

# ぱる通信

Sep. 2010  
9  
No. 157

日本海・居組海岸にて

## 海キャンプ満喫！

8月5・6日兵庫県と鳥取県の県境にある居組海岸に行つてきました。天気にも恵まれ、どこまでも透き通つた綺麗な海を満喫していました。

希望者は観光地としても有名な「余部橋りょう」にも立ち寄り、壮大な景観を目にしてきました。(残念ながら橋りょうは修復工事中でしたが…)

夕食は市場で取れた新鮮な魚介料理やバーベキューなどが豪華にテーブルをにぎわせていました。一泊二日のキャンプを通して、「夢のような時間だった」「久しぶりに心の底から笑つた」などの感想が聞かれました。大自然の中で普段できないことにチャレンジしたり、普段では話をしない人と交流するなどの色々な体験は、メンバーの自信やスキルアップにつながつたのではないかと思うのです。



の生活を急に変えようとした  
いことです。

- 家の雰囲気を明るくして下さい。子が自分の部屋から出られることが大切です。
- 家の風通しを良くして、家に親戚や友達などのお客様をお招いたり、親も外出で楽しむようにすることが大切です。
- 信頼できる人に相談しますよう。親が我慢し過ぎるのもよくありません。自分の希望を伝えることも必要です。長期戦になる場合もあります。何より自分を大切にして下さい。

## ひきこもり地域支援センター開設×らっぷーち

### 岡山市ひきこもり地域支援センター

#### ○利用出来る方

岡山市内のひきこもり状態にある本人やその家族等

#### ○利用方法

電話相談（毎週水曜日・金曜日）来所相談（予約制）

○費用 ご利用は無料

○専用電話 086-803-1326

○住所 岡山市北区鹿田町1-1-1  
保健福祉会館4階こころの健康センター内

## らっぷ WRAPの良さを感じてほしい！

### 「WRAPeach」実行委員開催！

11月5日WRAPワークショップ詳細決定！

### 「初めてのWRAPに触れてみよう！」

日時：11月5日（金）14:00～17:00

場所：岡山生涯学習センター講義棟 大研修室

参加費：1000円 \*申込はぱる・おかやままで

講師：坂本明子氏 磯田重行氏 倉田真奈美氏

★初めての方でも解りやすくWRAPの魅力に触れることのできる内容になっています！

### 岡山初の「WRAP講演会」に向けて

8月27日（金）第4回実行委員が開かれ、11月のワークショップと2月の講演会に向けて話し合いをしました。講演会ではアメリカよりスティーブン・ポクリントン氏が来日され、岡山で初めての講演会をすることになりました。

日時：平成23年2月18日（金）

次回「WRAPeach」実行委員は9月17日（金）

18:00～ぱるスペースMOMOで行います。

★実行委員募集中です！

WRAPに関する問合せも受け付けています！

### 実行委員・サポーター募集！！



WRAP stands for Wellness Recovery Action Plan

第3回実行委員会が8月5日、ぱるスペースMOMOで開かれました。実行委員のメンバーより実際にWRAPを体験してみたい！という声が上がりWRAPミニ講座を2回シリーズで開催しました。



#### WRAPを体験して

##### 『自分のことを大切にできる』

WRAPに参加して感じたことは、「自分も人も認める」ことを大切にしていること。「自分の良い状態の時は？」「調子を崩すきっかけは？」「その時の対処法はどうする？」こんな問い合わせを、普段、自分にすることってあるでしょうか？それを参加者で共有し合い、作り上げていく…そんなWRAPの魅力をより一層感じました。たくさん的人にWRAPを体験してもらいたいと思います！！（らっぷーちメンバーより）

# よつばのクローバー

## だより

…ひとりぼっちをなくそうよ…

■編集・発行 ピアソポータークローバー

☎086-271-5689

平成22年9月1日

No.9

## 活動報告

(7/21~8/20)

- 活動日16日(水・木・金は半日)
- 電話相談 73件
- 家事・同行援助 3件
- 弁当配達 16回

今回のテーマは「自分が一番  
望んでいること」について

## ■第11回つどいを開催



の悩みであり、はつきりする」と  
が望み。」

また、「お金で困っている」との  
声が挙がったので、お金について  
思っていること、もしお金があつ  
たら何に使いたいか、みんなで挙  
げてみました。

「今、仕事をして3年経つ。貯金  
を少しずつしている。お金が貯ま  
ったら日本を旅したい。」また「お  
金はいくらあってもよい! 今一人暮  
らしをしているのでお金に敏感  
になって、使うことが不安。もし  
お金があつたら神戸に旅行に行き  
たい。中華街へ行って食べ歩きを  
したい。まずは貯金をしたい。」「外  
国へ行きたい! ホームステイとか、  
もしくは英語学校へ行って英語を



