

ぱる通信

11

No. 171

特集：第6回『ピアサポーター養成講座』開講！！
～共に成長できる支援を目指して～



2011. 10. 16 障害者体育祭

特集：第6回『ピアサポーター養成講座』開講！！

～共に成長できる支援を目指して～



八月二十六日～十月六日にかけて、第六回「ピアサポーター講座」を開講しました。参加者二十名、全六回の講座で、途中台風で延期になるというハプニングもありながら、無事十六名の皆さんが修了証書を受け取る事ができました。毎週顔を合わせている内に、グループの皆がとても仲良くなれ、かけがえのない時間を過ごす事ができました。

「講座」を始めたきっかけ

「私達には何もできないのでしょうか？」

今までの、福祉サービスの在り方は、利用者はサービスを受けるだけの存在であったかも知れません。『障害者』できないことがある人、だからスタッフがやってあげましょう。実はこんな見えないバリアがどこかにあったのかもしれない。

「私も人のために役に立ちたい。」

誰もが願う当たり前の気持ち。利用者はサービスを受けるだけでなく、サービスを担える存在でもあるのでは？そんな思いから、平成十七年「ピアサポーター講座」を開始しました。以後六年間、毎年開校し、講座修了者は延べ百名となりました。今年は特に、参加申し込みが多く、お断りせざるを得ないという状況もあり、皆さんのピアサポーターに対する関心の高まりを実感しました。

第六回「ピアサポーター講座」

今までの講座は、スタッフがリーダー・サブリーダーを務めていましたが、今回は、「ク

ローバー（ピアサポーター）」とのダブルリーダー・サブリーダーで行いました。皆さん緊張しながらも、実体験を踏まえながら、上手に説明されたので、参加した皆さんにもより伝わったのではないだろうか。ウォーミングアップもアイデアを出し合い、楽しいものとなりました。

セッション①

『ピアサポーター・

ピアカウンセリングの原則』
～ピアサポーターの役割って何？～

「ピア」とは？

ピア（Peer）とは、「対等」「仲間」という意味を表す言葉です。

「ピアならみんな同じでしょうか？」

同じ症状がなければ

ピアではないのでしょうか？

メンバーとスタッフは

ピアではないのでしょうか？

そんなことはないのです。

人間はひとりひとり違う人生、立場、それぞ

れの体験を持っているのが当たり前。でも、何かひとつの共通の体験、関心、課題があり、ピア（対等）な立ち位置で何かを共有していて、助け合おうとお互いと思う時、ピアになれるのです。

人々と助け合える関係性を目指す方向を示しているのが「ピア」だと考えます。

『ピアカウンセリング』とは？

ピアカウンセリングとは、共通の経験と関心に基づいた、仲間同士の相互支援活動という意味です。同じ経験を持つ人が相手に対する傾聴と情報提供を行うことによって、相手が問題を自分で解決していくように手助けをしていくことです。

『ピアサポート』の理念

「人は誰でもチャンスさえ与えられれば、自分の問題を自分で解決することができる！」

→ 自分も相手も成長できる

【ピアカウンセリングの精神】

私の前を歩かないでください
私はあなたの後を
ついていくことはできません
私の後を歩かないでください
私はあなたをリードできません
肩を並べて歩いていきましょう
友だちのように

セッション①では、講座の核となる「ピアサポーター理念」について一緒に学びました。ピアサポーターは「相手が自分の問題を自分で解決していくために手助けをしていくサポーター」である事を、リカバリーやストレングスといった考えから学び合いました。

セッション②

『信頼関係作りの基礎』
『自分のタイプを知る・知ってもらおう』

一対一の会話

ピアカウンセリングをする人は、時には今まで会った事のない人と一対一で話をしなくてはなりません。見ず知らずの人と話をする事は難しい事ですから、どうすれば上手く会話を進められるか練習しました。

決定の自分史

様々な決断や経験が、時に自分の人生の方向を大きく変える事があります。「自分で決断をする」といつても環境によって決まってしまう場合もあります。つまり、私たちを取り巻く環境をもう一度見直す事によって自分自身をよりよく理解できるようになり、自分の価値観を知る事ができます。

