

ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

2

No. 228
Feb. 2017

特集：「IPSの持つメッセージとは？」
IPS全国研修会in岡山 直前座談会

IPS全国研修会直前座談会開催！

—IPSの出会いについて教えてください。

ベテラン実践者が語る！ IPSで大切にされていること



平成29年1月、IPSに携わる実践者会議が行われました。

平成29年3月に第5回IPS全国研修が岡山で開催されるにあたり、IPSの経験豊富な3名の実践者にIPSの魅力と今後のIPS実践における実践課題などについてお話しを伺いました。

池田 私は元々、東京都の精神科病院のデイケア室で看護師をしていました。デイケアには、若い利用者さんが多かったです。精神科病棟勤務から配属された私は、「デイケアで何やつてるんだろう？」と思つていました。「働きたい」と

いた利用者さんの声も、時々聞かれ始めていました。しかし、2005年当時、精神障害者の仕事への支援は、ほとんどが施設でのトレーニングだけでした。作業所などで仕事がしたいと相談しても、生活リズムは整つているか、障害は受容しているか、最低週何日、1日何時間以上上のトレーニングに耐えられるか、一般就労したいなら掃除のトレーニングから始める、みたいな感じです。デイケアでトレーニングモデルを行うには、仕組みを大きく変える必要がありました。他に仕事を応援する方法って何かないのかと考えている時に、偶然、IPSを知りました。まずは、本人がやりたい仕事・

就労支援するの効率がいいと、一念発起して2007年からIPSの就労支援を始めました。この当時のデイケ

アスタッフは6名でした。看護師が2名・作業療法士2名・精神保健福祉士・臨床心理技術者各1名で、看護師の私が就労支援専門です。IPSであれば、一人就労支援員がいればやれるんだということが分かつて、これならもしかしたらできるかもしねないと思つた」ともIPSを実践し始めた理由です。



社会生活サポートセンターこみつ
いけだまきこ 池田真砂子 氏

香田 元々は、医学モデル中心の病院勤務が長くありました。2003年に立ち上がったACT(*①)チーム(ACT-J)のプロジェクトが始まり、私はそこでケアンページャーとして勤務することになりました。2年目から日本にIPSを取り入れる研究が始まり、そこでEIS(*②)の役割を頂き、初めてIPSを知りました。そのころ「ワーキングライフ」(精神障害をもつ人たちのワーキングライフ—IPSチームアプローチに基づく援助付き雇用ガイド)という本の出始めでした。今まで就労支援をしたことがあり

ませんでしたが、「ワーキングライフ」の本を一生懸命読んで、その通り一生懸命やつてみたのがはじまりです。



コミュニティネット楽創(北海道)
ほんだ としのり
総務部部長 本多 俊紀 氏

本多 私が就労支援に携わりはじめたのは、NPO法人コミュニティ楽創が立ち上がった2003年頃からです。法人設立当初、居場所型はお金がつかなくなるため通過型にしないといけない、といふことを理事会で訴えましたが、誰も取り合ってくれず大反発をくらいました。更に、障害当事者の彼らが求めているのは「働きたい」というのは

*①ACT(アクト)：重い精神障害を抱える方を対象に、スタッフが多職種でチームを組み、24時間、365日の支援体制で、多岐に渡る支援を行います。
*②IPS・雇用(就労支援)スペシャリスト

ませんでしたが、「ワーキングライフ」の本を一生懸命読んで、その通り一生懸命やつてみたのがはじまりです。

これは本当に求めていたのかとの反発もあり、調査研究を開始しました。調査研究の結果、「障害当事者にとって働く

大事だ」ということを訴えましたが、それが2004年です。翌年、「ワーキングライフ」の本を初めて手に取って読んだ時、「私が言いたかったこと全部書いてある」と思ったのです。「ワーキングライフ」ですが、IPSだと思いました。自分たちのやっているとの背中を押してもらつた、根拠をもつたつて感覚がありました。

香田 「働きたいって思った人は『働くんだって信じよう』って言っちゃつていい」といふんです。働きたいっていうモチベーションがあれば、どんな人でも働けて、それ自体が下手な治療よりも治療効果があるっていうのが大きいんです！」



