

# 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



# 日本IPSアソシエーション JIPSA（通称：ジプサ）実践者会議

平成29年1月22日開催



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を伺いました。

IPS全国研修会直前座談会開催！  
ベテラン実践者が語る！  
IPSで大切にされていること



IPSとの出会いについて教えてください。

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のですが、精神科病棟勤務から配属された私は、「デイケアで何やってるんだろ？」と思っていました。「働きたい」といっ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。作業所などで仕事したいと相談しても、生活リズムは整っているか、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、みたいな感じでした。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・望む働き方を個別に徹底的に応援しよう。精神疾患があると医療や薬との付き合いが長い。それなら病院のスタッフが就労支援するのは効率がいいと、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って、これならもしかしたらできるかもしれないと思ったこともIPSを実践し始めた理由です。

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、私はそこでケアマネ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ES（\*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」という本の出版でした。今まで就労支援をしたことがあり



社会生活サポートセンターこみっと  
池田真砂子 氏



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

ませんでした。「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ってみたのはじまりです。

\*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。  
\*②ES・雇用(就労支援)スペシャリスト

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、ということを経理会で訴えましたが、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くことであり、働くというのは

**大事だということ**を訴えましたが、それは本当に求めている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のは一番大切で夢でもある**」といった結果になりました。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」こそが、IPSだと思いました。自分たちのやっていると背中を押してもらった、根拠をもらったって感覚がありました。

IPSには「希望」「可能性を信じる」「強さ」など、たくさんの魅力がある。

IPSの魅力を教えてください

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くっていう、これまで当たり前のことが当たり前ではなかったんです。また、**やり方ではなくて「哲学が大事」**というところです。「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が、それ



目白大学 准教授  
こうだ まきこ  
香田 真希子氏

よりもスーパービジョンなどで常に検討していくことが大切だということが、しっかり書いてあります。やり方じゃないところですよ。

香田 「**働きたいって思った人は働けるんだって信じよう**」って言いきつちやっているところです。働きたいと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!

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、やさしさ、隠れた能力が、たくさん見ることが出来る感じが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**。上手いかないこともあるけどそれも人生だし、それも悪いことではないと信じ

ているところがいいなって思います。

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。

IPSの魅力を皆さんの職場、地域の中で、どのように伝えているのでしょうか?

香田 私ははじめ失敗しちゃったかなって思うところがあるんです。「ワーキングライフ」の本がベースとなっていたので、あの本は今までの精神科医療批判っていうのがあるじゃないですか。IPSを伝えていくときに、今までの就労支援じゃなくてIPSが良いんだっていうのを前面に出しすぎてしまつて、それがIPSアレルギーみたいなのを生んじやったのかも、しれないと思います。そうじゃなくて、淡々と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ったのかなって思います。

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ことはあります。



本多 支援者側の文化についてのをいきなり変えて、自分たちが今までやっ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って言えるように、コンシューマー教育、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ないですよって伝えることで、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っていうことを、彼ら当事者に判断してもらっ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は増えていくと思います。

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ことに対しての責任は、誰がとるのっていう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、支援者に広がっていくほう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？

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

香田 それぞれが良いと思って一生懸命やってきたことを、批判し合うことにエネルギーを消費してももったいないので、IPSを実践しているESも元気がなくて、結果、働ける利用者さんが増えていくようになったらいいと思います。支援のスピードが速いということについて、皆さんびつくりして、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つひとつ共有しながら、草の根のようになじわりと理解してもらえよう、伝えていけるといいと思います。

池田 利用者さんが選べたらいいと思います。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。

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、スピードが速くなっている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

ではないから、勝手にスピードが速くなっていたという可能性は十分にありません。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はどんな変化していくので、それを支えていく仕組みも含まれていきます。他の就労支援モデルと違うのは、変化していくこともシステムに入っているということだと思います。批判があるっていうのは、既存のものではないからです。批判する人たちがそれを全部理解して言ってるわけではないと思うので、僕は気にしません。

JIIPSA結成の背景について教えてください。

\*JIIPSAとは？「日本IPSアシエーション」(Japan Individual Placement and Support Association: JIPSA)(通称：ジップサ)。

香田 IPSを実践されていない地域もたくさんあるので、そういった地域にどうやって届けられるかが始まりだったと思います。ES(就労支援スペシャリスト)は、まわりの支援の仕方とのペースも違うし、結構孤独になることが多いんです。ES同士の相互サポートも大切な