期待（誰が何を言っているの）

自分の行動や選択に影響を与える環境には、周囲からの自分に対する期待も含まれます。その期待により、自分がどのような影響を受けているのか考えました。

セッション②は、副題にある通り、「自分を「知る、知ってもらおう」演習を中心に進めました。『一対一の会話』では、会話の「とっかかり」や「自分の会話の特徴」、『決定の自分史』では、「自分の人生での決断の振り返り」、「期待」では、「周囲の人が自分に抱いている想いを自分がどう感じているのか」を振り返りました。過去も含めて自分を知るという演習は、人によっては辛い感情を再体験する事にもなりましたが、そうした中にも多くを得られ、他の参加者と考えや気持ちを共有する事ができました。また、自分を知る事が、他者を理解する手助けにもなるという事を実感できました。



セッション③

『信頼関係作りの基礎Ⅱ』

『アクティブ・リスニング』

「傾聴」って何？

「傾聴」とは、相手の話を真剣に聴き、他者の気持ちを理解する為のコミュニケーション技術です。相手を理解する為には、その人の話を聴くのが一番です。

アクティブ・リスニング

単に受け身で聴いていては、相手が自分の気持ちを全て言葉や態度に表してくれないかもしれません。そこで大切なのが「アクティブ・リスニング」という話の聴き方です。「アクティブ・リスニング」とは、「相手がもつと話をしたくなるような聴き方」です。その為には、言葉以外の手段（動作・表情・声色・言葉使いなど）から「相手が発するメッセージ」を注意深くキャッチする事が必要です。また、自分自身の動作も相手に様々な事を伝えます。このような言葉以外の手段を意識する事もピアカウンセリングでは大事になります。

質問の仕方

ピアカウンセラーは、話を聴くだけでなく、質問もしなくてはなりません。相手の答えを引

き出す質問の仕方には二種類あります。

◆「オープン」（限定的でない）な質問

答える側が自由に答えられるような質問。

自分の気持ちなどを思ったままに話せるような話の聞き方の事を言います。

◆「クローズ」（限定的）な質問

答える側が、一定の答え方しか出来ない質問の事を言います。

どちらも、メリット・デメリットがあり、これらを上手く使いながら、話を進めていきます。

セッション③では、相手の言葉以外の手段（動作・表情・声色・言葉使い）から、どのような事が分かるかを考えました。皆さん活発に意見を出され、日頃から相手の動作等をよく理解されていると感じました。「アクティブ・リスニング」では、傲慢な態度で話を聴く場合と、相手が話やすい態度で聞くロールプレイを行いました。皆さんの人柄が出てしまい、傲慢な態度でも、目を見て真剣に話を聴いてくれたので、話やすかったという意見や、「フランクな方が話やすい」という意見もありました。どのような態度が話やすいかは、相手の気持ちによっても変わってくるのだという事を、演習を通して再確認できました。

セッション④

『信頼関係作りの基礎Ⅲ』

『アドバイス・実践練習』

五つのアドバイス

アドバイスには、色々な形があります。

◆質問型アドバイス

「〇〇してみましたか？」

◆私も型アドバイス

「私も実は〇〇で、その時は〇〇しましたよ」

◆ちよつとした提案

「〇〇してみたらどうですか？」

◆穏やかな命令

「〇〇だから、〇〇してください」

◆強い命令

「〇〇してください」



それぞれの特徴・長所・短所を話し合い、アドバイスのロールプレイを行いました。それぞれ向き不向きがあり、ピアカウンセリングでは、「私も型アドバイス」が有効と言われています。

アドバイスは癖になる！？

「私も型アドバイス」の陥りやすい点

- 「私もそうだったから、あなたもそれをするのが一番良い」と考える。
- 相手の気持ちに分かる分、力が入ってしまい、相手の価値観（や環境）を、自分の価値観（や環境）にすり替え、押しつけてしまう。
- 自分の経験が成功しているだけに、それが最良の方法と思い、相手を自分の型にはめようとしやすい。

アドバイスのポイント

ピアサポーターとして

- 自分と相手の環境は違う、価値観も違う
- 自分の経験は相手の問題解決方法の選択肢の中の一つではない。
- あくまで相手が「自分で自分の問題解決方法」を見出す手助けをする一つの手段
- アドバイスが本当に必要かどうか自分に問いかける