目白大学 准教授
こうだまきこ
香田 真希子氏

IPSを利用する当事者の方に支援スタイルを選んでもらいたい。

て「これがいいなって思います。

—IPSの魅力を教えてください

—IPSは「希望」「可能性を信じる」「強さ」など、たくさんの魅力がある。

本多 たくさんあるけど、一つは「希望」であり、その人の「選択を重視すること」です。病気があるかないかは関係なく、自分は自分の選択で生きていっていい、これまで当たり前のことが当たり前ではなかつたんです。また、やり方ではなくて「哲学が大事」ということです。「ワーキングライフ」の本には、職場開拓や訪問についても細かくあります、それ

池田 働きたいと希望する方が住む町や勤めた会社の良いところ、強さ、やしさ、隠れた能力が、たくさん見る」とが出来る感じがIPSにはあって好きですね。

本多 その人の可能性を信じること。

上手いかない」もあるけどそれでも人生だし、それも悪い」とではないと信じ

池田 —IPSは、関わりが丁寧で頻回であつて、関係性としては悪くはないけど、時々、スピードが速くて困るみたいなクレームが出る」とはあります。

—IPSの魅力を皆さんの中、地域の中で、どのように伝えていくのでしょうか？

香田 私ははじめ失敗しちゃつたかなって思うと「うがうが」とあります。「ワーキングライフ」の本がベースとなつていて、「ワーキングライフ」の本は今までの精神科医療批判っていうのがあるんじゃないですか。IPSを伝えていくときに、今までの就労支援じやなくてIPSが良いんだっていうのを前面に出しすぎてしまって、それがIPSアレルギーみたいなのを生んじやつたのかも知れないと思います。そうじゃなくて、淡淡としたデータや具体的な事例を地道に伝えていくほうが結果的には良かつたのかなって思います。

本多 支援者側の文化についてのをじきなり変えて、自分たちが今までやつてきたものを否定するのは難しいんだと思います。当事者の方々が、こういうサービスがほしいと言えるように、「ハシューマー教育、消費者教育、サービスの受け手側に伝えていくことが大事だと思います。また、こんな考え方やサービスがあつたら、あなたの希望は実現可能になるかもしれませんですよ」と伝えることで、今まで受けてきたサービスと比べて、どちらに可能性を感じるか「こう」とを、彼ら当事者に判断してもらつて選んでもらうのです。そういうサービスやサポートが欲しいという声が上がれば上がるほど、IPSは増えていくと思します。

支援者にIPSの魅力を伝えていくより、利用する側に話すっていうのはすごく重要だと思います。支援者に伝えても、当事者の方の現状を変える上に對しての責任は、誰がどこの「こと」が起ると思います。支援者に広げるよりは、利用する人たちの成功を基にして、支援者に広がつてこくつてほつが良いのかなと思います。

IPSの原則の誤った理解が広まっている？

本多 支援者側の文化についてのをじきなり変えて、自分たちが今までやつてきたものを否定するのは難しいんだと思います。当事者の方々が、こういうサービスがほしいと言えるように、「ハシュー

ーIPSに対する誤解、批判がでてくる現実が少なくもあると思いますが、そういうことに対してもどのように感じていますか？

ではないから、勝手にスピードが遅くなつたていう可能性は十分にあります。そこは検証されていない訳です。あとは、多様性は大事だと思っています。

IPSはどうんどん変化していくので、それを支えていく仕組みも含まれていま

香田 それぞれが良いと思つて一生懸命やつてきた」とを、批判し合つことにIPSLギーを消費してももつたしないので、IPSを実践しているEの元気になつて、結果、働く利用者さんが増えていくようになつたらいいと思います。支援のスピードが速いところとひいて、皆さんひらくして、周りの支援者が不安になるのだと思います。でも、その不安

も一緒に共有したり、成功した事例をひとりひとの共有しながら、草の根のようにじわじわと理解してもらひれるよう、伝えています。でも、その不安にしません。

J-IPSAA結成の背景について教えて下さる。

池田 利用者さんが選べたらこど思いました。色々なやり方があると思うんです。自分なりのやり方を試したい方もおられれば、じっくり積み重ねていきたい方もおられると思います。