## IPSの8原則とは？

- ① 競争的雇用には焦点が当てられている。(目標を一般就労に置いて、それを達成することができると考える。)
- ② 仕事探しをいつ始めるかはクライア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 クライア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、クライア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(クライアントが望み、必要とする限り、フォローアップ支援は継続される)



池田真砂子氏（左）本多俊紀氏（中央）  
香田真希子氏（右）熱い思いを語って頂きました。

香田 JIPSAの立ち上げや運営に当事者の方を巻き込んで

本多 組織を作るというより、横のつながりというのは大事だなと感じます。組織化するというのに関係して大きく動いたというのは、研究費をもらってフィードバック調査を行っていているのが大きいと思います。



なっているのがありますし、新しいものだからこそスキルアップや普及も必要だと感じていました。徐々にIPSを実践している人が全国で増えてきたので、ネットワークを作って、力をもつてやっていければいいなと感じていました。実際、その組織を立ち上げるのに時間がかかりました。

本多 僕はあまりそこは思っていないくて、当事者を入れることが自分たちの免罪符になつてはいけないうちに思っています。

「当事者の方にこんな風に賛同を得てます」ということを単純にしたいくないし、

「当事者だから」ということは特別な資格ではないと思っています。精神疾患を経験しても良いESはいると思っています。しかし、精神疾患を経験しているESだから優先的に入れましようというのには、あまり良くないと思っています。

の方が良かったのかなと思います。ES同士の互助会になりすぎないようにしないといけないと感じています。

本多 僕はあまりそこは思っていないくて、当事者を入れることが自分たちの免罪符になつてはいけないうちに思っています。

「当事者の方にこんな風に賛同を得てます」ということを単純にしたいくないし、

「当事者だから」ということは特別な資格ではないと思っています。精神疾患を経験しても良いESはいると思っています。しかし、精神疾患を経験しているESだから優先的に入れましようというのには、あまり良くないと思っています。

池田 色んな人がいて、色んな生き方があるというのをみんな知るといいと思います。私たちみたいな仕事している人や福祉に縁がある人達だけでなく、色々な人や働き方があって、人生があるんだなというのを知ってもらえたらいいと思います。たとえ週1日1、2時間ぐらいの仕事でも、それは貴重で意味あることですし、応援することが普通になったらいいなって思います。

本多 私が感じていることは、IPSの職場開拓などの小手先ではなく、大切に

されている哲学は、原則変わらないです。そういう所を大事にしていけることが大切だと思っています。その為に、ES（雇用スペシャリスト）がやり方に振り回されないように、お互いに学んでいく仕組みとか、磨き続けていく形が求められると思います。面接同行のやり方！「職場開拓のやり方！」のような形にとらわれやすいですが、背景の根本にあるところを磨いていくことが、最終的にはIPSを広げることになるし、新たな発想も取り入れていけば、IPSがどんどん新しいものになつていくことになるのではないかなと思います。

香田 今はIPSが一番合う方も多し、就労率だけでなく、働いている方も一人ひとりの生の声を聴くと、今のところ精神の病を持っている方の就労支援で良いというのには実証されている訳なので、IPSの8原則（3ページ参照）を大切にしたい支援をしていると結果的により良い支援に繋がっていきま

本多 IPSの支援を続けていると、当事者の方が、より普通になつていくんです。当たり前ですけど、「障害者で仕事をしている人」ではなくて、「働いている人がたまたま障害を持って

いる」んだという、障害の存在感がなくなっていくのです。従来のモデルは障害がある人が頑張っているということが目立つんです。

#### 岡山大会に向けての意気込みを。

池田 私たちは（池田・本多）「職場開拓」のコーナーです。皆さんと一緒に、「うち」はこうだよーと考えてるよー」ということを共有したいと思っています。職場開拓のやり方を学んでも、そんな技術は古いものになつてしまします。職場開拓にむけての情熱や、哲学を掘り下げていき、それを実現するためのとっかかりとして、技術的なことを伝えていきたいです。

香田 私は「動機づけ」が担当です。働きたいて気持ちや、モチベーションを温めていくことはすごく大事な力になります。働きたいて気持ちがあるけど不安だったり、「働きたいけど、働かなくても良いかな」って両価的な思いを持つのも人間です。働きたい気持ちを、いかにご本人が膨らませていけるかということが、応援するやり方を一緒に学べていけたらと思います。