セッション④では、日頃何気なくしている「アドバイス」についてどんな種類があるか、ピアサポーターとして適しているものは何だろうという事を考えました。相手の状態や関係性によってもアドバイスは変わってくるのでは等意見が活発に出了ました。演習では、今まで学んだ技法に意識し過ぎて会話がつまった時に、相手役がそつと、言葉ではないアドバイスをしてくれた、技法を気にし過ぎない事で、お互いのつながりを感じる事ができた等、技法は大事だけど、一番は相手の事を思いやる気持ちやつながりだという事を改めて学ぶことができた回となりました。

『信頼関係作りの基礎』
～インテンショナル・ピアサポート（IPS）～

「インテンショナル・ピアサポート」とは

「悩み」に対しての「問題解決」に着目するのではなく、「お互いの関係性を良くする」点に着目し、会話を進めていきます。

◆良い会話とは？

・この人は分かってくれている、この人には分かってもらえるという感覚
それを「IPS」では「つながり」と言い、その感覚を大切にしています。そのためには『傾聴』が大事になります。

また「良い関係性」を作るためには、自分と相手の世界観を意識する事が大切です。相手から発せられる言葉は、ほんの一部であり、それをどう捉えるかは、自分の世界観が大いに影響しています。そんな時に、自分の世界観を意識しながら、相手と自分との間にスペースを空けながら、相手の思いや感情・・・世界観を大事にしながらか会話を進めていきます。



セッション⑤では、お互いに関係性を変化させていくロールプレイを行いました。自分の本音を相手に伝える事は、難しく、勇気が必要ですが、伝えた後は、「一方的な関係ではなく、お互いの気持ちを考えながら、言える関係」へと変化する事を実感できます。皆さんから、「今後の関わりの中でのヒントがもらえた」「実践で役に立つ考え方と方法を知れた」と感想を頂きました。お互いが学び、成長できる関係になるというIPSの考え方は今後さらに重要になってくるのだと思います。

セッション⑥ 『ピアサポーター活動の実践報告』

セッション⑥は、ピアサポーターグループ「ローバー」の理念・日々の業務・体験談等の活動報告、講座を通して六日間の経験の分かち合い、演習「得意の一步」、修了証書授与を行いました。「得意の一步」は、講座に参加して頑張った自分と仲間にお土産をあげる時間です。参加した皆が自信を持ってこれからの一步を踏み出せるよう、自分と皆の良い所や長所を書いていきます。仲間同士お互いに、「自信」というプレゼントを交換し合ってお別れです。参加者全員、充実した表情で講座を終える事が出来ま

した。参加して下さいった皆さん、六日間、本当にお疲れ様でした。

初めての講座（第一回目）の講座は、すごく緊張したし、内容も難しいと感じました。でも、回を重ねる毎に、「ピアサポーターになりたい」という気持ちが強くなっていました。講座と一緒に受けた皆さんは向学心のある方が多いように思いました。

友達三人と講座を受けたので、六日とても楽しかったです。スタッフの方たちも優しい人ばかりだと感じました。ピアサポーターという仕事は今の社会に必ず役立つと思います。

（かおるん）

ピアサポーターが厚生労働省の推進しているサポート活動の一つに含まれているという事で、今回講座を受けました。内容的には、共感・傾聴、そして共に歩んで行くという所が非常に良かった所です。看護師をしていると、上から目線になりがちですが、それでも病気になるってからは、看護師の立場を越えて、当事者の目線で物事を考えている自分がいます。また、地域の作業所でもピアサポーターをされているばる・おかやまの方法を自分の中に取り込み、地域に持つて帰りたい。高梁地域でもピアサポーターをしたいというのが私の夢です。（こめちゃん）

私は第二期生なのですが、出席する度に、講座が成長しているのを実感します。この第六回は、ピアサポーターもリーダー、サブリーダー、ウォーミングアップに参加し、緊張もしましたが、それぞれ活動の場を拓けるいい経験になったと思います。楽しいウォーミングアップを企画してくれ、リーダー・サブリーダー・体験発表と大活躍されたTさん、はつきり、しっかりとリーダーとして進行してくれたHさん、必ず場を盛り上げてくれるAさんに、忙しい中、ウォーミングアップを務めてくれたTさん、緊張する一回目の体験発表を務めてくれたKさん。みんなのやる気に支えられた今回のピアサポーター講座は、初回から発言もよく出て、一人ひとりが本当に学ぶ事が多かった気がします。私も初めてリーダーを体験しましたが、本当にいい経験になりました。ピアサポーター参加型の初の試みは、大成功といえたのではないかと思います。（木曽）



