

# ぱる通信

9

特集:『リカバリーを可能にする社会システムとは  
～リカバリーフォーラム2013～』



今年も行ってきました！

平成25年8月20日(火)・21日(水)

帝京平成大学池袋キャンパスにて

## 『リカバリー全国フォーラム2013

## リカバリー思考サービスへの転換

## ～当事者参加による社会的意思決定～

が開催された。今年で第5回目となるこのフォーラムに、コンシューマースタッフ1名、ピアサポートークローバー2名とで参加してきた。フォーラムには1千人を超える参加者が会場を埋めており、関心の高さが伺えた。



## 特集：『リカバリーを可能にする社会システムとは。

## ～リカバリーフォーラム2013～』

## 記念講演

## アメリカにおける

## リカバリー志向サービスへの変革

## ～当事者の自律的意志決定 (self-directed decision making) 運動の経験から～

講師…アーリー・マウ

ペンシルベニア南東部メンタルヘルス教会 当事者

者の自律的意志決定プロジェクトのプロジェクトマネージャー(管理者)

看護師、教師、WRAPファシリテーター、

認定ピアスペシャリスト、リカバリー・コーチ

今回のフォーラムのメインプログラムの一つである記念講演「アメリカにおけるリカバリー志向サービスへの変革」運動の舞台であるペンシルベニア州はアメリカ合衆国五十州の中で、

陸地面積では第三三位、人口では第六位であり、人口密度が第九位と高い。ペンシルベニア州はアメリカ合衆国において最も歴史のある州の一つと言われ、フィラデル

フィア市はアメリカ合衆国発祥の地と呼ばれることがある。独立宣言や合衆国憲法が立案された場所もあるからだ。そして精神保健分野でも、ジヨセフ・ロジャーズ氏(ペ



## ■自律的意志決定ケア (SDC) とは…

このプログラムの参加者は、リカバリーの旅路に関して「自分で選択をする権利」を有し、それらの「選択」の成果に関して「責任」を持つことになる。

自分自身の精神保健サービス予算に対する意思決定の権限を与えられる。それは「自己決定」や「責任」へ向けた具体的な一步となる。

「リカバリー・プラン」を作成し、適切なサービスを特定し、サービスの資金をどのように使うかを決定する過程は「自立」と「自己決定」を促す。

もともとこのアイディアは身体障害者のプログラミングから生まれたものだつた。「自分達で自分達の

支援する。

## (※2) WRAPファシリテーター

リカバリーに必要な支援と支援者を選ぶことが  
できる」という画期的な仕組みである。ジョセフ・ロジヤーズ氏がこの仕組みを知り、精神保健分野でも実現すべきだと声を挙げ、州政府に働きかけ、予算を得たのだ。

このアプローチは、主に重度の精神疾患患者を対象に「リカバリーコーチ」が支援を行う。

## ■リカバリーコーチ (Recovery Coach)

どのような人?

認定ピアスペシャリスト（※1）及びWRA

り、「自律的意志決定ケア」を提供するために訓練を受けた者。つまり精神的な困難を経験し、他人リカバリーの道筋をある程度進んでおり、他のロールモデル（お手本）になるような者。そして自分自身の健康、元気に対しきちんと取り組んでいる者、なぜならリカバリーは旅路であって目的地ではない。よって、リカバリー「

### (※1) 認定ピアスペシャリスト

・訓練を受け、州から認定された精神疾患を持つ有給スタッフであり、リカバリーに内在する「自己決定」「自己責任」「エンパワメント」を働きかけ、精神障害のある人たちが自分の人生やリカバリーの過程の主導権を取り戻すことを

支援する。

・WRAP (Wellness Recovery Action Plan) とは「元気回復行動プラン」のことであり、基本的に5日間の研修を受けコーチ(ハンディセンターに認定された者)、WRAPクラスを開催し、ファシリテーター(クラスの進行役)を行い、WRAPの概要やリカバリーに大切なことを伝えていく者。

■このプロジェクトでの  
リカバリーコーチの役割は?  


プロジェクト利用者が、自分自身の夢や希望を見出す手助けをし、共にウェルネスゴール (wellness goal : リカバリーゴールともいわれる) を設定する。自律的に本人の意思決定がされるように寄り添い、そのプランに沿って、その利用者が使用するファンデ(資金)の管理を支援する。「ピアサポート」に加えて「サービスの仲介 (Support Brokering)」の役割をもつ。

自分のリカバリーを伝えるだけでなく、利用者のリカバリーを伝えていく。リカバリーコーチが大事にしてくる」とは、その利用者が実際に活動するのではなく、一緒にリカバリーの旅路を歩み、その人が自分で取り組んでいけるよう支援をする」と。

リカバリーコーチの役割は?