# 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

### 分科会1

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けたらと考えています。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



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)



講師：山口創生氏(国立精神・神経医療研究センター)

精神保健研究所 援助技術研究室長(東京都)

飯木奈津恵氏(多機能型事業所あすなろ)

就労支援担当(岡山県)

## 正しいストレングスモデル

### 分科会2

ストレングスモデルとは…

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見つけるために、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。

- ・ストレング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グ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も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) 皆さんのご参加、お待ちしております！

## 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、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れるよう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、直接求人のあるよ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ると考えています。

関心のある方のご来場をお待ちしております。

### 【内容】

- ・ ストレーニングアセスメント～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**

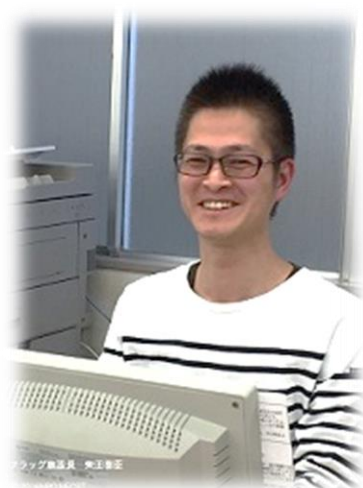
発達障害という言葉が広まり、研修も豊富にある昨今。発達障害の方の支援に手ごたえを感じている方も、まだまだ悩み続けている方もいらっしゃると思います。いずれの方も、一度はこんな考えが頭をよぎったことがあるのではないのでしょうか。

「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と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、迷う場面があったり難しさを感じたりすることが多くなるのではないのでしょうか？

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。



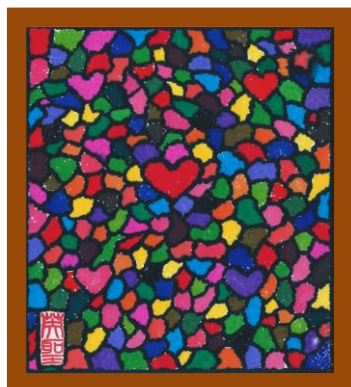
講師：大島みどり氏

（障害者就職サポートセンタービルドⅡ 施設長：東京都）

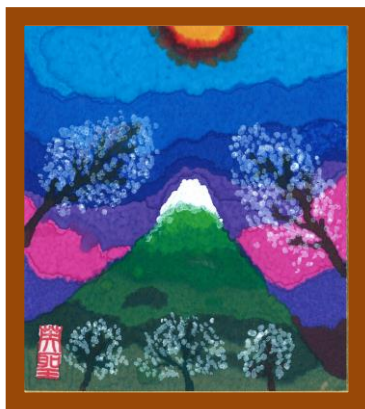
皆さまのお申し込みをお待ちしています！



# 投稿・募集 コーナー



← 英聖 作



→ 『春を待ちわびて...』 英聖 作

## 素直になれない



## ひどい言葉



@佑



## 【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ましたか？

あとは、学生時代の卒業式のことで話が盛り上がりました。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？蛍の光？贈る言葉？年代が違く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♪

## 古楽日和

はるっこひろば

藤井 健吾

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、それに取って代わって商工業者から市民階級が権力を握るようになってゆく。

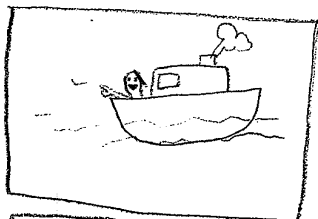
それが実りつつあった十八世紀に、ドイツの哲学者カントは生まれている。カントはニュートンの自然科学に心酔しており、自らも自然科学の論文を書いたりしている。自然科学は要するに、権力を握りたかった商工業者たちが、世界は神が創造したというカトリック教会の教えを突き崩すために、そうではないことを証明するために用いようとしたものだった。だから自然科学は教会と対立するものだった。

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った。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。

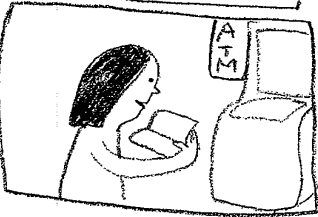
(次回に続く)