十月六日（金）、秋晴れの中「あすなろ家族の会」一大イベントである「芋堀り大会」が開催されました。二〇名のご家族とメンバーが参加され、小森会長宅近くの畑（岡山市北区御津）で芋堀を楽しみました。その後は、ブドウを作っているビニールハウスの中で豚汁やマスカットを頂き、思い出深い貴重な時間を過ごすことができました。

あすなろ家族の会 芋ほり大会開催！



小森さん宅のブドウ。おいしいです！↓



【小森会長から】
今日は喜んでもらえて嬉しいです。ブドウは六月にあすなろのメンバーに間引きの手伝いをしてもらい、その後すくすく成長し無事に収穫の時期を迎えました。今後、ブドウの栽培と一緒にしていきたいという思いがあるので、またお手伝いに来てもらえれば嬉しいです。

【参加者の感想】
＊毎年芋堀りは楽しみにしている！今年も来てよかった。豚汁がすごく美味しかった。また参加したい。
＊ブドウが木になっているところを初めて見た。すごく美味しい！ここまで準備をしてくれた小森さん夫妻に感謝を言いたい。

ご報告

みんなねっと香川大会へ行ってきました 第4回 全国精神保健福祉家族大会

10月18, 19日香川県高松市で開催された「第4回全国精神保健福祉家族大会」へ小森会長とともに3人で参加してきました！

大会テーマは「支え合って生きる“おせったいの心と新たな地域支援”相互支援お遍路の地から」ということで、記念講演では岡山から「ACT-Zero」の取り組みを藤田大輔先生が話されました。医療を含めた多職種でチームを組み、生活の場への支援（アウトリーチ）を基本とするACTの取り組みと今後の可能性を示唆するものでした。

2日目は分科会に開かれ、「家族会」・「地域生活」・「就労、復職」にそれぞれ分かれて参加しました。

全国からたくさんのご家族が参加され、交流することができたと同時に、「力強さ」と「元気」をもらえた大会でした。11月の交流会では少しでも役に立つようなご報告ができればと思います。



報告会＆交流会のご案内
11月19日（土）13時30分
リサイクル石けんセンター
ふるってご参加下さい★

活動報告

(9/21~10/20)

- 活動日 8日(半日も含む)
- 電話相談 22件
- 家事・同行援助 3件
- 女子会 10/12
- ぱるっこたいむ 10/4

よつばのクローバー

だより

ピア悩み相談受付中!
086(271)5689
困っていること聴いてもらいたいこと
何でも気軽に電話下さいね



No.22

編集・発行 ピアサポータークローバー

086-271-5689

平成 23 年 11 月 1 日

けやき通りメンタルクリニックデイケアで交流してきました

十月二十六日(水)けやき通りメンタルクリニックのデイケアで、約十五名の方が参加して下さい、クローバーの活動紹介と体験談を交えながら、交流し熱心に話を聴いて下さいました。

*クローバー丁さんの感想

今日は、体験談を話すということもあり、とても緊張しました。皆さんピアサポーターについて知識がないと言われていたためか、真剣に聞いて下さって、この場で体験発表ができて有意義でした。ピアサポーターの事を知れて良かったという感想は嬉しかったです。この機会を通じて、「希望」を少しでも感じてもらえたなら非常に良い



交流会&体験発表♪

い交流になったと思います。

*参加者の感想

- ・ピアサポーターのことを初めて知って、自分の身近にも苦しんでいる人がいて、支え合って生きていることがすごいと思った。
- ・なかなかこのような機会がないので、交流出来て良かった。相談しても、なかなか解ってもらえない病気の部分を埋めてくれる貴重な存在だと感じた。
- ・しんどい時を乗り越えて頑張っている体験が聞けて、とても良かったし、刺激がもらえたと思う。

交流を通じて「ピアサポーター」にとっても興味を持って下さった事で、もっとこの活動を沢山のの人に知ってもらい、広めていきたいと感じました。今回をきっかけに、今後も継続して、交流していければと思いました。けやき通りメンタルクリニックの皆さん呼んで下さりありがとうございました。

十月二十日「つどい」を開催♪

① 秋にしたいこと

- *京都へ紅葉を観に行きたい。岡山とは違う風格がある。なんとなく懐かしい。温泉に浸かりたい。
- *小説を書いたり、和歌を詠みたい。それを投稿したい。自転車が好きなのでサイクリングもしたい。
- *吉備中央町にあるおしゃれな力

相談電話

お知らせ
11日はお休みです。よろしくをお願いします

火曜 10時~13時半
水曜 13時半~17時
木曜 13時半~17時
金曜 13時半~17時
気軽に電話下さい!