8月11日（水）第11回つどいを開催しました！

いを開催しました！自分が一番望んでいることについて、現在の自分の生活状況や悩んでいることが挙がりました。

「今、自分は生活リズムが不規則になつていて、朝早くすぎたり、夜遅くなつたり、気分がすぐれない。心身ともに健康でりたい」

「今、自分は進路で悩んでいます。  
先生には勉強を進められている。  
自分としては専門学校か短大へ行くことも考えている。進路が一番

次回は

9月8日（水）

13時半～

「主治医との付き合い方」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！

人が影響されて、おしゃれなお店で可愛い服をたくさん買いたい！」など自分の望みについて、熱い語りあいの場になりました。

たが、今は雑誌や周りの人について質問があり、倉田さんをしてもらい、参加者各々の体験談を共有しました。家族との関係について、母親とのわだかまりがあつたが、母も母なりに自分を愛してくれていた。母も一人の人間である

● 第4回目（7月28日）は「私のリカバリー体験」と題し、倉田真奈美さんに、今までの自分の生い立ちや、リカバリーの体験の話を聞いてもらいました。家族との関係について質問があり、倉田さん

リカバリー勉強会の  
報告の続きです♪



## 「リカバリー勉強会」 を開催しました！



のリカバリー体験と題し、倉田真奈美さんに、今までの自分の生い立ちや、リカバリーの体験の話を聞いてもらいました。家族との関係について質問があり、倉田さんをしてもらい、参加者各々の体験談を共有しました。家族との関係について質問があり、倉田さん

● 15回目（8月3日）は、「精神科病院のない国・イタリア」と題して、実際に昨年度イタリアに研修を行ったあすなろスタッフよりイタリアの精神保健について話をしました。



「病院がないってどういい」と。「医者はどい?」  
にいるの?」「急性期には  
ど?」へいけばいいの?」  
「偏見はないのか?」など  
多くの疑問や質問を  
交えてイタリアについて  
みんなで考えました。か  
つては日本よりも精神科  
病院数も病床数も多かつ  
たイタリアが、病院を減  
らし、地域で支える体制  
になったことを知り、日  
本では当たり前だと思つて  
いることが、そうではなく  
く、今の日本の社会体制  
や考え方について考える  
貴重なきっかけとなりま



—P.Sを学ぶ—



○日-17日（火）よりクローバー・メンバーを中心としたスキルアップ講座として一日の勉強会を開催いたします。

(※注意: ここでの「PDS」は就労支援で活動されている「PDS」とは違うのです)

「PDS」はそれぞれが抱えている問題や悩みを中心とした会話ではなく、新たな可能性に目を向け、お互いが学びを生み出す会話を意図しています。

「PDS」が大切にしていること

は次のようになります。

相談  
電話

## 受付時間

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

相談TEL番  
(086)271  
5689

## クローバー勉強会を開催！

問題解決から、学びを生み出  
コミニケーションへの転換  
【一円の会話をするために】

- ・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  
意識を向けること
- ・相互性・お互いの責任を持ち、学  
び成長する関わりの仕方

【勉強会に参加しての感想】  
初めて一P S II意図的なピアサポートと聞いた時は、変な言い方をすれば、いかに相手を自分の思い通りにさせるのかなどととらえていたのですが、より自分や相手が、正直に気持ち良くコミュニケーションができるかがポイントで、相手が変わるのは副産物に過ぎないのだということを知り、目からうろこでした。これこそ、私達が大事にしている「自分も相手も成長するサポート」だと少々興奮していました。まだ1回目ですが、これから楽しみです！

## 投稿コーナー

9月！今年もあと4ヶ月ですね。芸術の秋ということで、今月もぱるつこの思いや芸術を紹介します！



← 藤原知子さんの作品

「abstract」  
独特な色使いと  
世界観に引き込  
まれますね。



← 「who is he?」  
匿名さんの作品。  
前回に引き続き  
「Who is～」シリーズ。  
みなさん、彼は誰だか分  
りますか？

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！

↑「内山下界隈」意作の作品。  
ぱるスペースMOMOからすぐの景色。  
水彩画のタッチが素敵ですね。

もしもしたら  
宇宙は一つの細胞で  
銀河は、白血球に赤血球、  
星の一つ一つはそれぞれ  
に。  
人間達は細菌で、  
細菌が細菌を飼い、争い、  
愛し合い、心を持ち、  
つながり愛ながら、  
いつか来る、不思議な世  
界へと旅立つのだろう。  
それが命というもののなの  
かもしれません。