## ② 希望や夢を探る

- (3) 「ドリームエクササイズ」から「目標」を設定する

(4) 利用者が精神保健サービス費用をどのくらい使ったか精査する（過去2年間分）

(5) 目標の活動の予算を設定する

(6) リカバリープランに基づいて、購入の為の承認を要請する

(7) ゼラン保健サービス（保険会社）の代表者によつて、許可あるいは却下される、購入の為の承認を得る

(8) 承認された購入額が、SDCカードに入金されれる

(9) 月あるいは参加者が決めた頻度で、リカバリーコーチに連絡する。（月に最低1回はリカバリーコーチと会うことが決められている、

調子が悪くなり施設、病院へ、そして地域へ戻るというような「サイクル」を繰り返している。私たちはそれに対し革命を起こし、次なるステップ、リカバリーの考え方を紹介する。この考え方は、「個人の病気・診断名に関係なく」「自分の生活において前進ができる」「自分のしたい生活ができる」という考えを含んでいる。

何度も会うかも話し合いで決める事ができる

■ドリームエクササイズ

「利用者がリカバリー・プランを作るまで」プロジェクトの初めに利用者と会った時、最初に今後どのような生活をしていきたいか話をします。「六つ生活の領域」を示し、その内どれにする。焦点を当てたいか、どの領域で活動をしたいか

「「」「」」の健康」「身体の健康」「精神の健康」「心の健康」「社会的活動」「住居」「仕事、もしくは意義ある活動」「教育（又は何か新しいことを学ぶこと）」

「」の中で興味のひくものがなければ、「どんな」とを達成したいか、どのような事が起きたらいいと思うか」と話をしていく。

「この」とが「ドリームエクササイズ」を指している。関わりの中で最初に目標設定をするのではなく、その方が自分の夢に焦点を当てる」とができるよう支援をしていくのだ。

多くの場合、これまで利用者は自分の夢や希望をあまり聞かれることがなかつた。私たちリカバリーコーチは夢や希望を誰でも持つことができると信じている。ただ、このような質問をする」とで、逆に不安をあおることもある。なので、私たちがよく使う比喩として「目の前に

河があり、その向こうに夢がある、河を渡るために、どのようなことをすればいいのか」を考える。「どんな風に橋を架けるか」もその人によつて違う。ひとつひとつの目標が「ゴールとなる。も



## 会場の様子

## ■このプロジェクトの予算について

大きく2つに分けることができる。

● オールインプラン

従来の精神保健サービスに使う費用（例えば日本では相談支援事業者へ相談にいく等）。また、これはリカバリーコーチによるピアサポートを含んでいる。

自分のリカバリに役立つ品物やサービスを購入することに用いることができる資金。従来ではない、異なるサービスで外側にあるサービスを購入するために必要な額。

「」の「オールインプラン」と「フリーダムファンド」は、合わせてこれまで過去二年間にその利用者が使っていた精神保健サービスの費用と同額となる。（※不安軽減の為に、入院費用・危機的状況の為の費用は含まれていない。）

精神疾患患者の病状や状態がそう簡単に大きく変化しないと考えている。過去二年間に使った予算と同じ額を今後二年間も使うだろうと見積もっている。しかし、その中でピアサポートの

つまり「これが自分自身の精神保健サービス予算に対する意思決定の権限を与えること」であり、「自己決定」や「責任」へ向けた具体的な一



支援があれば同じ予算を使ってもリカバリーの旅路を前進できると考えている。

このフリーダムフォントを自分でどのくらいの金額の割合にするか決めることができ、もちろんこの資金の使い方は、それぞれのリカバリープランとゴールに沿っている必要がある。

個々のリカバリー プランに  
よつて使い方様々！



### ■フリーダムフォントの使い方の例

延滞家賃、電気代、エクササイズのための洋服と器具、スポーツクラブの会員、詩を書く為のコンピューターソフト（詩を書くことが好きの人）、メガネや補聴器、引っ越しの費用、自動車修理、学校の本や教科書、社会的・社交的活動、芝刈り機（芝生の手入れに関するビジネスを始めたい方）、デジタルカメラとプリンター、交通手段、フィラデルフィア美術館の会員、禁煙睡眠療法を受けるための費用