相談電話 (086)
271・5689



フエへ行きたい。
*空を見るのが好き。秋の雲は素敵なので写真を撮ってブログに載せたい。女三人で旅行に行きたい。
*ビーズ細工にはまっている。とても面白い。
② 社会との接点について
*自分は長年、引きこもりと入院という生活で今まで社会との接点が無かった。そんな自分にとって、ばるに來ていることが唯一の接点。ここで色々な人とコミュニケーションをとる訓練をしたい。
*社会との接点は人とのつながりだと思ふ。働くことが一番実感できるかもしれないが、それ以外にもあると思ふ。例えばボランティア、近所で挨拶をするとか。自分の場合は、近所に恵まれていて見守ってもらっているという感覚が、つながりになっている。
・社会は怖い、重たく感じるイメージ。でも先日、勇気を出して中学校の同窓会に出席した。行けてよかった。親や友達も共感してくれ嬉しかった。これからは深く考え過ぎずに参加したい。

今年も残すところ後 3 カ月となりましたね!みなさん、やり残したことはないですか?? 今月はみんなの「ハッピー&挑戦したいこと」を聞いてみました♪

読

者

の 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♪お待ちしております★

❖好きな人と会えたこと&WRAP
のフアシリターになる／ことね

❖口笛が前よりちよと上手くなった♪
お金の管理・家事のやりくりの時間配
分を上手になりたい／あーるけえ

❖家に帰って犬のモエちゃんと触れ
合うこと／ケネディ

❖ビーズ作品が完成したこと&楽器を
演奏したい／ヒナ

❖仕事が終わった後にジムやプールで
身体を動かすこと・美味しい
ものを食べること&能トレを兼
ねて資格の勉強・水泳の大会へ
出る／くぼっち

❖缶コーヒーを飲みながら
テレビで映画を観ること&長編
ミステリーを書いて江戸川乱
歩賞に応募する／T・F

❖寝られる事・笑うこと&当事者
研究／匿名

わたしの
ハッピー

これから挑戦したいこと
やりたいこと

❖良い人達に囲まれていること
&引越し・バリ島への移住
／クロヒゲゲリーナ

❖家族旅行&パソコンの勉強
をしたい／タオちゃん

❖子供が沢山の言葉を喋りだし
たこと&子供を連れてデイズ
ニールランドへ行く／ピエール
❖実家の犬(ラブ)に会った
時可愛過ぎてとつてもハッピー
になります&健康の事を考えた
食事作り／さつちー

❖人と手をつないだ時
に温かさを感じ
られた時が幸せ&
誰かと一緒に旅行
に行きたい／リカ
バリーくん

❖岡精連の講演
会で太田先生の
お話が聴けたこ
と&クローバの
活動を続けたい
／もりも

女子会を
開きました



十月十二日(水)女子会を開きま
した。参加者は八名。今回は、
新しいメンバーも加わり、和気
あいあいとトークが繰り広げら
れました。

【感想】普段男子が入れない女
子会に潜入することが出来て、
貴重な経験になりました。まさ
かそんな話をするとは……驚き
の連続。初恋の話から二次元の
恋の話になり盛り上がりまし
た。参加者がバケツプリンを前
日から用意してくれて食べられ
ないほどのプリンを頂きました。
女子会って男子にとつては
とっても興味をそられる会だ
だったので参加できて勉強になり
ました! 某男子より

古楽日和

こがくびより

誠に悲しいニュースだ。米国アップル社の
前CEO(最高経営責任者)であるステイー
ブ・ジョブズ氏が死去した。五十六歳だった。
前号でジョブズ氏がアップル社のCEOを
辞任したことについて書いたばかりであつた
ので、この訃報には驚いている。しかし氏の
健康問題については以前からいろいろと取り
沙汰されていたこともあり、今回の訃報を冷
静に受け止めている人もいる。