睦月

こんもりと杉の木陰の秋思かる  
芋虫は後悔するも這ひにけり  
しくじりも悲しみもよし秋の声  
りう

りうさんより俳句を、睦月さん  
からは文章をいただきました。



### 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♪  
お待ちしています。

明日が  
来る。  
逃れることの出来ない  
影はいつも自分を追いかけ  
現実の中身は考へても考へても  
いついつでやる  
いついつ開ほうされる  
自由はどこだ  
むかえに来てくれ  
私は苦しい  
私は思い、思うとき  
かこの中の鳥は  
私がこの鳥は  
次は流れの雲になりたい  
睦月



9月18日(土)14:00～  
「冷たいお抹茶教室」  
新感覚にはまります！

8月21日(土)冷たいお抹茶  
教室を開催しました。同じ粉を  
使っても温かいものと冷たい  
のでは感じる苦味や飲みやす  
さが違い、いつもと違った感覚  
で楽しめました。今月も引き続  
き冷たいお抹茶です！

# 読者の広場

ぱるっこに聞いてみました。

芸術の秋ということで・・・  
最近、感動した&お勧めの映画、ドラマ、本、音楽、絵などありますか？

みなさん、たくさん芸術に触っていますね！  
私ですが、「トイストーリー3」を観に行  
きました。とっても面白かったです♪&感動  
でした★お勧めです。

「ピカソ」「加藤ミリア」  
「毎日かあさん」「ジョーカー（ドラ  
マ）」多くの人が知っているようで知  
らないジャンル全般。  
「星になった少年（DVD）」「ハンマ  
ト・ジエラシー（音楽）」  
「セッション（DVD）」「サイレン  
ゲームですが、ファイナ  
ルファンタジー7とのが  
お勧めです。

「ビューティフル・マインド」  
「万年筆を教授たちが主人公  
の人々に置くシーンが印象的  
です。「イルマーレ」韓国  
のドラマを映画化したもの。  
かりゆし58の「オワリ  
はじまり」という曲★  
コンベックスの「お化け  
屋敷」来年も是非！  
「ホタルノヒカリ2」「ジ  
ョーカー」がお勧め♪  
いきものがかりの「なく  
もんか」泣けます…

「借り暮らしのアリエッティ」志田未来  
の声がよかったです！  
NHKの日曜美術はなかなか良いで  
す。こんな画家がいたんだ！など新  
たな発見があり好きです。その他「チ  
ヤロ」「龍馬伝」「プロフェッショナ  
ル仕事の流儀」などNHKのドラマ  
やドキュメンタリーはイケてます！  
「ピカソ」「加藤ミリア」  
「毎日かあさん」「ジョーカー（ドラ  
マ）」多くの人が知っているようで知  
らないジャンル全般。  
「星になった少年（DVD）」「ハンマ  
ト・ジエラシー（音楽）」  
「セッション（DVD）」「サイレン  
ゲームですが、ファイナ  
ルファンタジー7とのが  
お勧めです。

「ピカソ」「加藤ミリア」  
「毎日かあさん」「ジョーカー（ドラ  
マ）」多くの人が知っているようで知  
らないジャンル全般。  
「星になった少年（DVD）」「ハンマ  
ト・ジエラシー（音楽）」  
「セッション（DVD）」「サイレン  
ゲームですが、ファイナ  
ルファンタジー7とのが  
お勧めです。

「ピカソ」「加藤ミリア」  
「毎日かあさん」「ジョーカー（ドラ  
マ）」多くの人が知っているようで知  
らないジャンル全般。

「借り暮らしのアリエッティ」志田未来  
の声がよかったです！  
NHKの日曜美術はなかなか良いで  
す。こんな画家がいたんだ！など新  
たな発見があり好きです。その他「チ  
ヤロ」「龍馬伝」「プロフェッショナ  
ル仕事の流儀」などNHKのドラマ  
やドキュメンタリーはイケてます！  
「ピカソ」「加藤ミリア」  
「毎日かあさん」「ジョーカー（ドラ  
マ）」多くの人が知っているようで知  
らないジャンル全般。