*「J-IPSAA結成の背景について教えて下さる。」
J-IPSAA (Japan Individual Placement and Support Association: JIPSA) (通称・ジア)

本多 IPSの支援のスピードのところに誤解の可能性があるかなと思います。その人の基本に合わせると、スピードが遅くなつていくのは不思議じゃないと思うのです。今までは、本人が選んだもの

香田 ーIPSのを実践されてこない地域もたくさんあるので、そういう地域にどうやつたら届けられるかが始まりだったと思います。E(S(就労支援スペシャリスト)は、まわりの支援の仕方とのベースも違うし、結構孤独になることが多いんです。Eの同士の相互サポートも大切だ

IPSの8原則とは？

- ① 競争的雇用に焦点が当たられている。（目標を一般就労に置いて、それを達成することができるを考える。）
- ② 仕事探しをいつ始めるかはクライエントの選択に基づいている。
- ③ リハビリテーションと精神保健福祉サービスの統合
- ④ クライエントの好みを尊重する。（働くことを希望する人の好みや選択に基づく）
- ⑤ 個別の経済的カウンセリング（社会保障、医療扶助他の公的援助に関する分かりやすく、正確な情報を得るのを援助する）
- ⑥ 迅速な職探し（長期にわたる職業前評価や訓練を行うよりも、迅速な職探しをするアプローチを用いる。）
- ⑦ 系統的な職場開拓（雇用スペシャリストは、クライエントの興味に基づく雇用者ネットワークを構築する）
- ⑧ 無期限の個別支援（クライエントが望み、必要とする限り、フォローアップ支援は継続される）

IPS全国研修申込み締切迫る！6分科会を紹介！！

治療としての IPS

IPSにおいて、仕事を得ることは、人々の生活を豊かにしてくれるといわれています。また、IPSの効果が現れ始めたあとには、IPS提供機関のいたるところで変化があり、組織にもいい影響をもたらすといわれています。この分科会では、次のキーワードを盛り込みながら、精神科病院のIPS実践者より実践報告およびIPS利用者の声を紹介し、IPSの解説をしていきます。最後に会場の皆さんとディスカッションしていくらと考えています。

多くの皆さまのご来場をお待ちしております。

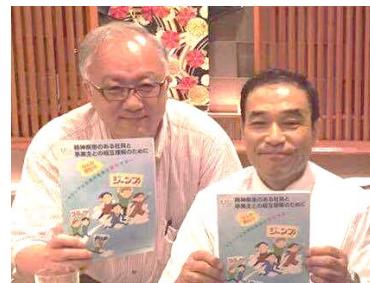
【キーワード】

- ・IPSの対象者
- ・求職者がIPSプログラムに参加するタイミング
- ・多職種によるチームアプローチ
- ・求職者・就職者の変化
- ・IPSを導入したことでの組織にもたらした変化
- ・働くことをあきらめている方に対してできること

【内容】

- ・分科会の趣旨説明
- ・IPSの概要と実践報告
- ・デイケアにおけるIPS型就労支援の取り組み
- ・ディスカッション

分科会1



講師：中原さとみ氏（桜ヶ丘記念病院 PSW：東京都）

リカバリーキャラバン隊（東京都） 佐藤江美氏（慈雲堂病院 PSW：東京都）



正しいストレンジスモデル

分科会2

ストレンジスモデルとは…

専門分野や障害領域に限らず、広く注目されているケアマネジメントに関するモデルの1つです。その基盤にあるものは、利用者と支援者との関係性や利用者の主体性です。このモデルでは、スーパービジョンによって育成されたスタッフが、専用のツールを使って利用者の良いところや支援計画を整理していきます。スタッフは、利用者の良いところをみつけるために、個別に利用者の生活場面でのサービスを提供することが期待されています。

本分科会では、次のようなことを予定しています。

- ・ストレンジスモデルのエッセンスや枠組み、その効果についての紹介。
- ・それらを踏まえて、グループスーパービジョンのデモンストレーションを行います。

支援者の皆さんはストレンジスモデルの視点や活用方法を知り、明日からの日々の関わりに活かしてみませんか？

就労サービスを受ける皆さんもこんな視点があるんだなあと知り、支援者の方と一緒にご自分についてよりよく知る機会にしてみてはいかがでしょうか？（また、グループスーパービジョンの実施方法は、就労支援の事業所においても適用できるものです）皆さんのが参加、お待ちしています！

