夢・目標は？

自分らしく、毎日を穏やかに過ごしたいです。

Q. あなたは何で占められていますか？



ジョブサポートセンター

あすなろ所属

まるはし ゆきえ

## 丸橋由希恵

てんびん座 AB型

Q. あなたのこれまでの経歴は？

大学では、児童心理学を学んでいました。特に児童心理学に興味があり、勉強していました。大学の先生から精神保健福祉士という職業があることを教えてもらい、一年間、専門学校へ通い、精神保健福祉士の資格を一発で合格！することが出来ました。

初めての就職先は、心療科デイケアに四年勤めていました。その後、一般病院の医療ソーシャルワーカーとして働き、もともと地域に出て仕事がしたいと思い始め、あすなろにお世話になることになりました。

Q. オフの日は何をしていますか？

基本的に外出しています。フットサルをしたり、買い物でストレス発散しています。最近では、一人遊びも出来るようになったので、動く範囲を増やしたいと思っています。

Q. あなたのチャームポイントは？

大きな口かなあ。以前まで歯並びが悪く、口を開けて笑うことが少なか

ったのですが、キレイになってよく笑うようになったと思います。

今後は女性らしく手で隠して笑うようにします(笑)

Q. あなたの隠れた才能は？

隠れた才能が見つからない…。でも食べる事は好きなので美味しいものは知ってるかなあ。案内見えないって言われるけど、手芸や洋裁も出来ます(笑)

Q. あなたのこれからの夢・目標は？

あすなろを利用されている皆さんの為に、スキルの向上は常に持ち続けたいと思います。今までの自分の経験を活かしながら、新しい事を取り入れる事を意識して仕事したいと思っています。気持ちに余裕が出来れば、仕事もプライベートも上手くいく気がします。そんな大人を目指して！！

皆さんの役に立てる支援員になりたいらしいなあ。



ぱるスペースMOMO所属

みねまさ かよこ

## 峰政佳世子



おとめ座 O型

Q. あなたのこれまでの経歴は？

● 小学校・覚えてないくらいボーッと過ごす。

● 中学校・美術部で油絵を描いて過ごす。

● 高校・陶芸部や女子サッカー部など色々なことに首を突っ込む。

● 福祉大学にて学祭やサークル活動に時間を費やす。

● 支援センターで約一年、就労継続B型事業所で約二年勤務しあすなろへ。

Q. オフの日は何をしていますか？

家のこと、若しくは一日中外出して色々な人々と交流しています☆

● 旅行 ● 飲み会 ● ボランティア

● フリマ等のイベント等

(外出予定がない時)