ジョブズ氏は一九七六年に友人らとともに
アップルコンピュータ社を設立した。そして
一九八四年にはパソコンのマッキントッシュ
を発売する。しかし翌年、取締役会と衝突し
アップル社を追い出されてしまう。同年ネ
クスト社を設立する。一九八六年にはジョー
ジ・ルーカスからルーカス・フィルムのアニ
メーション部門を買い取り、アニメーション
映画制作に乗り出した。一九九五年にはこの
映画制作会社が作った『トイ・ストーリー』
という映画が大ヒットする。一九九六年にア
ップル社に復帰。二〇〇一年に携帯音楽プレ
ーヤーのアイポッドを発売する。二〇〇三年
には音楽配信サービスのアイチューンズ・ミ
ュージックストア(現アイチューンズ・スト
ア)を開始する。そして二〇〇七年にアイフ
ォンを発売した。
アップル社および世界のIT業界は偉大な
人物を失ってしまった。今後のIT業界の行
方が気になるところだ。

藤井健喜

営業時間：LUNCH/11:30~14:00 (OS13:30)
 BLOG：<http://blogs.yahoo.jp/asunarou59/>

※金・土・日・祝日はお休みです。

MOMOセットMENU

10/31 (月) ~11/2 (水)	ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ コーンのサラダ、れんこんとしめじのバター醤油炒め	※火曜日は「豆腐とひき肉のピリ辛卵とじ丼」
11/7 (月) ~11/10 (木)	とんかつ 海藻サラダ、春雨のカレー炒め	※火曜日は「デミカツ丼」
11/14 (月) ~11/17 (木)	鮭のたらこマヨネーズ焼き 長イモとカニカマの梅和え、かぶと舞茸の煮物	※火曜日は「ピザトースト」
11/21 (月) ~11/24 (木)	鶏肉のトマト煮込み チンゲン菜のマスタード和え、キャベツのスープ煮	※木曜日は「鶏のごま味噌丼」
11/28 (月) ~12/1 (木)	野菜ハンバーグ ちくわとセロリのサラダ、ほうれん草のナムル	※火曜日は「豚肉とキャベツのオイスターソース丼」

大黒天物産株式会社 ディオ 岡山西店

採用決定!!



MOMOに通所し始めて1年半。毎日トイレやホールの掃除、営業中は接客を担当していた中野敦夫さんが、この度、就職が決まり、今後の目標について、語っていただきました♪

MOMOへは、就職を目指して、通所を始めましたが、4か月前から親から離れて1人暮らしを始め、必然的に「自分の事は自分でする」ことが随分出来るようになってきました。

1人暮らしは色々大変な事もありますが、今はむしろ、楽しめるようになり、病気と付き合いながらも、少しずつ「自立」できるようになってきたと感じています。そんな中、**最大の目標であった「経済的な自立」に向けて、「清掃の仕事」が決まりました!!** 今は、障害年金をもらっているのですが、それだけでは生活費が賁えないので、働いて稼いだお給料と合わせたお金で、生活を成り立たせる事が当面の僕の目標です。「障がい」を抱えながらも、なるべく自分の力で実現させて行きたいと思っています。遠い未来予想図としては、この他にも色々ありますが、たくさんの人のサポートを受けながら、「経済的な自立」に向けて頑張りたいと思います!! このような僕の体験を読んで下さった方が何か共感して下さい、大変嬉しいです。(MOMOの貴公子 中野より)

CAKEセットMENU

- ❖ 31日 (月) ~ 2日 (水)
クリームチーズケーキ
- ❖ 7日 (月) ~ 10日 (木)
チョコバナナのパウンドケーキ
- ❖ 14日 (月) ~ 17日 (木)
アーモンドモカケーキ
- ❖ 21日 (月) ~ 24日 (木)
りんごのパウンドケーキ
- ❖ 28日 (月) ~ 1日 (木)
抹茶&甘納豆のパウンドケーキ

多機能型事業所 あすなろ メンバー大募集!!



就職したい!!

「リサイクル石けんセンター」や「ぱるスペース MOMO」で
様々な作業を通して、体力を付けたり、生活リズムを整えたり、
病気と上手く付き合う方法を見つけていきましょう!!

みなさんの夢に向かって、達成したい目標をスタッフと一緒に考え、定期的に振り返りを行います。

施設内作業

すぐに外で働くのは自信がない…。
体力を付けたい…。規則正しい
生活リズムを身に付けたい…。
このような目標を持つ方には、
それぞれのペースに合わせて
作業に参加できるので、
無理なくステップアップして
行く事ができます!!