動機付け面接のいろは

分科会3

私たちは常に変化し続けています。そして、特に変わることが重要なときがあります。たとえば、もっと元気になるため、好きなことや自分の役割などやりがいのあることをするため、周りの人との関係を良くするために、そして、夢や希望を実現させるため、これまでとは行動のパターンをかえることが必要になるときがあります。

しかし、わかっていてもできない、長続きしないということがよくあります。また、周囲の人の目からは変わる必要性が明らかなのに、本人はその必要性を感じていないことも珍しくありません。

本人によかれと思って説得したり、励ましたりしても一向に効き目がなく、がっかりした経験のある方は多いでしょう。

そのため、支援に関わるスタッフにとって、利用者や家族、関係者が自ら望ましい方向に変わるために効果的に支援するスキルをもつことは大切です。

スタッフにとっても、自分の実践やチームワーク、組織の機能を向上させていくために変わることが重要です。本分科会では、人の変化についての理解を深め、変化にむけて支援するためのスキル習得をめざします。



講師：香田真希子氏

（目白大学 准教授：埼玉県）

職場開拓のスキル

分科会 4

当事者のご希望に沿った形での就業を模索していく過程において、直接求人のありそうなところにアプローチする「職場開拓」は、なかなか役に立ちます。

本分科会では IPS における職場開拓について、皆さんと経験を持ち寄りながら学んでいけたらと考えています。

関心のある方のご来場をお待ちしております。

【内容】

- ・ストレングスアセスメント～職場開拓
- ・ES の姿勢
- ・職場開拓の流れ（事例から）
- ・ワーク



講師：本多俊紀氏（コミュニネット楽創 総務部部長：北海道）

池田真砂子氏（社会生活サポートセンターこみっと 就労支援担当：東京都）

発達障害と IPS

分科会 5

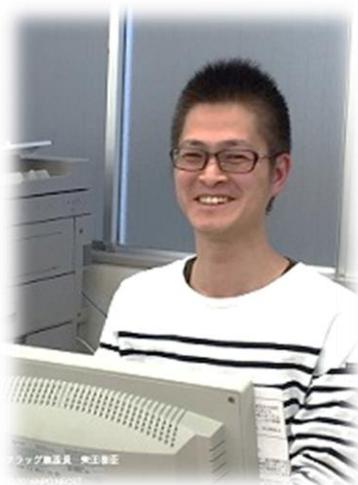
発達障害という言葉が広まり、研修も豊富にある昨今。発達障害の方の支援に手ごたえを感じている方も、まだまだ悩み続けている方もいらっしゃると思います。いずれの方も、一度はこんな考えが頭をよぎったことがあるのではないかでしょうか。

「IPS は、発達障害の方にも、精神障害の方と同じように効果があるのだろうか？」

え、考えたことないですか！？ 考えたこともないという方にとっては、本分科会は物足りないかもしれません。考えたことがある方は、ぜひその考えをみなさんにシェアしてみませんか。

8 原則やキーコンセプトに照らして考えていく中で「この日本で、発達障害の方の支援に IPS を活かしていくコツ」や「発達障害の方の支援を通して、改めて 8 原則やキーコンセプトの本質を理解すること」が会場全体で共有できるのではないかと期待しており、私自身もとても楽しみにしています。

本分科会では、ご参加のみなさまの声をたくさん伺いたいと考えています。参加型のワークが好きな方はぜひご参加ください。人前で話すことが苦手な人は… 勇気を出してご参加ください（参加しやすい工夫はいたします）。



講師：柴田泰臣氏（ユースキャリア センターフラッグ 施設長：千葉県）

定着・フォローアップについて

分科会 6

「IPS って、離職 OK なの？」

「でも、できれば同じ職場で長く働いた方がいいよね」

「企業の人事担当者も、長く働いてほしいと言ってくださったし」

就活しているときには内定、就職がひとつの目標になります。その後の定着、フォローアップとなると、迷う場面があつたり難しさを感じたりすることが多くなるのではないかでしょうか？