● 読書 ● 料理・お菓子作り ● 手芸

● 散歩 ● 映画 ● 録画しているTVを早送りしながら見る など…。

Q. あなたのチャームポイントは？

● 瞳（白目の所が広い）

● 手（意外と小さい）

● 鼻（一年に五回はハーフやクオーターと言われるが低い）

● 滑舌（会話の中で一度は絶対に聞き返される）

Q.好きな食べ物を教えてください。

● チョコ。一日に一度何かしらの形で食べています。最近ワインがおいしい。

Q. あなたの隠れた才能は？

一カ月に一度くらい人が取って欲しいと思うものや、やって欲しいと思うことが分かり、会話をせずに行動できる。そして驚かれる。

Q. あなたのこれからの夢・目標は？

● 色々資格が取りたい。

● パンが焼けるようになりたい。

● 手芸や園芸をしたい。

● 定年後は、マレーシアで生活したい、自給自足の生活がしたい、ゆったりカフェを聞きたい。

Q. あなたは何で占められていますか？



ぱる・おかやま所属

やまぐち まさおみ

## 山口雅臣



おうし座 B型

Q. あなたのこれまでの経歴は？

約七年前ほど前から、ぱる・おかやまに利用者として通い、ピアサポートの三期生として活動しました。現在は、岡山市精神障害者団体連絡会で代表をしております。

Q. オフの日は何をしていますか？

部屋でまったりしています。

Q. あなたのチャームポイントは？

髪の毛がサラサラな事。

Q.好きな食べ物を教えてください。

辛い物が苦手です。

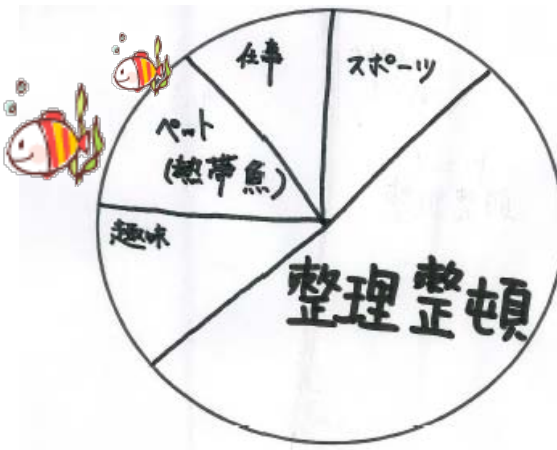
Q. あなたの隠れた才能は？

● 多趣味です。

Q. あなたのこれからの夢・目標は？

相当先になるかも知れませんが、働いている精神障害者で団体スポーツチームを立ち上げたいです。

Q. あなたは何で占められていますか？



あすなろ福祉会には現在、十四名のスタッフが活動に携わり、今年度夏以降、様々な経歴をお持ちのとてもユニークなスタッフが集まりました。今後は新しいスタッフと共に障がいのある方々の「リカバリー」推進に向けた支援体制を作っていきたいと思います！今後ともよろしくお願い致します。



## クローバー8期生の歓迎会をしました！



一月十七日(金)「ピストロ309」にてクローバーの歓迎会を行いました。参加者は十三名で、和やかに食事をしながら、ピアサポーターとしての抱負や意気込みを語ってもらいました。初々しい、新メンバーに私たちも初心に帰りました。これからの活躍を見守っていきましょう。

## 楽しい女子会

一月二十三日(木)、ぱる和室にて、にぎやかに女子会が開催されました。



テーマは「涙」について、「どんな時に泣くか?」「感動の涙は大人の証拠ではないか?」「どんな映画で泣けたか?」など、どんな会

は盛り上がりました。次回は二月十八日(火)十四時からです。お待ちしております。



### <今月の電話相談日>

	月	火	水	木	金	土
	相談電話 086-270-3325					1
AM						×
PM						×
	3	4	5	6	7	8
AM	×	○	○	○	○	×
PM	×	×	○	○	○	×
	10	11	12	13	14	15
AM	○	×	○	○	○	×
PM	×	×	○	○	○	×
	17	18	19	20	21	22
AM	○	○	○	○	○	
PM	×	×	○	○	○	
	24	25	26	27	28	
AM	○	○	○	○	○	
PM	×	×	○	○	○	

## ぱるっこ広場

かくし扉の中

河本 理江

誰かがささやく かくし扉の中に潜んでいるよ  
開けてごらん 誰かがささやく 私は意味がわからず  
ばんやりと自分の部屋をみわたす  
かくし扉なんて無い! 誰? いったい誰がささやく  
の! そこだよ そこ 開けてごらん 開けてごらん  
そして私は気が付いた いつの間にか私がいるその場所  
所は 私の部屋では無かった 私の心の中の部屋だった  
扉はある 確かに扉はある 心の中のその扉に私は  
はそつと手を伸ばした 自分の内なる声を聞け 誰に  
でもそういう時はやってくる  
かくし扉に潜んでいたのは自分 自分 私自身だった  
そして私はわかった 本当に 自分自身が望んでいる  
ことが

## 古楽日和 こらく日和

フランスの文豪オノレ・ド・バルザックは、一日五十杯ものコーヒーを飲み執筆活動をしたといわれている。缶コーヒーを飲みながらこのコラムの原稿を書いている筆者も、さしずめプチバルザック的な状態だと思つてひとりで悦に入っている。かといって筆者にバルザックのような文才があるわけではない。それはうぬほれというものだ。