施設外勤務

グループで一般企業に出向きます。
事前に自分が参加する日を決め、
シフトを提出してもらいます。
出発前には皆で身だしなみや
準備物などの確認を行うなど、
より一般企業に近い環境で
作業を行います、
皆がいるから安心です!!

就労セミナー

障がいの事は伝えた方が良い？
どんな働き方があるの？
働く上で必要な事は？
職場でこんな事があつたらどうする？
…など
皆で意見交換しながら
「就職」に向けて
**モチベーションを
高め合って行きます**



そろそろ仕事探しを始めた!!

事業所内での活動を経て自信が付いた方は、ハローワーク(専門窓口)や
岡山障害者職業センターへ一緒に登録に行き、求職活動を始めます!!

【お仕事探し Q&A】

- ❖ どんな会社か分からない… ☞ 事前に見学させてもらえるよう、交渉します!!
- ❖ すぐに働くのは自信がない… ☞ 実習させてもらえる企業を探します!!
- ※現在、スポーツ店やスーパーや介護施設などでの実習を行っています。
- ❖ 面接で上手く答えられるか不安… ☞ 事前には面接練習を行い、面接にも同行します!!
- ❖ 仕事が上手く出来るかどうか不安…
☞ **ジョブコーチの資格**をもったスタッフが慣れるまで同行し、効率の良い仕事の仕方を指導します。
- ❖ 働いて、調子が悪くなったらどうしよう…
☞ 最初は負担が掛らないよう、短時間で働かせてもらえるかどうか、交渉します!!
- ❖ 職場の人との人間関係が上手くいか不安…
☞ 仕事に慣れた後も、**定期的に訪問**し、その都度
不安やお悩みを解消して行きます。



～ お問い合わせ先 ～

リサイクル石けんセンター

☎(086)273-9692 担当：杉原

ぱるスペース MOMO

☎(086)801-2771 担当：阿部

※ まずはお電話にてお問い合わせ下さい。
※ 見学や面接は、ご家族や保健師、医療機関
の担当スタッフの方と一緒にお願いします。



**毎年10名以上の方が
就職されています!!**

INFORMATION

11月活動予定

1	火	13:30～クローバーしゃべり場
2	水	
3	木	山登り
4	金	
5	土	11:00～パソコン教室、アートバザール
6	日	岡山行動
7	月	
8	火	13:30～ぱるっこたいむ(利用者ミーティング)
9	水	
10	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:ぱる)
11	金	
12	土	14:00～パソコン教室
13	日	
14	月	
15	火	14:00～女子会
16	水	13:30～つどい
17	木	
18	金	13:30～岡精連
19	土	13:30～家族交流会 ぱるは1日閉所になります
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:ぱる)
25	金	
26	土	11:00～お抹茶、14:00～家族勉強会 PM～ぱるは閉所になります
27	日	
28	月	
29	火	13:30～クローバーミーティング
30	水	14:00～パソコン教室

イベント案内

6日(日)

こころの健康署名 11.6 岡山行動

時 間 15:00～15:45 学習集会
場 所 サンピーチ OKAYAMA 中会議室

時 間 16:00～16:30 街頭署名
場 所 岡山駅ビックカメラ前

※「こころの健康推進」を日本の基本政策に!

16日(水) つどい

テーマは、「今年やり残したこと」「私は〇〇依存症」です。

「言いつ放し・聞きつ放し」が原則。大いに語り、楽しい一時を過ごしませんか?

時 間 13:30～15:00
場 所 ぱる・おかやま1階交流室
参加費 無料

19日(土)

あすなろ家族の会家族交流会

時 間 13:30～15:30
場 所 リサイクル石けんセンター
(岡山市中区浜475-5)

内 容 『第4回全国精神保健福祉家族大会みんなねっと香川大会』報告会

26日(土)

お抹茶教室

おいしいお抹茶とお菓子を頂きながら、楽しく作法も勉強できます(^-^)/
みなさんのご参加お待ちしております♪

時 間 11:00～
場 所 ぱる・おかやま1階交流室
参加費 100円

◆陶芸教室 (場所:石けんセンター)

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)

5日(土曜日) 11:00

12日(土曜日) 14:00

30日(水曜日) 14:00

◆お抹茶教室 (場所:ぱる・おかやま)

26日(土曜日) 11:00