

5

No. 208  
May. 2015

## 特集：研修へ行きました！

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！ 研修へ行つて 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」による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一日間となりました。

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」による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、あすなろ福祉会において、その事業の一部委託を受け、「ひきこもり支援センター」あすなろ（通称あすてっぷ）として事業が開始され、現在ようやく半年を迎えるました。

「ひきこもり」は一つの疾患や障がいに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。

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。  
もう一つの視点や方法が取り上げられていました。

## 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病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つ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つものではなく、診断を受け

る」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」とを意味しています。

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

## 的確で丁寧なアセスメントとは

本人にとつ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いふたつのあります。

そこで大切になつ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。

まずは、「誰かが、どこかが継続的に支援する」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」となどが重要になります。

## 大切になつてくる家族支援

また、「ひき」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「紹介するのは親をはじめとした家族を「ひき」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 (CRAFTニティ強化と家族訓練)

「CRAFT」(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

### ①家族の負担を軽減する

多くの家族はストレスを強く感じている」とがこれまでの調査から分かつています。「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つていると考えます。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

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」ことが重要になつてきます。

### ③本人の相談機関の利用を促す

「ひき」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、そつた人はより多くの困難を抱えている」とがわかつています。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。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「ミコ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」とが報告されています。

### 【参考書籍】

「CRAFT ひき」もりの家族支援ワーケブック 若者がやる気になる為に家族が出来る」と

境 泉洋 野中 俊介 著

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」とを学んでくる」とができました。ガイドラインがある」とは、「これからひき」もりの支援に取り組むものについては心強い指針ではあります。



しかし、様々な方法論を掲げる前に、まずは目の前にいる「那人」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「」が生じている事への理解と解決策を本人と探しながら、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、「」だからできる、「」ができる支援の形が「」であるはずです。あすなろでは、常に「」、「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。人との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」となく自分らし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」とを活かしながら、更に充実した「」、「」、「」などを活かしながら、更に充実していきます。

## 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、ステイブン・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) の日本語では意図的なピアサポートと訳されます。

アメリカのシェリー・マーデさんが、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くるものです。

**IPSの視座…問題解決から、学びを生みだす「」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。そこではたいてい、何がうまくいくしないのかを話題にしています。しかし、「うまくいかない」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ます。ピア同士の会話においても、問題への対処を手助けする」とに关心

IP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、というよくなことは田的にしていません。そついたやり方では、問題に焦点をあてるという筋書きのなかで、行き詰まつたままどころとなるでしょう。

**問題の解決のために手助けする」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ころ思い込みによつて、その人の会話の可能性が狭められていくかもしれません。ただし、相手の人が助けを必要としているところ思い込みによつて、その人の会話の可能性が狭められていくかもしれません。ただし、相手の人が助けを必要としているところ思い込みによつて、その人の会話の可能性が狭められていくかもしれません。ただし、相手の人が助けを必要としているところ思い込みによつて、その人の会話の可能性が狭められていく**

うな」とは田的にしていません。そついたやり方では、問題に焦点をあてるという筋書きのなかで、行き詰まつたままどころとなるでしょう。

問題の解決のために手助けする」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ころ思い込みによつて、その人の会話の可能性が狭められていく

**IPSの会話をするために大切な事柄**

❖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)  
❖相互性 お互いの責任を持ち、学び成長する関わりの仕方

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ことがあります。それは、つながりの感覚をもたらす関係のあり方といふこともできます。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。その間に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、自分の経験していくこと、感じてくることを口にすることができる。そして、つかひの思ふことなどができます。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ません」という可能性に目を開くことができます。自分の経験していなか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ません」という意味づけの仕方があるかもしれません」という意味づけの仕方があるかもしれません」という意味づけの仕方があるかもしれません」という意味づけの仕方があるかもしれません」という意味づけの仕方がある

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ことがあります。それは、つながりの感覚をもたらす関係のあり方といふこともできます。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。その間に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、自分の経験していくこと、感じてくることを口にすることができる。そして、つかひの思ふことなどができます。自分の経験していなか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ません」という意味づけの仕方があるかもしれません」という意味づけの仕方がある

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ことがあります。それは、つながりの感覚をもたらす関係のあり方といふこともできます。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。その間に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、自分の経験していくこと、感じてくることを口にすることができる。そして、つかひの思ふことなどができます。自分の経験していなか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ません」という意味づけの仕方がある



❖つながりの感覚

長い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。

**マインドフルネス**

今回の研修を言葉で表現する」ととて、長い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」ととて、長い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」ととて、長い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」ととて、長い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。

## 投稿コーナー



英聖さんの作品↑

タイトル「雄大な心で...」

匿名希望

思い出してみる  
つらかったあの日を  
心が今どこにあるかも  
分からなかつたあの日を  
思い出してみる

幸せなキミの笑顔を  
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

あの日誓つた言葉を  
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

お昼間はぽかぽかで、いい気候になりました♪ そろそろ衣替えをする季節ですね(^^\*) 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～