本分科会では、「よくある疑問」や「悩みが生じる場面（モデル事例）」を取り上げ、みなさんと一緒に考えていきたいと思います。

意見交換の時間も多く設ける予定です。ぜひ、ご参加ください。



講師：大島みどり氏

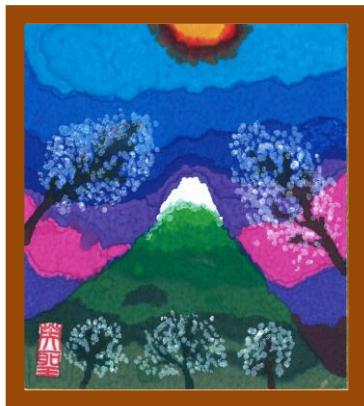
（障害者就職サポートセンタービルドⅡ 施設長：東京都）

皆さまのお申し込みをお待ちしています！

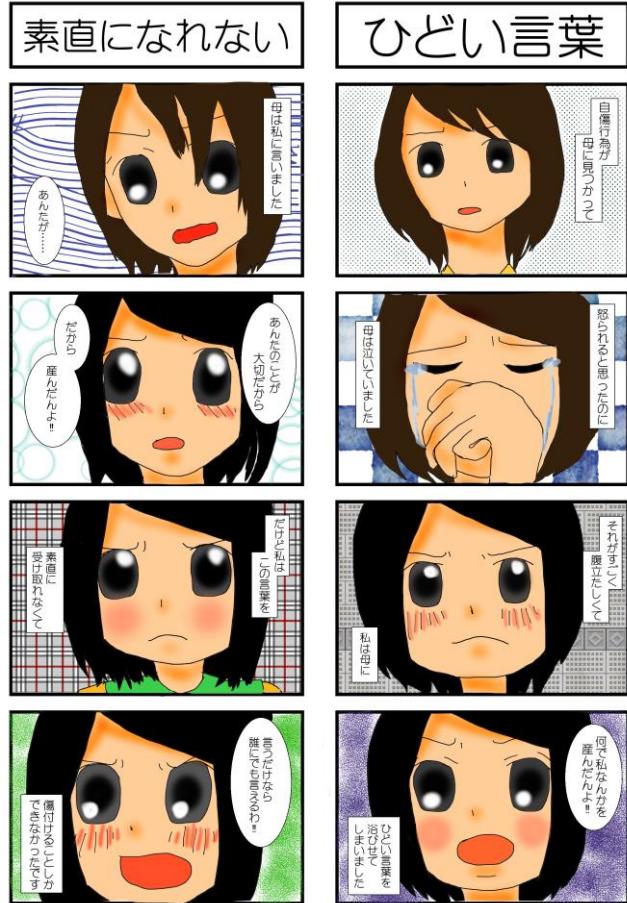
投稿・募集 コーナー



←英聖
作



→『春を待ちわびて...』英聖
作



ぱるつー広場

【今月のはるCafé】

節分ということで豆まきをしました。「鬼は外～」って本当は言わなくていいって知っていましたか??

あとは、学生時代の卒業式のことで話が盛り上りました。あなたの学生時代の卒業式で歌った曲は何でしたか?仰げば尊し?螢の光?贈る言葉?年代が違うと曲も違うねえなんて言って話しました♪
来月は何を話しましょうかねえ♪



イラストや絵を描くのが好きな人・詩・小説など文章を書くのが好きな人!

作品投稿募集中!

