



5

No. 208
May. 2015

特集：研修へ行ってきました！

報告①ひきこもり対策研修(厚生労働省こころの健康づくり対策事業)

報告②IPS(インテンショナル・ピア・サポート)～矢花～矢が花に変わる～

ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

特集！ 研修へ行って きました！



研修報告① 「ひきこもり対策研修」

in 日経カンファレンスルーム
東京

平成 27 年 2 月 9 日～10 日

今年二月に東京で開催された「厚生労働省こころの健康づくり対策事業 ひきこもり対策研修」について報告します。

この研修は、各地域で「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」に基

づいた、ひきこもり支援に携わる人材の確保とその育成を目的としており、全国から精神保健福祉センター、保健所など各自自治体の職員の方をはじめ、ひきこもり地域支援センター、医療機関、教育機関等でひきこもり支援に従事している方々から、定員の九〇名をはるかに超えた応募があり、様々な職種の参加状況からも各地、各分野でのひきこもり支援への関心の高さを実感する二日間となりました。

岡山市では、ひきこもり支援に特化した支援体制の整備のため、平成二十二年、「岡山市ひきこもり地域支援センター」が、岡山市こころの健康センター内に開設されています。平成二十六年九月より、あすなる福祉会において、その事業の一部委託を受け、「ひきこもり支援センターあすなる（通称あすてつぐ）」として事業が開始され、現在ようやく半年を迎えました。

ひきこもりは一つの疾患や障がいのみ現れる症状ととらえるべきではなく、様々な疾患の症状として、また、さまざまな葛藤の兆候として表れるものと理解できます。したがって、ひきこ

もりという概念が覆う領域は非常に広くその境界は曖昧になりがちです。

支援の必要性について

その中で、ひきこもりで支援が必要であると言われる人の多くは、ひきこもりが長期化し社会生活の再開が著しく困難になってしまったために、本人をはじめ家族が大きな不安を抱えています。その中には見通しの立たない事態に多くの不安を感じ、その中で家庭内暴力や退行、幻覚や妄想といった精神症状など何らかの精神障がいの症状が顕在化しているケースも多くあります。家庭内の生活や人間関係さえも危機に瀕している場合があり、それらには医療などの介入も必要になってくる場合も少なくありません。しかし、それはひきこもりの状態にある人全てが精神科医療の対象である事を意味するというのではなく、診断を受けることによって精神保健、福祉、医療など一人一人の状況に応じた必要な支援の形が明確にできることを意味しています。

そこで大切になってくる支援としていくつかの視点や方法が取り上げられていました。

的確で丁寧なアセスメントとは

本人にとって必要な支援が何かを判断するアセスメントが不十分だと、本人や家族が行きつくべきサービスやサポートにたどり着けないなどの問題も生じて来ます。相談支援機関におけるアセスメントのポイントとして次のようなものがあります。

- ① 緊急性の判断と危機介入の方法
- ② 精神科医療の必要性
- ③ 発達特性を踏まえた支援の必要性
- ④ パーソナリティ（対人関係や行動の特徴）についての評価
- ⑤ 目標とする社会参加のレベル
- ⑥ 福祉サービスの必要性や利用の可能性
- ⑦ 環境要因についての評価（特に家族機能）
- ⑧ 支援経過の振り返りと評価

まずは、「誰かが、どこかが継続的に支援すること」が可能な体制をどう作るか。その為には本人を様々な角度や場面で知る機会を持つ事などが重要になってきます。

大切になってくる家族支援

また、ひきこもりの状態にある方で、なかなか相談や治療、支援の場に現れにくい方も沢山おられます。そのような中、家族支援は欠くことのできない大切な支援となります。次にご紹介するのは親をはじめとした家族を「ひきこもり支援の中核を担う人」と位置付けている家族のためのプログラムです。

CRAFT (コミュニティ強化と家族訓練)

「コミュニティ強化と家族訓練 Community Reinforcement and Family Training」：以下CRAFT)プログラム」を応用した手法を取り入れているものです。このプログラムは、本来受療を拒否する物質乱用者の重要な関係者を

対象とした介入・支援プログラムで、高い成果を示しています。

このプログラムでは3つの事を目的としています。

①家族の負担を軽減すること

多くの家族はストレスを強く感じていることがこれまでの調査から分かっています。こうした負担が家族に気持ちのゆとりを失わせ、冷静な対応が出来なくなる理由になっていると考えます。本人に対して適切な対応をするためには、家族自身が健康な状態を維持していることが重要です。