例をあげると、「携帯電話を購入したい」利用者がいるとする。しかし「ただ欲しい」からと購入することはできない。例えば、それは「医者に会うための予約をとるためのもの」「関係が途切れてしまった友人、家族に連絡をとるため」と言つた「人生を前進させるための手助けとなる」ようなリカバリー プランに沿っている必要がある。もちろん、リカバリー プランは時間の経過と共に変えることができる。

そして、リカバリー コーチのチームは、プロジェクト実施中の実際の利用内容だけでなく、毎月の予算案を把握している。

※これらピアサポートに関しては、独立したピアサポート・メディケイド（低所得者公用医療保険）認可プログラムに基づいて行われている。提供してある組織がピアサポートに対して保険会社から資金を得るという仕組み。

### ■SDCカードとは？



このプロジェクト利用者ひとりひとりが持つことになるフリーダムフォントを使うことができるカード。銀行のキャッシュカードやクレジットカードと類似しており、カードには精神保健等記載はしておらず、利用者は偏見を気にせず使うことができる。以前は、購入する物が決まった後に、利用者にメンタルヘルス協会と記載してある小切手を渡し、購入してもらっていたが、そうすることで精神疾患を持つていることが店側に知れることになり、偏見に悩まなければいけなかつた。

よりオープンで社交的になつた。自分の調子が悪くなるきっかけに関してより責任を持ち、詳しくなつた。選択肢が増えた。

普段は孤立していたが、このプログラムを利用することでき、私を殻から連れ出してくれた。

### ■利用者の声

ラインで確認できるようになつてている。

Q:「このプログラムに参加したことが、あなたのリカバリー や、こころの健康を促したように感じるか？

私がサービスに満足していない時にスタッフはしっかりと主張するように教えてくれた。

ストレスを軽減するスキルを取り入れ、実行する二を学んだ。服薬している薬が2つ減った。症状を

乗り越える助けとなつた。

私が必要とすることを実現させてくれた。バスの定期券の購入、話し相手など。私の姪のためにベビーシャワー（妊娠のためのパーティ）を開くことができた。

請求書に関する対応やストレスを解消すること、行きたいところに行く、母の世話をすることを助けてくれた。

またカードで自己管理をしてもらうことで利用者に資金に関する責任を持つてもらうことになる。プログラムスタッフがカードの使い道に制限をかけることができる（特定の品目は購入禁止：アルコール、違法薬物、銃、現金、ポルノ等）。どのように使っているかスタッフがオン

### ■サービスの再評価

ピアサポートを通して、サービスの再評価も行つてている。「なぜそのサービスが必要なのか」「なぜ助けになつてているのか」「リカバリーの旅

の中でそれがどのように役に立っているのか」質問する。このプロジェクトでは、今までの従来の精神保健サービスが自分にとつてあまり役に立つていなければ、リカバリーに役立つことにその資金が使えるという強みをもつている。評価をすることで、従来の精神保健サービス費用をもつと増やすこともできる。

### ■利用者の変化 スー・アンサン



このプログラムの前は自分ひとりではできないうことが沢山あった。それはお金がなくて、できなかつたことでもり、方法が分からなかつたことでもあつた。現在では私は多くのプログラムを利用し、私と同じような人達と出会い、前に進もうとしている。以前は、なかなか症状の為外出することができなかつた。「仕事に戻りたい」「自分に自信を持つ」「自尊心を持ちたい」と思つていた。フリーダムファンドを利用することで仕事を戻る夢に近づいていった。何をしたかというとリカバリー・コーチとともに、女性専用のスポーツジムを見つけ、ズンバ（サンバ、エアロビクスを組み合わせたようなもの）のクラスに参加し、エクササイズすることが私のリカバリー・プランのひとつだった。運動することや手遊び人と遊ぶことを通じ、不安の満

減となつた。具体的な目標も立て、ウエストを二〇センチ絞ることを達成することができた。それが家から出て仕事を得ることの一歩となつたのだ。このプログラムは私のリカバリーにおいて前進するためのインスピレーションとなつていて、本人のリカバリーは前進し、財政面に出すことでもプラスになるという事も大きく注目されている。

### ポーレットさん



プログラム利用前は、とても精神的に落ち込んでいて、よく部屋に閉じこもつっていた。自分で金銭管理することさえも許可されていなかつた。フリー・ダム・ファンドを利用し、月ごとのバスの定期券を購入することができるようになつた。とてもシンプルなことのように思えるが、それが自分の家から出て色々な活動をする助けとなつたのだ。今ではグループでバスを使ってフリーのイベントに出かける時には、皆のリーダー的な存在となつていている。利用後は、どのようにしたら自立できるか分かり、自分の為にできることが増え、とても助けになつた。