作品のみでなく、オススメの場所やものなども募集しています♪

それが実りつつあった十八世紀に、ドイツの哲学者カントは生まれている。カントはニュートンの自然科学に心酔しており、自らも自然科学の論文を書いたりしている。自然科学は要するに、権力を握りたかった商工業者たちが、世界は神が創造したというカトリック教会の教えを突き崩すために、そうではないことを証明するために用いようとしたものだった。だから自然科学は教会と対立するものだった。

ところがカントは神の存在を信じていた。その一方で、自然科学の絶対性も支持していた。この考え方には矛盾していた。そこでカントは神の存在を証明し、なおかつ自然科学の絶対性も証明しなければならなかつた。近代の西洋哲学は、このように教会の教えすなわち神学と、自然科学とを調停するために登場したようなものだった。そしてこの問題は、現代へと引き継がれてゆくのである。

(次回に続く)

十四世紀のイタリア、フィレンツェでは銀行家や商工業者が権力を持ち始め、それが当時権力を握っていたカトリック教会と対立した。その結果、商工業者たちはカトリック教会の神中心の考え方を排除し、代わりに人間中心の考え方を取るようになった。それが十二世紀にイスラム世界からヨーロッパへ流入していた数々の自然科学を発達させた。こうして教会の権力が落ちぶれていき、それに取つて代わつて商工業者ら市民階級が権力を握るようになってゆく。

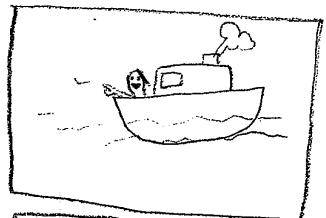
古楽日和 こがくびより

藤井 健吾

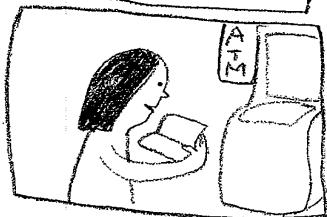


「統失デビュー11周年」vol.13 ふじ一歩

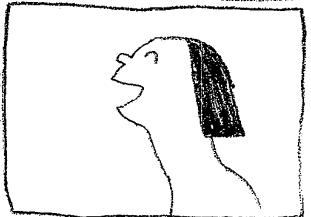
昔は…
10万円あつたら
旅行しよう！



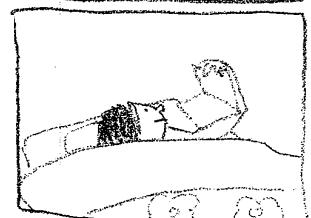
今は…
10万円あつたら
貯金しよう



昔は…
ガイドブックなんて
旅の醍醐味じやない。



今は…
ガイドブックを見る
ことで旅行気分



←『白寒し冬将軍』



大崎 など 作



紙屋町商店街のお店紹介！No.1

表町商店街は「上之町」「中之町」「下之町」「栄町」「紙屋町」「西大寺町」「新西大寺町」「千日前」の八つの町で結成されています。あすなろ福祉会は紙屋町の一員です！そこで紙屋町の魅力あるお店を少しづつ紹介していこうと思います♪

ソバラ屋

ソバラ屋さんデータ

- 電話 086-225-3755
- 住所 岡山市北区表町3-5-17
- 開店時間
月 水 木 金 土 9:30~19:00
火 9:30~18:00
日・祝 10:00~19:00
- 創業 1832年 天保3年 (185年目)

【取り扱い商品】

文房具 事務用品 額縁 印鑑 うらじやグッズ

【店主のPR】

何でも相談できる街の文房具屋さんです。お気軽にご来店下さい。

【ホームページ】

<http://kamiyacho.omotecho.or.jp/shop/sobaraya/>



超レアなうらじやキティです！↑ かわいい付箋もたくさんあります！

明日につながる アンガーマネジメント勉強会

二月一日(水)に横山先生をお招きし、「アンガーマネジメント勉強会」を開催、一二名の方が参加しました。



あすなろ家族の会 家族交流会

一月二一日（土）にあすなろ本部で第
五一回家族会交流会が行われました。一

今回の相談では、「子どもの健康が気になる。なかなか外に出ることに足が向かない。身体の病気にならないか心配。対人関係、何か変化があると興ると胸が苦しくなる」という内容でした。話し合いの中では、共感する家族も多く、動物を飼つて本人に世話をしてもらうのはどうか、食事を制限するよりもどう運動を楽しむかを工夫する、いつか本人が外に出たいという時期が来る、無理強いはしない、今は待ちながら家族自身が楽しいことを見つけるなど多くの意見が出まし