②家族関係を改善すること

本人の様々な問題行動への適切な対応方法を学んで行きます。適切な対応をするためには良好な家族関係が必要となります。そのためには家族が気持ちにゆとりを取り戻すことが重要になってきます。

③本人の相談機関の利用を促す

ひきこもりの状態にある人は、相談機関に繋がっていない人が多く、そうした人はより多くの困難を抱えていることがわかっていきます。相談機関の利用を促すにはタイミングが必要となります。

す。本人が相談機関の利用に興味を示している様子があれば、すぐに相談機関を利用する準備をします。

このプログラムには他にも、本人の望ましい行動を増やす、あるいは医療機関や相談支援機関の利用をうながすためのコミュニケーションスキルや家族がそれらを習得するための支援方法が具体的に示されており、現在までに本人の受療、社会参加を促進する効果や、家族関係の改善や家族機能の向上に有効であることが報告されています。

【参考書籍】

「CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック 若者がやる気になる為に家族が出来ること」

境 泉洋 野中 俊介 著

今回、様々な事例紹介や各地の取り組みから見えてきたものは多岐にわたり、この紙面ではお伝えし尽くせない沢山のことを学んでくれることができました。ガイドラインがあることは、これからひきこもりの支援に取り組むものにとっては心強い指針ではありません。

しかし、様々な方法論を掲げる前に、まずは目の前にいる「その人」に寄り添う姿勢や、「何に困っているのか」「どんな生き方を希望しているのか」など、今こで生じている事への理解と解決策を本人と探りながら、その人の本当の気持ちを知りたいと関心を寄せる姿勢があつてこそ、方法や手立ても生きてくるのだと感じています。

個々に応じた、地域に応じた、ココだからできる、ココでこそできる支援の形がみつとあるはずです。あすなるでは、常に「リカバリー・サポート・ホープ」という3つの理念を掲げています。人としての誇りと自信を回復し、自分の希望・要求・意思に基づいて人に気兼ねすることなく、臆することなく自分らしい人生を歩んでいけるようにサポートする姿勢を基盤にして、今回の研修で得たことを活かしながら、更に充実した「あすてつぷ」らしい居場所づくりが出来たらと考えています。

(文責 畠木)



研修報告② 「IPS～矢花～ 矢が花に変わる～」

三日間ワークショップ
(in 東京大学)

平成27年4月3～5日

講師：久野恵理氏、スティー
ブン・ポクリントン氏

IPSとは

インテンショナル・ピア・サポート
(Intentional peer support)のことです。
本語では意図的なピアサポートと訳
れます。

アメリカのシエリー・ミードさんが、
自らの経験と実践から新たなピアサポ
ートのかたちとして考案され、数年前
より注目されているものです。

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

従来の精神医療では、問題の解決
や問題を取り扱う方策を見つけるこ
とに焦点が置かれていました。そこ
はたいいてい、何がうまくいっていない
かを話題にしています。しかし、うま
くいかないことから逃れようとして
いる間は、その問題にとらわれ続けて
いるのです。ピア同士の会話においても、
問題への対処を手助けすることに

を向けていたら、会話全体を大きく
変える機会を逃してしまいます。IPS
の会話では、あなたが抱えている問
題を私に話し、私はそれを聴いてあな
たがどうすべきかを考える、というよ
うなことは目的にしています。そう
いったやり方では、問題に焦点をあて
るという筋書きのなかで、行き詰まっ
たままということになるでしょう。

問題の解決のために手助けすること
が、良いとか悪いとかいうわけではあ
りません。ただ、相手の人が助けを必
要としているという思い込みによって、
その人との会話の可能性が狭められて
いるかもしれないということに気づくこ
とが大切だと考えています。

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)
に意識を向けること

❖相互性

お互い責任を持ち、学び
成長する関わり方

世界観(物事の捉え方に意識を向ける)

IPSで求める人と人の関係のイメ
ージは、お互いの間にスペース(空間、

あそび、ゆとり)があり、その間(ス
ペース)から気づきや学びが生まれてく
るというものです。それは、つながりの
感覚をもたらず関係のあり方という
こともできます。相手の人の感じてい
ることを受け止めながら、しかし、距
離をおくことが出来ている。別の言い
方をすれば、相手の人の感情や発言
に直に反応するのではなく、間をおく
ことが出来ているイメージです。その間

