

地域精神保健福祉コミュニティー誌

Nov. 2012

No. 183

ぱる通信

11

特集:

第7回『ピアサポーター養成講座』開講！

～広がるピアサポーターの輪～





第7回『ピアサポーター養成講座』開講！ ～広がるピアサポーターの輪～

九月～十月にかけて、第七回ピアサポーター養成講座が開講されました。「ピアカウンセリング」を勉強したいという方十三名の参加で週一回六回講座を皆で楽しく勉強する事ができました。今回の養成講座は、地域活動支援センター「ぱる・おかやま」で活動しているピアサポーターグループ「クローバー」が中心となり、テキストの改善・リーダー、サブリーダーの役割を担い、講座を進めました。ピア同士だからこそ、お互いの学びが深まり、講座を進める側も新しい気付きが得られた貴重な場となりました。

ピアサポーター講座、進化してます。

自分にとってのチャレンジ。やれて良かった！

講座が始まる前からテキスト作りやリハーサルをしっかりと行ったからか、今回の講座は、今までで一番練られた深い内容になっていて、参加者の反応も良かった気がします。長年ピアサポーターをしています。が、参加者との意見交換の中で、共感が得られると安心感につながる事や「オウム返し」は相手の気持ちを確認するのに有効だという事など、再確認できた部分がたくさんありました。リーダーもピアサポーターが頑張ってくれて、また次回が楽しみです。ピアサポーター講座、進化します。(クローバー おりつきさん)

皆の気持ちが伝わり、前向きになれた。

セッション1のリーダーを二人で引き受けました。伝わりにくい内容だった為、六回以上打合せをして、分かりやすいように試行錯誤しました。大変いい経験になりました。緊張と余裕のなさで、時間に追われる気持ちになり、戸惑うこともありましたが、たくさん意見が出て助かりました。全員が目的をもって参加されていて、私も前向きになれました。(クローバー きよさん)

自分にとってチャレンジしてみたいと立候補した講座のリーダーでしたが、近づくにつれて、どんどん緊張して、どうなることかと思いました。不安な時は台本に目を通したり、家族の前で練習したりしてやり過ごしました。そして本番・・・正直よく覚えていません。でも終わった時、周りから「良かったよ」「お疲れ様！」と声をかけてもらって、「ああ、やって良かったなあ。」と思いました。(クローバー ひなちゃん)

もっと勉強したい！

セッション3で体験発表をしましたが、私が受講して一年経ったのかと思うと、時が経つのは早いなあと感じます。今回は、養成講座で教える側になりましたが、何やらえらそぶっている自分が見え隠れして、恥ずかしい気持ちになることもありました。と共に、もっと深く勉強しなければと思いました。(クローバー かおるん)



参加者より

「セルフケア」の大切さを知った

もう少し深く講座を学びたいです。短い時間であれだけの内容を覚え、理解し、体験することとは容易でないと感じました。また、講座を通じて大事なことを感じたり学んだりすることがたくさんあり、「セルフケア」の大切さを、ピアカウンセラーとしてもっと伝えていきたいと思いました。「己を知ること」で他人を知ることができる、これは、どのカウンセラーにも必要なことだと思います。今まで軽視していたことを、再発見したり学んだりできたことは私にとっては大きな意味がありました。この講座で学んだことを、今後の活動に生かせればと思っています。お互い頑張っていきましょう！

長所を見つけれられる人になりたい

いつも楽しい時間を過ごさせていただき、ありがとうございます。「クローバー」の活動にぜひ参加してみたいです。必ずみんな長所はあるので、それを見つければいいです。

自分も相手も成長できる

「ピアサポーター」の相手と自分との関係性について、一方的でなく対等な関係であり、自分も相手も成長できるという事を学びました。

人はそれぞれ違う、その違いを大切にすること

全6回の、長いようであつという間の講座でしたが、回が進むにつれ、お会いできた方々と、親近感が湧いていき、偶然が必然のように思えてきて、嬉しかったです。又、講座で学んだ、「人というのはそれぞれ違い、その違いを大切にすること」や、「自分を振り返って見つめ直す経験」は、日々の仲間との関わりの中で大切にしています。とは言え、日々の中で適当に好きな事も言っていますが、ピア（仲間）という意味では、これもこれで良いかなと思えるようになりました。ピアサポーターの講座でお会いした皆様、本当にお世話になりました。

自分と相手の価値観は違うという事を学んだ

I P S（インテンショナル・ピアサポーター）を学べた事が良かったです。自分の価値観と相手の価値観に気付く事ができ、自分にとってプラスになりました。また、相手に何を聞くか、何を伝えるか、についてお互いの世界観を大切にしながら、自分で選ぶ事ができるようになりました。