リカバリー・コーチはがその人の持つている長所、強みに焦点を当てて、その人たちがリカバリーの旅路を前進させていくお手伝いをしている。アーミー氏は講演の最後に「自身の自己紹介をされ、「最も重要なことは、私がリカバリーが可能である証人であるということ。」という言葉

で締めくくられた。

このアメリカで始まつた新たな取り組みは正しく、「当事者が主体である」リカバリー思考サービスだ。またメディケイドという公的資金を多く費やす方に対しても、自由に使える資金を出

すことで本人のリカバリーは前進し、財政面にもプラスになるという事も大きく注目されている一つだ。このような制度が日本にあれば使ってみたいか、コンシューマースタッフである木曽さんはこのように言う「このプログラムがもし日本であれば、私は参加してみたいと思います。リカバリーは実生活でもあるので、生活の予算を考えることで、自分の生活にとつて何が大切かを実感していく過程はとても興味深かつたです。説明にあつた『リカバリー・コーチ』も、思わず「なつてみたい」と心が躍りました。リカバリーが進むことで予算が安定し、国の費用も減るという仕組みはとても魅力的に感じました。



懇親会にてアーミー氏と。とても気さくで良い方でした。



## リカバリーフォーラムに参加して

ピアサポートー岸本倫子



アーミーさんの話は、夢の見つけ方、見つけてあげる方法まで入つていてワクワクしました。リカバリーやをうまく表現した、フィラデルフィアの例でした。シンポジウムは発表が多く提言のまとめまで時間がありませんでしたが、特に響いてきた話を考えてみました。ピアでもある精神保健福祉士と医師との発表の中で、ピアサポートしているもしくは興味を持つ人が聞いている中、「ピアって強みになるの?」「ピアのメリットはあるの?」という辺りが問われている気がしました。自分で思った事ですが、「何をスタッフに話せて」「何をコンシューマーには話せ」「何をピアサポには話すのか」も少しでも違いがあるなら、メンバーが使い分けているなら、十分価値を見いだせるはずです。もし「よりたわいもない」とだからピアサボなら話す、なら、たわいないことを話せるスペシャルな存在だと思います。

私がピアサポートーになつたのは、「スタッフがお金をもらって自分の話を聞いている…」ということに不信感を抱いていたりする作業所の友人から、その辺りの不満を2時間位聞く体験をした

からです。私は「スタッフではなくお金をもらう訳ではないけどお節介で話を聞いているよ」と主張しました。友人は間違つていらない気がします。ピアが強みに思えた体験です。私にとつては「ピアは強みなはずなのに…」という思いを強く持つきつかけになつた発表でした。この会が、いろんな立場からの意見、環境の違う人からの意見も、どれが正しいということなく聞く姿勢が見えました。そこが本人の意思決定の幅を広げる気がしました。

親睦会にて、上越でピアサポの勉強会をしたいと2人の男性と女性と出会いました。まだ勉強会のやり方を模索中らしく、私の話を目を輝かせて聞いてくれて、すごく嬉しく舞い上がりました。特に同い年の女性とは「友達のように励まし合つていけたらいいなあ」と思いました。つながりは大切にしたいので、帰つてハガキを新潟に送りました。

そして2日目に参加した分科会「リカバリー宣言2013」がすごく楽しめました。当事者の方々から、「こうしたら元気が出る」とか「これはリカバリーに要るよね」とか率直な意見交換が次々出ました。いつの間にかグループのリーダー格になつていた自分に驚きました。テブルのメンバーでお昼を食べ、良い出会いでした。「今後もピアサボとしてみんなのリカバリーをサポートできたらな。やっぱりリカバリーは

大事だし、多分生活が楽しくなる。そういう意味だよ。楽しみの方法を探そう。私には病気は治せません。だけど楽しみや、やりがいを一緒に探したいと思う。悩みがあれば一緒に考えます。一緒に悩みましょう。そばにいます。気軽に声をかけてね。できるだけ私から声をかけるから一緒に「できた!」っていう成功体験をしたいな♪」という気持ちになりました。キーワードが言葉になり、確実なものとして捉えられるようになつた勉強会でした。

アーミーさんの話を聞いて、当事者が、いかに「意思決定する」とが必要かが伝わってきた。日本では支援者が「こういう風にしない」と決められることが多くて、私自身も、自分のことを自分で決定できず悔しい思いをしたことがあります。意思決定の重要さを周りの仲間にも伝えたいと思いました。