があるために、相手の人も安心して
(問題を指摘されたり、批判されたり、
同情される心配をせずに)、自分の経
験していること、感じていることを口
にすることが出来る。そして、こちらの思
いも、その間(スペース)に差し出すよ
うに伝えるというものです。

こころのスペースをひらく…

マインドフルネス

三日間の研修ではマインドフルネス
に重点がおかれていました。自分と相
手の世界観に気づき、スペースを与え
てくれるためにとても有効なものです。
マインドフルネスとは「今、ここ」に意識
を置き、聞こえてくること、目に映る
ものなど、五感に触れるものをそのま
ま感じる。そしてこころ(頭)に浮かん

でくすることに気づきを向け、認識、感
情、思考、記憶、計画などが浮かんで
きたとき、それに気づき、そのことを
認め、味わい、意識を「今、ここ」に戻
す。日本でいうと座禅や瞑想に近いイ
メージかもしれません。

私的な独り言の会話へと、それを形
作る世界観に意識を向けることによ
つて、私たちは、自分の思い込みや自
動的な反応のパターンに気がつき、そ
れとは違った対応を選ぶ自由を手
にすることが出来ます。自分の経験して
いることについて、どうして、そのよう
に考えるようになったのかを振り返り、
違った意味づけの仕方があるかもしれ
ないという可能性に目を開くことがで
きます。このようにIPSは、学び成
長しながら人とつながりを感じ、相互
的な関係を深めていく過程です。

今回の研修を言葉で表現すること
もIPSを説明することはとても難し
いのですが、ピアサポートの枠組みを
も超えた深い研修となりました。



投稿コーナー



英聖さんの作品↑

タイトル「雄大な心で...」

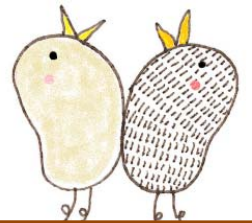
思い出してみる
 っらかったあの日を
 心が今どこにあるかも
 分からなかったあの日を
 思い出してみる
 幸せなキミの笑顔
 心が生まれてくるような
 あふれるこの日を
 思い出してみる
 あの日誓った言葉を
 幸せにします
 その言葉は今も
 陰りは無く
 生きている
 彼女と共に

匿名希望

お風間はぽかぽかで、いい気候になりました♪ そろそろ衣替えをする季節です(〜*) 夕方はまだ肌寒いので風邪をひかないように気をつけてください〜

ぱるっこ広場

ぱるっこ 「広場」



感想・投稿 募集中!

詩、俳句、絵、ジャンル不問です。郵便、メールfax等でご投稿下さい♪待ってます★

ぱるっこ広場

五月七日(木)に八名で開催しました。今回はゴールデンウィーク特別企画「読書・漫画・TV・DVD等感想会」というテーマで話をしました。「トレーニングウェアの購入」「写真展示会に行つた」「花の慶次やフアジアーノの試合をテレビで見た」「三国志をテレビで見た」「橋の剪定やキュウリの手入れをしたり、妻に手伝ってもらって、体験発表の原稿や名刺をパソコンで作つた」「進撃の巨人DVDを全巻と壬生義士伝の小説を完読した」「ウォーキングをしたり、自転車車を車に積む用の板を作つたりした」「児島の下津井電鉄のサイクリングを楽しもうと思つたが、レンタサイクルがすべて貸し出されていたため、ウォーキングになった」「シティーハンター」や「エンジェルハート」のDVDを見た。「スカパーでは懐かしい洋楽番組を見ていた」「家族で国民宿舎に泊まつた。良寛ゆかりの展示会にも行つた」「植物園でサイクリングに行き、近くの喫茶「エスプリ」に寄りました」「名言セラピー」という本を読んで元気が出たので、お勧めしたい。「車で祖母と道後温泉に行つた。急遽だったため予約がとれず、ビジネスホテルに泊まつた」「上道にある『五番館』の古着屋に友人と行き、服を購入した。今回は行つてないけれど、近くにある喫茶の「二番館」がおすすめ。」などの話が出ました★ 読書・漫画・TV・DVD等の感想の他にも、ゴールデンウィークに何をして過したか等の話を中心として、楽しく情報交換ができました。次のお盆休み後にも、お知らせなどを工夫して、多くの人が楽しめる感想会が開けたらなあと思つています。