また、家族が現在休職中で今後の」とが不安だと話す家族もおられました。経済的なこと、就労に関する不安を持たれていきました。意見としては、家族が頑張りすぎても自分が潰れてしまう、出来る家事はやつてもらう、褒めてあげるとやる気も出てくる!など沢山のアイデアが出ていました。

最後の感想では、家族会に来ることが楽しみ、親が元気なのが一番、ここで話したら気持ちがスッとなる。頑張ろうと思える場、ここでは皆それぞれのステージの中で集えれるのが良い。自分がハツピーでいれると自然と笑顔になる。自分を褒めてあげて自分を大事にして欲しい。いろいろな意見が聞ける場、この会が増えてくれたらいいなど意見を頂きました。次回の家族会は三月Y(日)(土)一三時半からあすなる本部で行います。

一年七ヵ月MOMOでお世話になつた河村さん
ちんがこのたび結婚退職されました！河村さん
の門出を祝して、一月十四日、MOMOで送
別会が開かれました！新作お菓子と花束で河
村さんを祝福！感動の涙もあり、笑顔あふれる
送別会になりました。

そんな河村さんからのメッセージです♥

「あすなろ福祉会の皆様へ
この度、ぱる通信にメッセージを…
と連絡を頂き、光栄です、
あり恐縮しております。

私は平成二十七年
六月から平成二十九
年一月まで、あすなろ
MOMOで勤務し皆様
と活動させて頂きました。あすなろと私の出会い
はスタッフさん達と富士山登山という出来事
から始まりました。私にとってあすなろでの
約二年間は私の職業生活の中で一番やりがい、
楽しさを感じる時間でした！あすなろで働き、
皆様と過ごす時間が私の元気の源にもなつて
いました！

皆様、素晴らしい時間をありがとうございました♪

した。また岡山に戻った時にはあすなろへも寄
らせてください。それでは、また今後も…」

MOMOをはじめ、あすなろのイベントでも
とても元気に活躍されていた河村さん！あす
なろ一同、新生活を応援しています☆また岡山
に戻ってきた時にはぜひあすなろに遊びに来
てくださいね♡

A group of three young women are smiling and drawing a cartoon character together. The woman on the left is making a peace sign. The woman in the center is holding a red flower. The woman on the right is smiling broadly. They are all looking at the camera.



ここにちは！ようこそ、あすなろへ！花房さん

あすなろに新しいスタッフが入りました！河村さんからバトンタッチでMOMOに入られる「こと」になりました！

花房 菜穂子（はなぶさ なほこ）さん
あすなろには実習生として来られていたのでご存じの方も多いのではないでしょうか？そんな花房さんに今回インタビューをしました！

Q. 自分を動物に例えると？
A. うさぎ。陰で「つそり」としているのが好きだから。あと寂しがり屋です。

Q. あすなろで頑張りたいことは？ A. 日々を自分なりの頑張り過ぎず、だけ過ぎずいいペースで過ごすことです。

Q. 趣味を教えてください！
A. 料理です！塩麹にハマっていますあと、旅行も好きです☆

とても素敵ですね！そんな花房さんからのメッセージです♪

初めてのお仕事なので、分からぬことだけでとんちんかんなことをしてしまっても知れませんが、色々教えてやつてください！」

新しいスタッフが入り、ますます賑やかになるあすなろ福祉会。今後ともよろしくお願い致します！



ピアソポーター養成講座開催したよ☆

一月一日(水)、二五日(水)、二月一日(水)岡山市精神障害者団体連絡会主催の『ピアソポーター養成講座』を開催しました。これは三日間で六セッションを受講するものです。内容としては、ピアソポーターの活動理念、WRAP(元気回復行動プラン)、アクリティビティスニング、アドバイスの仕方などです。最終日には六名の方に修了証をお渡しました。



受講者の感想として「前向きになれた」「自信につながる」「今後役に立つた」「楽しかった」「最初は不安だったが得意の一歩を見てホッとした」「これからも交流が出来たらいいな」「三日間通じて得るものがあった等いただきました。主催者のクローバーも得るもののがたくさんあった講座でした。

ピアスタッフの木曾さんより「何回も養成講座を受けていますが、改めてアドバイスの仕方やアクリティビティスニングを深く学びました。新たな発見のあるいい会でした。参加された方が何か持ち帰ってくれたら嬉しいです。