筆者が飲むのは無糖の缶コーヒーだ。これはどの会社のどの自動販売機に当たっても、たいてい二種類程度はラインナップされているものだ。ところが最近、一種類しか置いていない自販機が増えた。まあ、無糖の缶コーヒーに大きな味の違いなどはないから、無糖缶コーヒーが一種類しかなくてもそれほど困ることはない。だが、微糖をはじめとする砂糖がたっぷり入った缶コーヒーは、どの会社でも三種類以上はあるのに、無糖は一種類しかないのだ。

要するに無糖の缶コーヒーは人気がないのだ。需要がないのだ。だから自販機の中で肩身の狭い思いをしている。つまり缶コーヒーを飲む人の大多数は、無糖ではなく砂糖入りを飲むということだ。各メーカーは売れる砂糖入り商品を優遇し、売れない無糖を冷遇した。このままでは近い将来、市場から無糖の缶コーヒーが消えてしまつのではないかと、筆者は内心憂慮している。



藤井 健喜

## 第三十九回『家族交流会』開催

一月十八日(土)、第三十九回『家族交流会』が開催され、十名の「家族」が参加されました。

### うれしい報告

○家で飼っているウサギが三匹生まれてHappy

○「かぐや姫」「永遠のゼロ」を観に行つて、今を生きる事の大切さを感じた。

○いつも通りにお正月を送れた事が良かった。

○毎日無事に過ぎていく事がうれしい。

○人が苦手な外に出られない息子が寝る事、安心感を与える事を心がけていると、少しずつ変わってくれているように思う。

○長い時間のつらさを乗り越えて、娘が結婚・妊娠。うつの薬も卒業できた。今、「心・技・体」が大切だと感じています。「心」は、家族の気持ち。「技」の部分(薬や福祉サービス等)は専門家にまかせる。

「体」は体力。家族は一人で頑張っているといけない。まかせる部分はまかせる事。家族が出来る事は「心」の部分だと実感しています。その為に家族の「体力」も必要です。きつと

必ず良い事があると皆さんに伝えたいです。

### 『働きづめ』にいる本人に対して、出来る事はなにか?と自分か?

○あせつてはいけません。気長に。自分がした事に対して、自分も褒められるようにする。

○居場所(安心して話が出来る場)を一緒に見つける。

○一緒に楽しい事をする。

○本人のタイミングもあるが、タイミングに合わせる為にも、常に良いボール(本人の興味のある活動の情報提供等)を投げ続ける事。

### 『働く楽しさ伝えたい』



一月二十五日(土)、岡山ふれあいセンターにて、岡山市障害者自立支援協議会フォーラムが開催され、シンポジストとして、就労移行支援事業所あすなろの取り組み紹介を行いました。

当事者の立場から、コンシューマースタッフの山口雅臣さんが、仕事の体験を話され、その後、雇主の立場から(社福)岡山中央福祉会 養護老人ホーム 岡山市会陽の里 施設長 藤岡理恵さん、支

援者の立場という事で、あすなろスタッフの井手から報告を行いました。

山口さんからは、うつ病を発症してから十年のブランクを経ての就労という事で、精神的・肉体的なしんどさが大きかった事、休日の過ごし方に困った事、また仲間・支援者とながら続ける事の大切さについて話がありました。

また、入所者の方との関わりから喜びややりがいを感じたり、人生について考えさせられたという事も語ってくれ、働いていく中でこそ感じられる体験についても知る事ができました。

藤岡さんからは、法人理念であるノーマライゼーションについての話があり、障がいのある方に対して、働く場を提供するのは企業の社会的役割であり、当たり前だ

という事、また、障がいの有無に関わらず、職員が働きやすい環境作りを行っているという報告がありました。工夫した点として、障

がいの特性について理解する事・仕事内容を本人や支援者と相談して決めた事・相談できる人を一人つけた事等を挙げられ、山口さんからもすぐに相談できる人が職場

にいる事で安心して働く事ができるといふ話がありました。

あすなろからは、「働く」という事について、経済的な安定や社会の中での役割が持てる、生きる意味を見出す事ができる等、人生の希望、リカバリーにつながる大きな一歩であるという話がありました。また、アンケート結果より、それぞれの得意な面を活かし、様々な職種に就いている事、一週間あたりの労働時間が二十時間以内の方が半数以上を占めている事等精神障がいのある方の働き方について報告がありました。そして、