『ピアサポート養成研修』を津山市・倉敷市で行います！！

楽しく学べる会なので、興味のある方はぜひぜひご参加下さい！！

【対象】岡山市外在住の方

【津山会場】

日にち：11/30（金）・12/7（金）・12/14（金）

場所：美作保健所会議室

※津山会場の参加募集は締め切りました。

【倉敷会場】

日にち：1/17（木）・1/24（木）・1/31（木）

場所：備中保健所会議室

【問い合わせ連絡先】

〒700-8570 岡山市北区内山下 2-4-6

岡山県保健福祉部健康推進課

精神保健福祉班 担当：磯濱

TEL(086)226-7330 FAX(086)225-7283



『調子はえーんじゃフェスティバル』ニュース

～未来につながる夢、ありがとう～ VOL. 9

来年3月9日、サンキョーの日は、

『ちようフェス』へ♪

『調子はえーんじゃフェスティバル2013』

テーマは「未来につながる夢、ありがとう」。

■当事者が自己表現でき、自分の力を発揮できる場

■障がいの有無に関わらず、

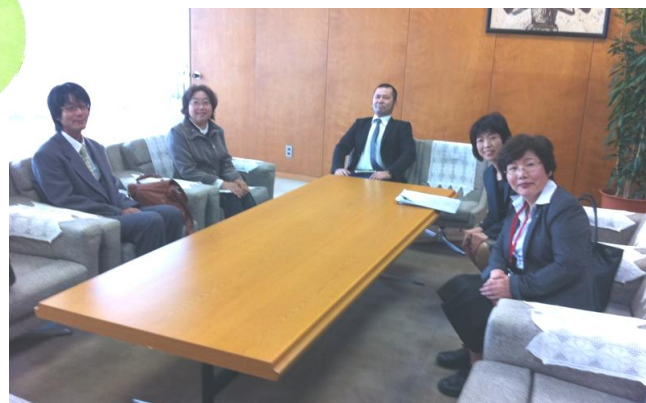
やさしさにあふれた誰もが住みやすい岡山に

■当事者同士の交流と友情を深める場

を三本柱に、作る側も参加する側も楽しめるフェスティバルになるよう、月一回の実行委員会で話し合いを重ねています。十月二十三日（火）に、第九回実行委員会が行われ、十五名が参加しました。県内当事者団体、医療機関、福祉サービス事業所、保健所など所属を越え、様々な人が集まっています。所属を越えたつながりが持てるのも、この実行委員会での楽しみとなっています♪



実行委員会の様子



待合室にて

高谷市長に表敬訪問しました！

十月三十一日（水）、高谷茂男岡山市長に表敬訪問を行いました。フェスティバルの主旨について、一般市民の方に精神障がいについて理解してもらう事で、私たちの住みよい社会につながるのだという事。また、地域の方に支えてもらうだけでなく、私たちには力がある事も知って欲しい、そしてお互いに支え合って行きたいという思いをお伝えしました。

市長からは、出来る限りフェスティバルへの協力を行いたい、「頑張つてね！」と声をかけて頂きました。

はまいえ ころお
濱家 輝雄さん出演決定！

午後からのメインプログラム「精神保健福祉シンポジウム」のコーディネーター役として、濱家輝雄さん（倉敷芸術科学大学教授）の出演が決定しました！濱家さんは、平成十六年に開催された第三回「調子はえーんじゃフェスティバル」のシンポジウムコーディネーターとしても出演して下さいています。今回の出演オファーに対しても、「いいよ！」と心良くOKして下さいました。

濱家さんが来て下さる事で、一般市民の皆さんが精神保健福祉をより身近なものとして感じ、誰もが住みよい街作りを考えるきっかけに思えます！



濱家 輝雄 さん
はまいえ てるお

自主製作ムービー撮影開始！

午前の部メインプログラムは、自主製作ムービー。どんな映画が撮りたいか、二度のワークショップを経て、フェスティバルテーマにちなんだ『ありがとう』を伝える映画を作ろう！という事になりました。ただ『ありがとう』を伝えるだけではありません。病気になる事で経験した辛さや苦しみ・・・心の奥に残っているトゲを、今だから言える『ありがとう』に変え、出演した当事者自身が人生を前向きに生きられる転機になれるような映画にしたいと考えています。

十月二十九日（月）、ばるスペースMOMOにて、第一弾ムービー撮影会を行いました。

「私を撮って！」と名乗りを挙げてくれた三宅さん。つらい経験と向き合い、『ありがとう』の気持ちを伝える姿はとても勇敢でステキでした。ムービー班一同、三宅さんに感謝の気持ちでいっぱいです。第一弾は、予告篇として岡山映画祭の製作発表の場で上映される予定です。興味のある方は、ぜひぜひ観にいらして下さい。