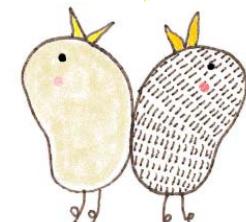
ぱるっこ広場

ぱるっこ

広場



ハーバードしたよ♪



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★

五月七日(木)に八名で開催しました。今回は「ゴールデンウイーク特別企画『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」を行った。「花の慶次やファジアーノの試合をテレビで見た。」「国志をテレビで見た。」「椿の剪定やキュウウリの手入れをしたり、妻に手伝つてもらつて、体験発表の原稿や名刺をパソコンで作った。」「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ったが、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。急遽だつたため予約がとれず、ビジネスホテルに泊つた。「上道にある『五番館』の古着屋に友人と行き、服を購入した。今回は行つないけれど、近くにある喫茶の『二番館』がお勧め。」などの話が出ました★ 読書・漫画・TV・DVD等の感想の他にも、ゴールデンウイ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っています。

その後の感想としては「進撃の巨人の話を聴いてより興味を持つた。」「共通点がたくさんあり、つながりができる良かつた。」「お互いのことを知れて良かった。」「みんなでうどんを楽しかった。」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時間がなくなり、出来なかつたので、次の六月のつどいのテーマにする」としました! みなさんの参加をお待ちしています。

(前回からの続き)それまでは近くに店があり便利だったものが、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、という状態になりました。それまでは便利であった都市部が、じつは買い物ひとつするのにも苦労する不便な場所になつてしまつた。これでは田舎となんら変わりはない。

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ろう。

便利さといつのは果たして何だつたのだろうか? なんでもそろつている大きな店に行き、そこでお目当ての商品を安く買つことが、便利なのだろうか? 実際、多くの流通業者が合併などをして大規模化したが、その結果業務の効率化の名の下に不採算店を開じた。その不採算店に買い物を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thought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つた。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ろう。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」まで失つてしまつた。結局、それまでそ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。

古樂日和こがくびより

藤井健喜

はじめまして。「あすてっぷ」を利用して、「ジョ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ひます。私はいわゆる「引き」もり」を数年間続けていました。

### 引き」もるきつかけ

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きました。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、私はちょっ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つた私は気が付いたら約七年間引き」もつている状態でした。

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」きっかけとなつたのは幼いころ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。彼と会つたのは五

年振りくらいでした。

私のことを気にして、以前からたまに家の前を通つていたそうです。今でもその時のこととは覚えています。この

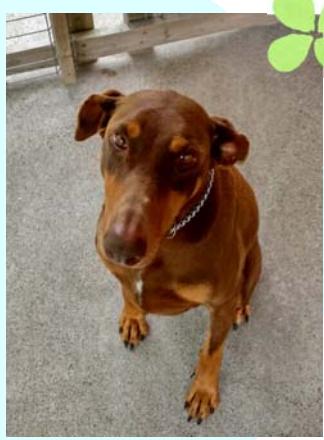
時に、飼い始めて間もない犬の散歩を自分がしていなければ、この偶然もなかつたかもしません。

### 今の思い

現在は、「あすてっぷ」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に、とても充実しています。私はまだ完全に引き」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ません。こんな今の自分にひけめを

### 再び外の世界と関わるうと思った

もう一人の友人も何年か振りに年賀状を送つてきてくれ、こちらから連絡を取つ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。



友人と出会うきっかけとなつたエールちゃん

### 外の世界とつながるきっかけ

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、様子を伺つていました。そして勇気を出で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、知らぬ人ばかりの集まりに不安を感じましたが、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」と再び関わるうと思つようになつた第一歩でした。

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ました。私は自分と同じように引き」もつていて、社会復帰をしたいと思っている人の集まりに参加をし、会つて話がしたいと強く思うようになりました。意を決して引き」もり支援センター相談の電話窓口に臨みました。

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」となく、いつか胸を張つて参加できる日を強く望んでいます。

感じつゝ過」」、完全に引き」もりでいた時よりも「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」と強く思つてます。実際に会つて、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つてます。この文章を書こうと思つて

います。この文章を書こうと思つて目的も、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、嬉しいです。

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「いちごの会」さん総勢

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。当団は、あすなる福祉会からもピアサポートクローバーのメンバー 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)を発表し合って、徐々に打ち解けてきたところで、あすなる福祉会の紹介を行いました。いちえの会の皆さん熱心な様子が印象的でした。また、ピアサポートーからは体験発表も行いました。クローバーの森本さん、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、あすなるの見学といえば・・CAFE MOMOのランチ。みんなでおいしい食事に舌鼓しました。また、二階上ソ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!」と皆さん大興奮。皆さんからば、「香川」にもあすなる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」「あすなるのメンバーの表情が明るかつたのが印象的」「いい出会いになつた」との感想をもらいつつ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。いちごの会の皆さん、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♪

～発達障害や対人関係が苦手の人の癒し場～

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ぬ事はありますか?・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が多い印象を受けます。

今まで、そのように口頭の悩みを中心に話をしてきましたが、やはりWRAP(元気回復講座)でいうところの元気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、元気の道具箱、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います。僕だけ?僕だけ?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、知らない世界だけど自分も興味を持ちたいという声が有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!

◆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。

見字・途中参加も歓迎(╹╹)!

\*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

# 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	<b>ぱる閉所</b>
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～ ぱ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	<b>午前ぱる閉所、午後13時から開所します。</b> 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さ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:ぱる・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。みんなでお出かけの企画とかしてみませんか?(^-^♪)

時間 14時～15時半

場所 ぱる・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(旧ぱる・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サポーター

グループクローバー

が、お電話であなたのお悩みをお聞きしています(^o^) ♪

**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	○	○	○