仕事を継続する為には、安心して相談できる人や場の存在、医療機関との連携が挙げられ、期限を設けない支援が必要であると話されました。

シンポジウムでは、岡山障害者職業センター木野所長から岡山の雇用情勢や「株式会社サングルー(就労継続A型事業所)」の報告もあり、障がいのある方それぞれの「働きたい」を叶える為に、熱い思いを持って取り組んでいる岡山市の取り組みを知る事ができました。



## 第三回デイケア社会資源プログラム

### に参加してきました★

一月二十一日、第三回目になる精神科医療センターのデイケア社会参加プログラム「ピア」の回に、コンシューマースタッフの木曾さんとクローバーの岸本さんが参加されました。

まずは、デイケアに通う二十五名の方と自己紹介をし合い、私と木曾さんの体験発表。次に、『四グループに分かれて『元気の種探し』を行いました。どんな時に体調や気分が悪いのか、またそういう時にどうやってやり過ごしてきたかを皆で模造紙に書き出しました。四グループで出た意見を一箇所に集め、共通項や、相反する事を矢印やイコールなどで、自由に繋げながら、皆の回復の方法を見返しました。『回復したり、元氣を得るには、医療だけでなく、たくさんの手段や方法がある。』その方法をたくさん知っていれば知っているほど元氣になれる可能性があります。皆でたくさん意見を出し合う事で、今まで思いつかなかった方法

が見えてきました。

デイケアの皆さんからは、「皆とつながって嬉しかった。」とか「体験発表が心に響いた。」などの感想を聞く事ができました。

※元氣を得るには…(例)イケメンを見る お菓子を食べる など若い層から意見が出たり、あるテーブルでは、恋ばな(恋の話)になったりと盛り上がりました♪

【ピアサポーターグループ

クローバー 岸本 倫子】

私は、このデイケアの社会資源プログラム「ピア」の回に三回とも参加しましたが、毎回なんとなく伝わらないというか、盛り上がらなさを感じていました。今回、デイケアスタッフさんとぼるのスタッフ、岸本さんとでアイデアを出し合い、より伝わり、みんなとつながれるプログラムになるように工夫を凝らし、頑張りました。その成果が出たのもとても嬉しい事です。が、「元氣になれることは、薬を飲むことや診察を受けるだけじゃない」ことを言える私達であり、

場所であることがすごいと思いましたが。立場や違いという垣根を越え、こうやってお互いを認め合え、協力し合えることは、私にとってものすごい人生の可能性で、思いもかけなかったリカバリーの種です。WRAPでは、リカバリーに大切な五つのことで、希望、責任、学び、権利、サポートが挙げられます。発病し、大きな不安を抱えながらよりよく生きたいと願う時、私達はリカバリーの根を下ろしているのだと思います。生きている命が互いに尊重され、認められ、愛しまれる時、リカバリーは育ち、やがてゆるぎない大樹となる事を願います。

自分にとってリカバリーの過程において大事なことは「つながり」です。

「つながり」を感じることで、私は「自分は一人ではない」と大きな安心感を得ることができるのです。自分の感覚、立場が全てではなく、他人の感覚や立場もあり、「それぞれの違い」を受け入れる事ができた時に、大きな可能性を感じる事ができると思うのです。それは人とのつながりがあるからこそ感じる事ができました。人

と出会って、話をする、喧嘩をし合う、ささいなことで笑いあう。そんなことが私のリカバリーにとって大切なものだと感じています。一人でこもることもしました。それは傷つかなくてもいいけども、その分発展もなかった。

「辛い思いをするのも

人からかもしれないけど、

救われるのも人から」

辛い出会いや思いがあつて病みだけけど、人との出会いによって私は救われました。今、自分がこうしていただけるのめかけがえのない出会いがあったら。今度は自分が良き「つなぎ手」になりたいと思っています。