カメラの前は緊張しましたが、OKが出た時はとてもうれしかったです。予告篇の上映会が楽しみです♪



第1段ムービーに出演してくれた三宅さん

●岡山映画祭2012●

平成24年11月

17（土）・18日（日）・23日（金）

24日（土）・25日（日）

会場：岡山シティミュージアム・三丁目劇場
ブルーブルース・福武ジョリー

☆「ちょうフェス」自主製作ムービー予告篇は、
25日（日）、岡山シティミュージアムにて
17:50～のシンポジウム&製作発表にて
上映予定です。

岡山映画祭2012に関する問い合わせは…

岡山映画祭実行委員会

E-Mail ofilmfes@gmail.com

HP <http://ofilmfes.web.fc2.com>

06825 NICE CEDEX 9



第1弾ムービー班撮影会の様子

調子はえーんじやフェスティバル2013

、未来につながる夢、ありがとう、

日時：平成二十五年三月九日（土）

午前十一時から（屋外は午前十時から）

場所：西川アイプラザ&下石井公園

（岡山市北区幸町十一十六）

内容：【アイプラザホール内にて】

午前 自主製作ムービー上映

午後 精神保健福祉シンポジウム

「未来につながる夢、ありがとう」

【展示コーナーにて】

当事者による作品展示・交流コーナーなど

【下石井公園にて】

舞台でのバンド演奏・踊り・リリーススピーチ

他屋台・出店販売

西川アイプラザ&下石井公園



●次回実行委員会のご案内●

『第10回ちょうフェス実行委員会』

日時：11月20日（火）13：30～

場所：きらめきプラザ大会議室1

※詳細はチラシにてご案内しています。



とろへるだより

十月二十四日、Aさんのお宅にヘルパーに行きました。今回は、外回りの溝掃除や家の中の拭き掃除を、ピアサポーターのーさんとMさんで分担して行いました。ーさんは久しぶりのヘルパーへの参加でしたが、真剣に拭き掃除をされて、とても良い表情をされていました。掃除が終わった後は、Aさんとゆっくりお話をする時間もすることができました。外回りもとても綺麗になって、Aさんとても喜んでくれました。サポートする側もされる側もお互い元気になれる、そんなヘルパー活動をこれからもしていけたらと思います。



<今月の電話相談日>

	火	水	木	金	土
			1	2	3
AM			×	×	×
PM			○	○	○
	6	7	8	9	10
AM	○	×	×	×	×
PM	×	○	○	○	×
	13	14	15	16	17
AM	○	×	×	×	×
PM	×	○	○	○	○
	20	21	22	23	24
AM	○	×	×	×	×
PM	×	○	○	○	○
	27	28	29	30	
AM	○	×	×	×	
PM	×	○	○	○	

ぱるの園芸だより

十月上旬にみんなで草抜きをして、綺麗になった庭に、冬から春に向けて楽しめるような花を数種類植えてみました。今回はヒオウ、パンジー、チューリップを植えました。他にもハーブ、さやえんどうなど区画を分けて植えていきました。農作業の得意な利用者の方が、使う肥料や土作りの事についてもアドバイスして下さり、あつという間に作業を終えることができました。春には華やかな庭が楽しめるように、植物の成長を見守りつつ、みんなで育てていけたらと思っています。



ぱるっこポエム

『僕自身が生んだキセキ』

僕は非凡ではない。
けれど決して劣ってはいない。

非凡に勝とうとは思わない。
だけど努力はおこらない。

非凡に勝つ為でもなく

自己満足からでもなく

努力した一歩一歩の足跡が

僕の軌跡になりそれがキセキ

をも生むから。

そつやって僕は彼女と出逢った。

匿名希望

古楽日和

こがくびより

(前回からの続き)その名も『古楽CD100ガイド』だ。このときになって、バロックや中世・ルネサンスの音楽は総称して「古楽」と呼ばれていることを知る。

この本には筆者の知らない作曲家や作品のCDが網羅されていた。これはすごいと思い即座にその本を買う。そして時間があればこの本を読んでいた。やがてこの本に載っているCDを手に入れて聴いてみたいと考えるに至った。

しかしここで壁にぶつかった。この本に掲載されていたCDのほとんどがそれまでお目にかかったことのないものだったからだ。CDショップを訪れたときも、こんなCDは見なかったように思う。その辺の事情はこの本の執筆者も承知していたのだろう。この本の中にはCDの入手方法について書いてあるページもあった。やはり入手するにはかなりの手間がかかるようだ。筆者の古楽を聞くという趣味は正念場を迎えた。

そんなある夏、東京に行く機会があった。「これはチャンスだ」と思った。東京ならあの本に載っていたCDを探せるかもしれない。筆者は『古楽CD100ガイド』を旅行中の荷物の中に加えた。

結論から言えば、筆者は東京で古楽のCDを何枚か買った。実際にあの本に載っていたCDをいくつか見つけることもできた。あの本に載っていたCDすべてを見つめることはなかったが、それでも地元のCDショップよりは多くのCDを見ることができた。(次回へ続く)

藤井 健喜

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

※ 土・日・祝日はお休みです。



MOMOセットMENU

10月29日(月)~11月2日(金)

中華だんご

豚肉入り煮卵

ごまよごし

しいたけの中華スープ

※ 火曜日は、「カレー丼」

11月5日(月)~11月9日(金)

オニオンソースからあげ

ごぼうとくるみの金平

白菜とがんもどきの煮物

里芋とあげのみそ汁

※ 火曜日は「とりめし」

ciao.