またリカバリー・クラブで自分のリカバリーについて発表する機会を得ました。「三分は短い」と思いました。これは普段自分がいかによく話しているかが分かりました。



リカバリーフォーラムに参加して

ピアサポートー嘉数実加

大事だし、多分生活が楽しくなる。そういう意味だよ。楽しみの方法を探そう。私には病気は治せません。だけど楽しみや、やりがいを一緒に探したいと思う。悩みがあれば一緒に考えます。一緒に悩みましょう。そばにいます。気軽に声をかけてね。できるだけ私から声をかけるから一緒に「できた!」っていう成功体験をしたいな♪」という気持ちになりました。キーワードが言葉になり、確実なものとして捉えられるようになつた勉強会でした。

アーミーさんの話を聞いて、当事者が、いかに「意思決定する」とが必要かが伝わってきた。日本では支援者が「こういう風にしない」と決められることが多くて、私自身も、自分のことを自分で決定できず悔しい思いをしたことがあります。意思決定の重要さを周りの仲間にも伝えたいと思いました。

またリカバリー・クラブで自分のリカバリーについて発表する機会を得ました。「三分は短い」と思いました。これは普段自分がいかによく話しているかが分かりました。

2日目の分科会「イイトコサガシのコミュニケーションワークショップ」はすぐ面白かったです。発達障害の方は価値観の偏りがあり、自分が思っていることは言えるけど、相手がどう思うかをあまり知らない方がいます。イイトコサガシすることで、「コミュニケーションになります。イイトコサガシがリカバリーのきっかけになれば、なんて良いのだろうと思いました。私はイイトコサガシのファシリテーターをとり、ワークショップを岡山でも開催したいと思いました。発達障害を持つ方の理解をもっと深めたい、サポートしたいと思いました。

肯定できた。自分の成長を感じることができるこの活動は実績であり、誇りにも思っている。

そんな、私にとっては実績であり、誇りにも思うピアサポートとしての役割が、リカバリーフォーラム二〇一三では「認められていない」かのような、もやつとした違和感を感じていた。たとえば、「ピア」とは、「peer」(年齢・地位・能力などが)同等の者：同僚、同輩、仲間と辞書に記載されているが、「」れを心の病を体験した仲間ととらえるのがどうなのか」と、シンポジウムで挙げられていた。また、精神障害を持つことだけでピアスタッフと片づけられることに憤りを感じるとの意見、必要なのは「ピアサポート」ではなくグループで行う「ピアカウンセリング」だという意見もあった。「ピアなんてどうでもいい」と言い放たれたことも。

全米ピアスペシャリスト、マシュー氏の記念講演にも表れている去年の「ピアサポート」への期待感。今年感じたのは明らかに私と会場との「認識」のズレだった。

ピアサポートとして活動している私としているという「ピアサポート」の実感や、「相手も自分もリカバリーしている」という確かな手ごたえを感じている。本当に元気をもらつてしるし、なにより、自分の否定でしかなかつた病気の経験を活かせることで自分の病気や自分を

特定しなくとも皆がピアサポートする」とじやないか」との意見に納得はしているのだが。ピアサポートが成立するには、「傾聴」と「共感」、自身の誠実さが必要だと私は思う。顔色を窺うことが必要な時もあるが、それは「自分」と「相手」とが「違う存在である」ことを意識する必要があるからだ。互いを尊重することが、ベースにある気がする。

真に相手を尊重することは難しい。だからこそ、やりがいを私は感じている。実践こそ基礎であると感じる。身近な人の「思い」を汲むには、自分にこだわらず聴かなくてはならない。そして、言葉だけでなく、行動する(表現する)ことが本当に大切だと思う。でもなかなか出来てはいない。だが、その活動こそが「信頼」を生んでいると思う。

似た経験を持つものでしか出来ない共感はある。だが、ピアとは上でも下でもない「同じ目線」にこそ、「土俵」にこそあるサポートだと私は思っている。

今回のフォーラムでの一番の収穫は、もちろん、色々な考えを学べたことや心に残る出会いもあるが、一緒に行つた仲間と語り合い、行動を共にして過ごした時間は、私にとって絆といえる一番の心の糧となつた。



# 林病院「高校生に向けた講演会」に参加してきました!

八月六日(火) 林道精神科神経科病院で行われた高校生の医療職場体験で体験発表をさせていただきました。今回で二回目の参加になりましたが、グループワークを通して医療職を目指す高校生と交流し、充実した時間を共有できました。