【コンシューマースタッフ

木曾 律子】



あすなろで行った  
『リカバリーの種探し』

# INFORMATION

## 2月の予定

1	土	ばる閉所
2	日	京橋朝市
3	月	ソフトボール練習 13:00～
4	火	パソコン講座 10:00～ 陶芸 13:00～
5	水	SST10:00～
6	木	WRAP(元気回復行動プラン)10:00～
7	金	岡山県ピアサポーター養成講座③④ パソコン自習 13:00～
8	土	
9	日	
10	月	ソフトボール練習 13:00～
11	火	建国記念日
12	水	ウォーキングサークル 10:00～ つどい 13:30～
13	木	
14	金	岡山県ピアサポーター養成講座③④ パソコン自習 13:00～
15	土	家族交流会 13:30～ 鉄ちゃん 11:00～
16	日	カラオケサークル 10:00～
17	月	ソフトボール練習 13:00～
18	火	パソコン講座 10:00～ 陶芸 13:00～陶芸 13:00～ 女子会 14:00～
19	水	SST10:00～
20	木	手芸サークル 13:30～
21	金	図書館サークル 10:00～ パソコン自習 13:00～ 岡精連 13:30～ 美術館サークル 15:00～
22	土	お抹茶教室 14:00～
23	日	
24	月	ソフトボール練習 13:00～
25	火	パソコン講座 10:00～ 陶芸 13:00～
26	水	
27	木	
28	金	パソコン自習 13:00～ 『PNPP で仲間をつくろう!』13:00～

NPO 法人地域精神保健福祉機構・コンボ presents  
**PNPP で仲間をつくろう!**

Peer ピア Network ネットワーク

Promotion プロモーション Project プロジェクト

「PNPP」では、仲間同士「ピア」で、「言いつばなし、聞きつばなし」のグループを作り、運営し、全国のピアグループとネットワークを作る事を目指しています。今までピア活動をしてこなかった人でも、気軽に始められる「ピア・グループ」を体験してみませんか?岡山のピア活動グループの発表もあります♪

**日時** 2月28日(金) 13:00～16:00

**場所** 倉敷数文館202会議室(岡山市倉敷市中央1-18-1)

**参加費** 資料代 コンボ賛助会員&賛助会員の家族:500円  
一般:1000円

※参加申し込みが必要です。

**問い合わせ** NPO法人地域精神保健福祉機構コンボ  
電話:047-320-3870 (PNPP担当)

18日(火) おしゃべり大好き女子集まれ!

### 女子会♪

毎月1回、楽しい雰囲気の中テーマを決めて、女子トークに花を咲かせています。

**時間** 14:00～

**場所** ばる・おかやま

4日・18日・25日

### パソコン講座

個別で進める講座です。初心者でも丁寧に進めていくので安心です。基本火曜日にしています。毎週金曜日の午後から自習しています。

**時間** 10:00～

**場所** Job Support Center ASUNARO

**参加費** 無料

3日・10日・17日・24日

### ソフトボール

集まれ!グラウンドが護岸工事で狭くなりましたが、みんな寒さに負けず走り回っています。

**時間** 13:00～

**場所** 百間川河川敷

12日(水)

### ウォーキングサークル

寒さを吹き飛ばそう!!体脂肪を燃やしてダイエットをしませんか?毎月1回、あすなる出発で歩きます。

**時間** 10:00出発します

**場所** 後楽園

毎週木曜日 手作りお弁当を配達してくれます

### MOMO 弁当の日

ばるスペース MOMO のお野菜たっぷりお弁当やお菓子が定期的に届きます。特製とりめしもありますよ(^u^)

**注文方法** 前日までに代金を添えてお申し込み下さい。

**代金** 350円

### 【訂正とお詫び】

○1月号の『ばる通信』『今月のきらり』のページで、「3081gの元気な女の子を出産された西方美香さん。」とありましたが、「3082g」の誤りです。訂正してお詫び申し上げます。

■発行:社会福祉法人あすなる福祉会

■〒703-8256 岡山市中区浜475-5

■編集:ばる・おかやま

■TEL:086-270-3322 ■FAX:086-273-9692

■HP:<http://www.eco-asunaro.jp>