11月12日(月)~11月16日(金)

鮭の野菜ソース

ひじきの煮物

ブロッコリーのごま炒め

えのき茸のスープ

*火曜日は、「金平丼」

11月19日(月)~11月22日(木)

八宝菜

里芋のりまぶし

大根の甘酢和え

わかめのかき玉味噌汁

※ 火曜日は「ピリ辛牛肉のスタミナ丼」

～お知らせ～

*11月27日(火)はスタッフ研修のためお休みになります。



MOMOと一緒に働きませんか？



MOMOでは、お客様に心のこもったランチやお菓子を提供しています。

「まずは安心できる場所で働いて自信を取り戻したい!」「仲間が欲しい」「料理やお菓子作りが好き」「生活リズムを整えたい」
 という方、MOMOの仲間たちと一緒に働いてみませんか？

【施設種別】 就労移行支援事業・就労継続支援事業所

【仕事時間】 月～金 9時45分～15時

【仕事内容】 11時半～13時半までのランチ営業の準備、片付けを行います。
 また店頭で販売するケーキ、クッキー、マフィンなども作っています。

【利用を希望される方は】

ばるスペースMOMOまで電話で御連絡下さい。見学、面接を行います。
 岡山市北区内山下1-15-7 TEL(086)801-2771(担当井手)



INFORMATION

11月の予定

1	木	
2	金	
3	土	文化の日
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	『ちょうフェス』屋外・展示班打合せ 13:30～
9	金	消防訓練の為、AMぱる閉所
10	土	ギターサークル 10:30～ 精神保健福祉大会
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	東部自立支援協議会 座談会 13:30～
15	木	ぱるランチ 10:00～、つどい 13:30～
16	金	
17	土	パソコン教室 11:00～
18	日	
19	月	
20	火	『調子はえーんじゃフェスティバル』 第10回実行委員会
21	水	パソコン教室 11:00～ みんなネット家族大会
22	木	
23	金	↓ 勤労感謝の日
24	土	ギターサークル 10:30～ お抹茶教室 14:00～
25	日	岡山映画祭制作発表
26	月	カラオケサークル
27	火	クローバーミーティング 13:30～ ぱるっこたいむ 15:00～
28	水	
29	木	女子会 14:00～ あすなる家族の会家族学習会 14:00～
30	金	
12/1	土	
2	日	
3	月	
4	火	

仲間と楽しくフェスティバルを企画しませんか♪ 『調子はえーんじゃフェスティバル2013』

シンポジウム班・ムービー班・屋外展示班に分かれて企画運営を行っています！興味のある方はぜひご参加下さい！※詳細はチラシに掲載

第10回実行委員会日時 20日（火）13:30～
場 所：きらめきプラザ2階大会議室

10日(土)、24日(土) 音楽好き同好会 ギターサークル

ギターが好きな方も、これから始めたいという方も、お気軽にどうぞ♪

時 間 10:30～12:00
場 所 リサイクル石けんセンター
参加費 無料

15日(木) 私の思い、考えを聞いて！ つどい

今月のテーマは「友達について」「仕事について」「精神障がいに対する偏見について」です。

自由に自分の意見を伝えよう！

「言いつばなし、聞きつばなし」が原則です。

時 間 13:30～
場 所 ぱる・おかやま 1階交流室

17日(土)、21日(水) パソコン教室

パソコンの操作が分からなくても、一人ひとりに合った教室を行っています。

時 間 17日 11:00～
21日 14:00～
場 所 ぱる・おかやま 2階
参加費 無料

24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。ご参加お待ちしております♪

時 間 14:00～
場 所 ぱる・おかやま 1階交流室
参加費 100円

29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、なかなか聞けないこと、話したいことなど、女子だけで、おしゃべりを楽しみませんか？

時 間 14:00～
場 所 ぱる・おかやま 2階交流室

- 発行:社会福祉法人あすなる福祉会
- 〒703-8256 岡山市中区浜475-5
- 編集:ぱる・おかやま
- TEL:086-270-3322 ■ FAX:086-270-2237
- HP:<http://www.eco-asunaro.jp>