## 楽しいお菓子作り



<今月の電話相談日>

	月	火	水	木	金	土
AM	2	3	4	5	6	7
PM	○	○	×	×	○	×
AM	9	10	11	12	13	14
PM	○	○	×	×	○	×
AM	16	17	18	19	20	21
PM	×	○	×	×	○	×
AM	23	24	25	26	27	28
PM	×	○	×	×	○	×
AM	30	相談電話 086-270-3325				
PM	○					

生活を豊かにしてくれるヘルシーで素敵なスイーツといえば、和菓子。最近はモダンで斬新なものも登場し、ますます目が離せません。今回は、「更科団子」を作りました。そば粉を使つた生地を蒸して、小豆と一緒にあんを包んで焼くところは特有の素朴な風味で、癒しの美味しさです。

次回は  
九月十八日(水)  
十三時～です♪

感想をいえば非常に面白いシリーズだった。児童文学の名作といわれるのもうなずける。シリーズ後半はアンの子供たちが話の中で、アンは主役ではなくなるが、それでもこのシリーズはアンとアンの家族を描いた物語だといいういかたができる。

作家のモンゴメリは一作目の『赤毛のアシン』がヒットして、出版社の求めに応じて続編を書いていったらしい。それが結果としてこれだけの長いシリーズとなつたのだ。ことは今にして思えば、われわれ読者にとって幸運なことだったのかもしれない。

藤井 健喜

生きる全へのへへ  
匿名希望  
人は悩みや苦しみを避けては通れない  
のマイナスな時には積み重なり自分を苦しめる  
時もある  
けれどその経験が与えられた人にしか得られないものもある  
苦しみを伝えていく事 味あわせない事 共感する事…

それが出来るのは苦しんだ人だけだ  
それだけで人は生きる価値がある…

行き詰ると、また明日  
何も考えない  
何も無い  
無

しあわせ  
しあわせ

生きる全へのへへ  
匿名希望  
人は悩みや苦しみを避けては通れない  
のマイナスな時には積み重なり自分を苦しめる  
時もある  
けれどその経験が与えられた人にしか得られないものもある  
苦しみを伝えていく事 味あわせない事 共感する事…

それが出来るのは苦しんだ人だけだ  
それだけで人は生きる価値がある…

行き詰ると、また明日  
何も考えない  
何も無い  
無

しあわせ  
しあわせ

## 古楽日和こがくひより

四月の末のこと、セブンイレブンが「セブンカフェ」と銘打つて、一杯百円からのドリップコーヒーを販売しているので、ものは試しにと買って飲んでみた。うまかった。これで一杯百円なら充分いけると思った。実際、その後同じ日に飲んだ缶コーヒーの味がやけに薄く感じたので、こりはコンビニでドリップコーヒーが百円で飲めることをうれしく思いたい。

そのドリップコーヒーを飲んだのと同じ日に、赤毛のアン・シリーズを読了した。全十一作。三月から読み始めていたので、二ヶ月くらいかかった計算になる。ただ読み方が少々複雑だった。当初集英社文庫で読み始めたのだが、この集英社文庫は第三作『アンの愛情』までしか出ていなくて、そこで第四作から第十作までは講談社文庫、第十一作『アントンの思い出の日々』は新潮文庫で読んだ。まったく統一性がない。

感想をいえば非常に面白いシリーズだった。児童文学の名作といわれるのもうなずける。シリーズ後半はアンの子供たちが話の中で、アンは主役ではなくなるが、それでもこのシリーズはアンとアンの家族を描いた物語だといいういかたができる。

作家のモンゴメリは一作目の『赤毛のアシン』がヒットして、出版社の求めに応じて続編を書いていったらしい。それが結果としてこれだけの長いシリーズとなつたのだ。ことは今にして思えば、われわれ読者にとって幸運なことだったのかもしれない。

## 夏だ！黒木だ！ 山キャンプだ！



毎年恒例の山キャンプが開催されました。今年は、前年同様に岡山県の北、津山市加茂町にある黒木キャンプ場です。

「山キャンプをもっと良いものにしたい！」という有志を募り、今回も「山キャンプ実行委員会」を結成！七月から何度も打ち合わせを行い、当日に臨みました。

心配された雨が嘘だつたかのよう晴天に恵まれ、涼しく、爽やかな空気を楽しみました。

初日はまず、魚のつかみ取りや川遊び、中には滝に打たれてきた人も。川の水はちよつと冷たかったです。そして盛り上がったスイカ割り！今回は「ジャンベ（太鼓）」で、中には滝に打たれてきた人も。川の水はちよつと冷たかったです。そして盛り上がったスイカ割り！今回は「ジャンベ（太