その後の感想としては「進撃の巨人の話を書いてより興味を持った。」「共通点がたくさんあり、つながりができて良かった。」「お互いのことを知れて良かった。」「みんなでつづいて楽しかった。」「などの意見が出ました。

また、今回のもう一つのテーマであった「思い出の歌謡曲」についての話をすることになりました! みなさんの参加をお待ちしています。

古楽日和

藤井健喜

(前回からの続き)それまでは近くに店があつて便利だったものが、こうした大型商業施設に集約されてしまった結果、その施設まで行かないと買い物ができない、という状態になりつつある。それまでは便利であつた都市部が、じつは買い物とするのにも苦労する不便な場所になってしまった。これでは田舎とやら変わらない。

都市部の魅力のひとつはその便利さにあつたはずだ。しかしその便利さが失われた今、都市部は魅力を失つた。それが都市部の過疎化といった現象となつて現れたのだらう。

便利さというのは果たして何だったのだらうか? なんでもそろつてゐる大きな店に行き、そこで目当ての商品を安く買つことが、便利なのだらうか? 実際、多くの流通業者が合併などをして大規模化した、その結果業務の効率化の名の下に不採算店を閉じた。その不採算店に買い物依存していた消費者は、途方に暮れることとなる。

便利だと思つたものが、じつは世の中を不便にしている。大型商業施設は、日本の都市を不便なものに変えてしまった。しかしこれを元に戻すことはもはや不可能だ。便利さは戻つてこないだらう。わたしたち日本人はあまりにも目先の便利さを優先しすぎた結果、従来あつた「ほどほどの便利さ」まで失つてしまった。結局、それまでのほどほどの便利さを提供してくれていた商店街をつぶしたのも、わたしたち日本人なのだ。

私の リカバリー 体験記

はじめまして。「あすてつぷ」を利用し、「ジヨブサポートセンターあすなろ」に通所しているアサヤマです。自分の体験談を少しお伝えしようと思います。私はいわゆる「引きこもり」を数年間続けていました。

引きこもるきっかけ

私は専門学校へ行くため広島へ行き、そのまま就職したのですが、人間関係や仕事で上手くいかずに二三歳で岡山に帰って来ました。注意欠陥障害(ADD)という診断名が付いたのはごく最近ですが、私はちよつとしたミスが多く郷里で就いた仕事でも失敗をし、自信もなくなり、就労の意欲もなくなっていました。収入もなく、打ち込める特定の趣味も持たなかった私は気が付いたら約七年間引きこもっている状態でした。

外の世界とつながるきっかけ

私の場合は、全く外に出れなかったというわけはありませんでしたが、誰にも連絡を取らず自ら交友関係を絶っていました。

その時間は振り返ってみれば、あつという間でしたが「何もしていない苦しみ」がありました。

“外へ出る”きっかけとなったのは幼いうちからの友人二人でした。

ある日、犬の散歩をしていた時に、たまたま通りかかった友人が声をかけてくれました。彼と会ったのは五年振りに会った時でした。

私のことを気にして、以前からたまに家の前を通っていたそうです。今でもその時のことは覚えています。この時に、飼いはじめて間もない犬の散歩を自分がしていなければ、この偶然もなかったかもしれません。

もう一人の友人も何年か振りに年賀状を送ってきてくれ、こちらから連絡を取ってみようと思いました。この二人の友人には本当に感謝しています。

再び外の世界と関わろうと思った

そして、その友人からインターネットコミュニティへの参加を勧められ

ました。好きだったアニメとカラオケのコミュニティを知り、約半年間、様子を伺っていました。そして勇気を出してカラオケの集まりに参加をしました。最初はとても緊張し、知らない人ばかりの集まりに不安を感じていましたが、サークルのメンバーは快く受け入れてくれました。これが私が“外の世界の人”と再び関わろうと思うようになった第一歩でした。二八歳頃のことでした。カラオケの集まりはとても楽しく今でもできるだけ参加するようにしています。

こうして私は社会復帰を強く望むようになり、私は自分と同じように引きこもっていて、社会復帰をした人と思っている人の集まりに参加をし、会って話がしたいと強く思うようになりなりました。