たとえ養成講座を受けなくてもみんなピア(仲間)でピアとしてサポートできるだけの経験という宝を持っています。

なのでそれぞれの経験を分かち合って、活かせるようなサポートをみんなでできたらいいなと思います。」

一月の「癒し場」開催しました！

一月一二日(木)運営側を入れて六名の参加で『癒し場』を開催しました。

皆さんから出して頂き、話しかけたテーマは、「気分の浮き沈みが激しいので、できるだけ、その幅を縮める為には、どうしたら良いか?」と、「周囲と違う」と気づいたきっかけ」の2つでした。

『気分の浮き沈み』のテーマでは、参加者で「ハイになるサイン」、「いい感じの自分」、「自分らしさ(自分の長所)」、「下がっているサイン」の四つを行いました。「これからも交換が出来たらいいな」「三日間通じて得るものがあつた」等いただきました。主催者のクローバーも得るもののがたくさんあった講座でした。

イになるサイン」、「いい感じの自分」、「自分らしさ(自分の長所)」、「下がっているサイン」の四つを行いました。それそれで異なる部分も有りましたが、共感出来る部分も多々有り、「自分だけではなく、自分と同じよう人がいる」という安心感で、温和で優しい時間を参加者で共有しました。『周囲と違う』「気づき」でも、子供の頃や学生時代のエピソードを中心にして、参加者同士で自分と同じような経験に対しても安心感を得た良い時間でした。それでのテーマで具体的な答えが出たわけではありませんが、参加者同士で共感が出来た事が、大きな意味有る『安心感』だと思いますし、自分自身に対してのささやかながらも大切な自信になったように感じます。

また、チェックインでは『防寒対策』をそれぞれで出し合い、「靴下一枚ばき」、「ヒートテックのハイネック」、「膝掛け」、「車内でもジャンバーとマフラー」、「耳あてのあの帽子」、「ズボンとタートルの下にもヒートテック」等でした。本期のインフルエンザは平熱状態でも感染している事もあるとか?...まだまだ寒い日が続きますし防寒対策は大事ですね。

次回は2月16日に開催します！

13:30～ジョブサポ1階多く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。

INFORMATION

2月の予定

2月		
14	火	健康講座「ジム」10時
15	水	12時からぱる閉所
16	木	いやしば 13時
17	金	お菓子サークル 13時 ソフトボール 13時
18	土	眼鏡っこ 14時
19	日	卓球大会
20	月	
21	火	PC 講座 10時
22	水	WRAP10時 健康講座「ハイキング in 鬼ノ城」
23	木	
24	金	ソフトボール 13時
25	土	お抹茶サークル 13時30分
26	日	
27	月	
28	火	健康講座「ウォーキング」10時 卓球サークル 13時30分

3月の予定 ※変更の可能性もあります

1	水	
2	木	
3	金	ぱるカフェ 13時30分
4	土	研修会の為ぱる閉所
5	日	
6	月	
7	火	PC 講座 10時
8	水	WRAP10時

※プログラム・サークル活動に参加希望の方はご連絡をよろしくお願ひします。

※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:ぱる・おかやま
- TEL:086-201-1720 FAX:086-201-1713
- E-mail:pal-oka@mx35.tiki.ne.jp
- ホームページ:<http://asunaro-fuku.jp/>

17日(金) お菓子サークル

内容 ベビーカステラ

場所 ぱるおかやま

時間 13時30分から

参加費 100~200円(参加人数による)



17、24日(金) ソフトボール

場所 百間川グラウンド

時間 13時 現地集合

一緒に汗を流しませんか?



25日(土) お抹茶サークル

場所 ぱるおかやま

参加費 100円(お菓子付き)

時間 13時30分~



ピア電話相談とは

「ピア(peer)」とは、「仲間・対等」という意味。ピアセンタークローバーでは、同じ病気の体験をした仲間たちが、自分の経験をもとに、同じような悩みで困っている方々を支えていくピアサポート活動を行っています。気軽に電話ください!

午前 10時~13時

午後 13時~16時

ピア電話相談

086-201-1719

来所相談も行っております。
ご相談ください。