鼓の一種）」の演奏も、スイカ割りを盛り立てました。スイカに棒を当てるのは意外と難しい様子でしたが、割れた時の爽快感はたまりません！不思議な一致団結感を感じた後、スイカの甘さは忘れられません。

今回のメインの一つである晩ご飯作り。炭火で焼いた沢山のお肉とさばいた魚が食欲をそそります。サラダは「美人サラダ」という名目で、アボカドと鮭を使ったヘルシー和風サラダ。デザートは焼リンゴと焼バナナのアイスクリーム添え。やはりみなさん、デザートは別腹でした。

初日のフィナーレを飾るのは、キャンプファイヤー！今回の司会は、実行委員二人。巧みなマイクさばきで会場を盛り上げます。巨

大な炎に照らされたみなさんの顔はイキイキと輝いています。歌や出し物、ゲームもあり、楽しい時間は花火で締めくられました。

二日目の朝ごはんもキャンプの醍醐味。手の込んだ玉子焼きに舌鼓を打った後で、実行委員企画による「宝探しゲーム」。キャンプ場内で隠されたカードをみんなで協力しながら探します。途中カード

が何処に隠されたか分からなくななるハプニングに見舞われながらのキャンプ場内の朝の散策は気持ちの良いものでした。

山キャンプのフィナーレを飾るのはお昼ご飯。カレー二種類とナンです。ナンとはインドでカレーと一緒に食べられる平たいパンのようないいものです。発酵した生地を伸ばすのも、みんなで楽しみながらできました。



ぱるスペース MOMO の Facebook はじめました！毎日情報更新中！！

<https://www.facebook.com/palspacemomo1997>

八月九日（金）、ぱるスペース MOMO のランチタイムにキーボードによるBGM生演奏を行いました。演奏者はメンバーのAさん。この日のためにAさんは練習に励み、体調を整え、見事お客様の前で約四十分間の演奏を行いました。好評につき次のイベントも企画中です。

## ランチタイムの キーボード生演奏

変ですが、それがあるからこそ、得られる思い出も素敵で大きなものになるだと思思います。初めての体验や仲間と過ごす二日間で、見違えるような表情になる方が毎回いらっしゃいます。

私は、自分の家の煙で芋ほり大会をする時に、近所に精神障がいのある方が芋ほりに来る、という事を伝えておいたら、すごく積極的に受け入れてくれました。また自分の子供は健常者と結婚しましたが、その家



—私は、自分の家の煙で芋ほり大会をする時に、近所に精神障がいのある方が芋ほりに来る、という事を伝えておいたら、すごく積極的に受け入れてくれました。また自分の子供は健常者と結婚しましたが、その家

—自分は職場に対してオープンにしています。何かあった時に対処でいるようにです。職場の人たちも温かく受け入れてくれています。自分が思っていたよりも意外と理解してくれています。

親の職場や近隣の人、親戚等周囲の人々に、本人の病気の事を伝えて理解してもらい、協力者を増やした方が将来の事を考えると良いと思うのですが、皆さんはどうされていますか？

八月十七日(土)、第二十八回あすなろ家族の会家族会交流会が開催され、十四名のご家族の参加がありました。内容を一部紹介します。

族も病気だと分かつて結婚してくれ、すごく良くしてくれています。世の中捨てたものではないと思

ます。今、岡山には心の病気をもつた人が三万七千人もいると聞きました。そうすると決して珍しいものではありません。前ほど差別はないのではないかでしょう。また、本人が嫌ならあえて親戚に病気の事を伝えなくともいいのでは。伝えたとしても何かをしてくれる訳ではないので、この人なら分かつてくれるという身近な人が一番の協力者になつてくれています。

—私は毎日電話で話を聞いています。話を聞いてあげる事が一番のよう思います。そのつど病院に行く必要はないのかなと思います。状況によりますが、先生には定期の診察で相談して、それまでは、話を聞くだけでも随分気持ちが変わるのではないかと思います。

—私は毎日電話で話を聞いています。話を聞いてあげる事が一番のよう思います。そのつど病院に行く必要はないのかなと思います。状況によりますが、先生には定期の診察で相談して、それまでは、話を聞くだけでも随分気持ちが変わるのではないかと思います。

就労した後、調子を崩した時に親としてどう対応すれば良いか分かりません。先生に相談すると、薬が増え、動けなくなる事もあったので、仕事を続けられるよう応援したいのです

## 第三十八回 家族交流会開催



「あすなろ家族の会 家族交流会」は、2か月に1回開催しています。それぞれが、その時に抱えている悩みや不安などを、お菓子を頂きながら、ざっくばらんに打ち明け合い、他の家族から、同じような経験・思いをした話を聞く事で、「自分だけじゃないんだ…」「今はしんどくても、いつか、他の家族に過ぎ去った体験として語れる日が来るんだ…」と、将来に希望が持てるような集まりとなっています。興味のあるご家族の皆様、是非是非日頃の思いを語り合いませんか??