意を決して引きこもり支援センター相談の電話窓口に臨みました。

今の思い

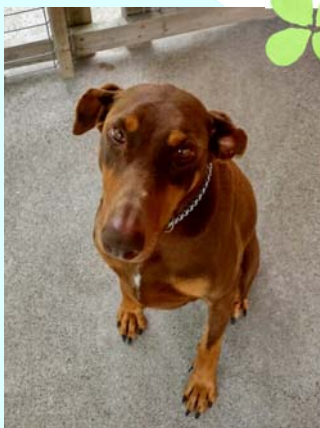
現在は、“あすてつぷ”を通じて様々な人に出会い、活動の機会を得て、全うな生活リズムを取り戻していく日々、とても充実しています。

私はまだ完全に引きこもりを脱したわけではありません。カラオケの集まりでも自分の状態のことを話せていません。こんな今の自分にひけめ

感じつつ過し、完全に引きこもっていた時よりも「今の状態をどうにかしたい」という気持ちが強くなりました。

そして同時に私は「同じような境遇の人と繋がりたい」と強く思っています。実際に会って、話をしたり、実現できるか分かりませんが実際に訪問をしてみたいという希望も持っています。この文章を書くこうと思つた目的も、同じように悩んでいる人へ何かきっかけになればという思いからです。こうして色々な人と関われる機会があることはとても興味深いですし、嬉しいです。

今後の目標は就労を果たし、友人、家族の恩に応え、カラオケの集まりにも、ひけめを感じることもなく、いつか胸を張って参加できる日を強く望んでいます。



友人と出会うきっかけとなったエールちゃん

香川より「いちのえ会さん」と交流

先月四月一八日(土)、香川県綾香郡綾川町より「いちえの会」さん総勢二十五名が研修も兼ねてあすなろ福祉会に来所されました。

いちえの会さんは、精神障がいをもった当事者の方、そのご家族の方、支援者の方で活動されている、地域包括支援センターの取り組みの一つだそうです。

当日は、あすなる福祉会からもピアサポータークロウバーのメンバーやジョブサポートセンターあすなるのメンバーも交え、にぎやかに交流が図られました。

まず、いちえの会のメンバーさんとあすなるのメンバーがペアになり自己紹介。

お互いの街のことや元気の道具箱(活力になる事・癒される事など)を発表し合
い、徐々に打ち解けてきたところで、あすなろ福祉会の紹介を行いました。いち
えの会の皆さんの熱心な様子が印象的でした。また、ピアサポーターからは体
験発表も行いました。クローバーの森さん、佐伯さんの心温まる体験談に、場
の雰囲気もとても温かい雰囲気に包まれました。

最後に、あすなろの見学といえは：CAFÉ MOMOのランチ。みんなでおいしい食事に舌鼓しました。また、二階エントランスの陶芸作品などを見て「こんな作品が作れるなんてー」と皆さん大興奮。皆さんからは、「香川にもあすなろのような当事者が中心となつて活動できるような場所が欲しい」「あすなろのメンバーの表情が明るかったのが印象的」「いい出会いになつた」との感想をもらい、とても思い出に残る時間となつたようでした。また今後も交流を図つて行けたらと思います。いちえの会の皆さん、本当にありがとうございました。



第7回『癒し場』開催しました♪

く発達障害や対人関係が苦手の人の癒し場く

四月二一日(金)一〇名が参加されいやし場を開催しました。皆さんから出して頂いた話したいテーマは、「調子の悪い時や落ち込んだ時などマイナス思考になりやすい時に、みんなはどうやってポジティブな気持ちになつて復活していますか?」「他人と上手く付き合えない: 関わり方や深さ、距離の取り方がわからない、会話が上手く出来なくて辛い時も多い。」「日常でどうしても苦手で出来ない事は何ですか? 自分は色々あつて:」「学歴や肩書きばかり言うなど、自分と価値観の違う身近な人と上手く付き合う方法は?」などのテーマが挙がり、皆で共有しました。

参加して下さった皆さんのおかげで、今まで七回の癒し場を開く事が出来ました。主に発達障害や対人関係の苦手な人を対象としてきましたが、大多数が今の自分に自信の無い方のように感じます。今を改善したい・何かを始めたいけど、自分に自信が無い為に何から始めて良いか判らない、また気軽に頼るべき存在がいないので、どう始めて良いか相談出来ない……という思いを抱えているように思います。そのような悩みの中で、暇な時間が自分の無力を責めてくる感覚の方が多い印象を受けます。