「借り暮らしのアリエッティ」志田未来

アウトドアはテニス  
インドアはアメリカ  
ドラマを観ています。

「OST」「4400」  
など。両方ですね。

友達と会っておしゃべ  
りしたり、カラオケや  
買い物へ行つてます。

図書館で面白そうな  
CDやビデオを発掘

したり。「これってイン  
ドア？アウトドア？」

「アウトドア派」「口  
一ラースキー」

「インドア派。ピア  
ノを弾く。児童英

語インストラクター  
の資格の勉強。

ラジオやCDを聴  
いて過」す。

「ドライブ、ビデオ  
鑑賞。

「インドア。部屋は  
暑いから表町や口  
フトをぶらぶら。

どちらかと言えばイン  
ドア。ゆっくりラジオ  
を聞いている。

「インドア派。家でゆつ  
くりしたい。

どっちでもないか  
も…

バテないように、よく眠れるようになる  
べく涼しくして心身のリラックスを心が

います。電気代も気になりますが…  
帽子をかぶる。熱い所へ行かない。

日焼け止めをぬる。

水分補給、睡眠、運動（イメトレ）

水分をたくさん摂るようにしている。  
寝る時は冷房を26度に設定する。

ただ冷房が壊れかけてるから微風し  
か出ない…

凍らせたタオルや保冷剤で首を冷やす。  
こまめに水分補給すること。

か出ない…

風鈴を鳴らす。

無理はしない。

スポーツドリンクを飲んだり、でき  
るだけクーラーをつけています。

バテないように、よく眠れるようになる  
べく涼しくして心身のリラックスを心が

います。電気代も気になりますが…  
帽子をかぶる。熱い所へ行かない。

日焼け止めをぬる。

水分補給、睡眠、運動（イメトレ）

水分をたくさん摂るようにしている。  
寝る時は冷房を26度に設定する。

ただ冷房が壊れかけてるから微風し  
か出ない…

凍らせたタオルや保冷剤で首を冷やす。  
こまめに水分補給すること。

か出ない…

風鈴を鳴らす。

無理はしない。

あなたは休日は「アウトドア派」or「インドア派」？



暑さ対策で何に気をつけてますか？

水分補給がダントツで多いみたい  
ですね。他にも冷房、帽子など  
も大切ですね…風鈴を鳴らすも  
ユニークですね。気持ちだけでも  
涼しくなりそうです( ^ ^ ) 残暑  
をのりきりましょう！！

# INFORMATION

## 9月活動予定

1	水	パソコン教室 14:00～
2	木	
3	金	
4	土	パソコン教室 11:00～ ギターサークル 10:30～12:00
5	日	ぱる休み
6	月	ぱる休み
7	火	陶芸教室 13:00～15:00
8	水	つどい 13:30～15:00
9	木	
10	金	
11	土	パソコン教室 11:00～
12	日	ぱる休み
13	月	ぱる休み
14	火	陶芸教室
15	水	パソコン教室 14:00～
16	木	
17	金	
18	土	パソコン教室 11:00～ ギターサークル 10:30～12:00
19	日	ぱる休み
20	月	ぱる休み
21	火	陶芸教室 13:00～15:00
22	水	パソコン教室 14:00～
23	木	祝日 ぱる休み
24	金	
25	土	会陽の里祭り 10:00～12:00 ぜんせいれん全国大会
26	日	ぜんせいれん全国大会 ぱる休み
27	月	ぱる休み
28	火	陶芸教室
29	水	パソコン教室 14:00～
30	木	

## イベント案内

### 8 (水) つどい 主治医との付き合い方

「主治医との付き合い方」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。

時 間 13:30～15:00  
場 所 ぱる・おかやま



### 25 (土) 26 (日) ぜんせいれん全国大会第11回全国大会 IN 岡山

岡山大学を会場にして心と心を結びつけ、友情や信頼やピアの輪を広げられることを目標とした大会です。  
大会事務局問い合わせ先 086-271-6603

### 25 (土) 会陽の里祭り

西大寺会陽の里（養護老人ホーム）にて秋祭りがあります。地元中学生によるプラスバンド演奏会やうらじや踊りが予定されています。参加を希望される方は、ぱる・おかやま（086-270-3322）までご連絡ください。せっけんやマドレーも販売します。

時 間 10:00～12:00  
場 所 西大寺会陽の里中庭

### 10月1日 (金) いも掘り大会 IN 小森家

今年もおいしいサツマイモを小森さんの畠で収穫して、特製の豚汁をいただきましょう。  
お問い合わせ先：ぱるおかやま



時 間 9:00～16:00  
場 所 あすなろ家族の会 会長 小森さん宅  
参 加 費 500円

- |                       |                                   |
|-----------------------|-----------------------------------|
| ●陶芸教室 (場所：せっけんセンター)   | 毎週火曜日 13:00～                      |
| ●ソフトボール (場所：百間川グラウンド) | 毎週火曜日 15:30～                      |
| ●パソコン教室 (場所：ぱる・おかやま)  | 毎週水曜日 14:00～                      |
| ●お抹茶教室 (場所：ぱる・おかやま)   | 毎週土曜日 11:00～                      |
| ●ギター教室 (場所：せっけんセンター)  | 21日(土) 14:00～<br>第1、第3、土曜日 10:30～ |