次回家族交流会：10月19日(土) 13:30～

ジョブサポートセンターあすなろ（岡山市中区浜 475-6）にて

【お問い合わせ先：☎ (086) 270-3322 小林・徳田】

# INFORMATION

## 9月の予定

1	日
2	月 健康講座(豊成ジム)13:00~
3	火 パソコン講座 10:00~ 陶芸 13:00~
4	水 座談会 14:00~
5	木 WRAP(元気回復行動プラン)10:00~
6	金 図書館サークル 10:00~ ソフトボール練習 13:00~
7	土 たこ焼きパーティ
8	日
9	月 健康講座(サウナ)13:00~
10	火 パソコン講座 10:00~ ぱるランチ 11:00~ 陶芸 13:00~ 折り紙サークル 13:30~
11	水 クローバーしゃべり場 13:30~ SST 13:00~
12	木 WRAP(元気回復行動プラン)10:00~ 女子会 14:00~
13	金 パソコン入門 13:00~ ソフトボール練習 13:00~
14	土
15	日
16	月 敬老の日
17	火 パソコン講座 10:00~ ぱるっこたいむ 13:30~ 陶芸 13:00~
18	水 楽しいお菓子作り教室 13:00~
19	木 WRAP(元気回復行動プラン)10:00~
20	金 ソフトボール練習 13:00~ 岡精連 13:30~15:30
21	土 鉄ちゃん集まれ 13:00~
22	日
23	月 秋分の日
24	火 パソコン講座 10:00~ 陶芸 13:00~ つどい 13:30~
25	水 ぱるランチ 11:00~ SST 13:00~ ぱる相談日
26	木 WRAP(元気回復行動プラン)10:00~ 美術館サークル 15:00~
27	金 ソフトボール大会 パソコン入門 13:00~
28	土 手芸クラブ 11:00~ お抹茶教室 14:00~
29	日 浦安荘まつり
30	月 健康講座(豊成ジム)13:00~

### 10日(火) 日本の文化折り紙を楽しみましょう 折り紙サークル

時 間 13:30~  
場 所 ぱる・おかやま 交流室



- 発行:社会福祉法人あすなろ福祉会
- 〒703-8256 岡山市中区浜475-5
- 編集:ぱる・おかやま
- TEL:086-270-3322 ■ FAX:086-273-9692
- HP:<http://www.eco-asunaro.jp>

毎週木曜日 手作りお弁当を配達してくれます

### MOMO弁当の日

ぱるスペース MOMO のお野菜たっぷりお弁当  
やお菓子が定期的に届きます。( ^ - ^ )

注文方法 前日までに代金を添えてお申し  
込みください

代 金 350円



18日(水) あなたは洋菓子派?和菓子派?

### 楽しいお菓子作り教室

家でも作れるお菓子作りのコツを教えてくれ  
ますよ。

時 間 13:00~  
場 所 ぱる・おかやま 交流室  
参加費 実費

### 24日(火) 私の思い、考えを聞いて! つどい

テーマに沿って自分の意見を伝えよう!「言いつば  
なし、聞きっぱなし」が原則です。

時 間 13:30~  
場 所 ぱる・おかやま 交流室

### 12日(木) おしゃべり好きな女子集まれ! 女子会♪

好きなお菓子を持ち寄って、普段はなかなか聞  
けないこと、話したいことなど、おしゃべりを  
楽しめませんか?

時 間 14:00~  
場 所 ぱる・おかやま 交流室

### 3日・10日・13日・17日・24日・27日 パソコン入門・講座

パソコン入門講座と個別で進める講座をそれぞ  
れ基本火曜日と金曜日で行っています。

時 間 10:00~・13:00~  
場 所 Job Support Center ASUNARO  
参加費 無料

### 28日(土) お点前にチャレンジしませんか? お抹茶教室

おいしい生菓子とお抹茶を頂きながら、楽しく作  
法も勉強できます♪

時 間 14:00~  
場 所 ぱる・おかやま 和室  
参加費 100円

### 6日・13日・20日(金) 練習再開しました! ソフトボール

大会に向けて練習をします。

アスナローズ選手大募集中です!(^ ^)!

時 間 13:00~  
場 所 百間川河川敷