今まで、そのように日頃の悩みを中心に話をしてきましたが、やはりWRAP（元氣回復講座）でいうところの元氣の道具箱を持つ事や明確にする事が、負のスパイラルを抜け出す手がかりではないか？という考えに至る事が多い傾向です。そこで、悩みの告白話をして頂ける方に対しては今まで通り参加をお待ちしているのと同時に、元氣の道具箱、つまり自分の趣味や好みについて話して頂ける方の参加も心よりお待ちしております。僕だけ？私だけ？と悩むようなマニアックな趣味や好みの話も大歓迎です。案外、僕も私もと賛同者がいたり、知らない世界だけでも自分も興味を持ちたいという声があるものだと思います。是非是非、御参加をお待ちしています、マニアックな話に楽しく熱くなりましょう！

◆次回予定◆◆◆◆◆

5月19日(月) 13時~

多くの方の御参加を心からお待ちしています。

見学・途中参加も歓迎です！

* 他の参加者を批判したり
改善を強要しない事を第一
のルールにしています。



ソフトカクテル
ソイ桜

INFORMATION

5月の予定

5月		
14	木	健康講座「フットサル」12時30分集合出発 卓球サークル 13時30分～
15	金	ソフトボール 13時～ お菓子づくりサークル 13時～
16	土	ばる閉所
17	日	
18	月	いやし場 13時～
19	火	PC講座 10時～ 芸術活動 13時～
20	水	WRAP10時～ ばるランチミーティング 13時30分～
21	木	卓球サークル 10時30分～ 女子会 14時～ 健康講座「ハイキング」10時～16時
22	金	ソフトボールもも太郎杯 図書館サークル 10時～
23	土	午前ばる閉所、午後13時から開所します。 漫画・小説・絵・詩などを書くこと、読むのが 好きな人の集い 13時30分～ お抹茶教室 14時～
24	日	
25	月	
26	火	PC講座 10時～ 芸術活動 13時～ 手話サロン 12時30分～
27	水	
28	木	健康講座「ウォーキング」12時半～
29	金	手芸サークル 13時～ ソフトボール 13時～
30	土	
31	日	
6月		
1	月	
2	火	PC講座 10時～ 芸術活動 13時～
3	水	
4	木	
5	金	ソフトボール 13時～
6	土	
7	日	

※プログラム・サークル活動に参加するには、すべて前日までに連絡が必要になります。参加者が多い場合には前日より早く締切らせていただくこともありますので早めにご連絡ください。

※日程が変更になることもありますのでご確認ください。

- 発行：社会福祉法人あすなろ福祉会
- 〒700-0822 岡山市北区表町 3-7-27
- 編集：ばる・おかやま
- TEL:086-201-1720 FAX:086-201-1713
- E-mail: pal-oka@mx35.tiki.ne.jp

18日(月) ❀いやし場❀

発達障害・人間関係で悩んでいる人のいやし場

興味のある方はお気軽にご参加ください(*^*)

時間 13時～

場所 ジョブサポートセンターあすなろ

21日(木) 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。みんなで出かける企画とかしてみませんか？(^-^)

時間 14時～15時半

場所 ばる・おかやま 2階

22日(金)

ソフトボールもも太郎杯！！

春季交流戦が開かれます❀ みんなで楽しみましょう～

時間 選手参加者 8時50分あすなろ集合出発

応援参加者 9時30分あすなろ集合出発

試合開始 10時・終了 12時

場所 奥市グラウンド ※送迎希望の方は必ず事前連絡を！！

23日(土) 漫画・小説・絵・詩などを 書くこと、読むのが好きな人の集い★

自分が書いたり、描いたりしたものを誰かに見てもらいたい人(^u^)
見たり、読んだりするのが好きだから
作品を是非見たいという人 集まれ～(^O^)

時間 13時30分～

場所 ジョブサポートセンターあすなろ

28日(火)

芸術活動 絵画・陶芸

絵や陶芸を通して独創的な作品と一緒に作りましょう♪

時間 現地活動時間 13時～15時

あすなろから送迎出発時間 12時45分

場所 本部(旧ばる・おかやま)岡山市中区浜

ピア電話相談とは
同じような病気の経験をしたピアサポーターグループクローバーが、お電話であなただけのお悩みをお聞きしています(^-^)

ピア
電話相談
(086)
201-1719

お気軽におかけ下さい！

<5月のピア電話相談日>

	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16
AM	○	休	○	○	休
PM	○	休	○	○	休
	19	20	21	22	23
AM	○	休	○	○	休
PM	○	休	○	○	○
	26	27	28	29	30
AM	○	休	○	○	休
PM	休	休	○	○	○