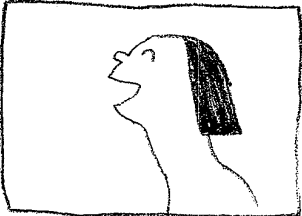
昔は…  
10万円あったら  
旅行しよう！



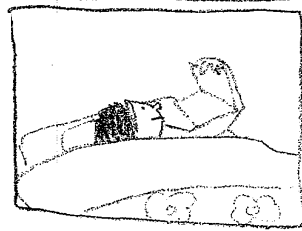
今は…  
10万円あったら  
貯金しよう



昔は…  
ガイドブックなんて  
旅の醍醐味じゃな  
い。



今は…  
ガイドブックを見る  
ことで旅行気分



←『白寒し冬將軍』



大崎  
な  
ん  
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。あすなる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ずつ紹介していこうと思います♪

### 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 うらじゃグッズ

### 【店主のPR】

何でも相談出来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/>



何でも相談できる街の文房具屋さん

超レアうらじゃキティです！↑ 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、二二名の方が参加しました。



なることを知ろう。

参加された皆さんも日頃の自分自身の感情の持ち方について振り返る良い時間となったようです。

まず驚いたのは、「アンガー（怒り）」を「マネジメント」とするというのは、「管理・コントロールする」ことではなく、「必要な時にきちんと怒れるように」自分自身の感情との付き合い方を工夫することだということお話しした。講座内ではさまざまな感情（悲しい・不安・辛い・疲れた等）の一つ一つを「水」に例え、それぞれのコップ（許容量）から溢れてきたものが「怒り」なのだ、と、実演も交えてご紹介下さいました。そこで、「コップ（許容量）の大きさ」は人それぞれかもしれないが、そのコップから水が溢れないようにするための工夫（知識や対処法）は色々あるのだそうで、その中の三つのキーワードをご紹介下さいました。①「六秒」：怒りの感情にはピークがあり、長くて六秒。その間を待つ工夫をしよう。②「三重丸」：自分と同じ価値観の丸、少し違うが受け入れ可能な範囲の丸、自分とは全く違う価値観の丸の中で、受け入れ可能な「まあ、いっか」と思える幅を増やす工夫をしよう。③「分かれ道」：そもそも「怒り」に繋がる「出来事」は自分で変えられること、変えられないことがあり、対処法も異なることを知ろう。

## 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交流会が行われました。一四名の方が参加されました。

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。身体の病気になるのか心配。対人関係、何か変化があると興味が苦しくなる」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、動物を飼っ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くするかを工夫する、いつか本人が外に出たいという時期が来る、無理強いはいらない、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た。

また、家族が現在休職中で今後のことが不安だと話す家族もおられました。経済的なこと、就労に関してはどのような働き方が良いのかなど不安を持たれていました。意見としては、家族が頑張るにしても自分が潰れてしまう、出来る家事はやってもら、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スツとなる。頑張ろうと思える場、ここでは皆それぞれのステイジの中で集まれるのが良い。自分がハッ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と意見を頂きました。次回の家族会は三月八日（土）一三時半からあすなろ本部で行います。

## ありがとう！河村さん！

一年七か月MOMOでお世話になった河村さ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、ばる通信にメッセージを...と連絡を頂き、光栄で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会いから始まりました。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っていました！

皆様、素晴らしい時間をありがとうございました。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、また会う日まで！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♡



## こんにちは！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った、

花房 菜穂子(はなふさ 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のでしょうか？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？

A、うさぎ。陰でこっそり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、だら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！塩麴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、分からないことだらけでとんちんかんなことをしてしまうかも知れませんが、色々教えてやってください！」

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！



## ピアサ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『ピアサポーター養成講座』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、ピアサポーターの活動の理念、WRAP(元気回復行動プラン)、アクティブリスニング、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」「今後役に立った」「楽しかった」「最初は不安だったが得意の一步を見てホッとした」「これからの交流が出来たらいいな」「三日間通じて得るものがあつた」等いただきました。主催者のクロバーも得るものがたくさんあつた講座でした。

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ティブリ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。



## 一月の「癒し場」開催しました！

一月二日(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、話し合ったテーマは、『自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。

『自分の浮き沈み』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」の四つをデイスカッションしながら各自でまとめてみました。それぞれで異なる部分もありましたが、共感出来る部分も多々有り、「自分だけではなく、自分と同じような人がいる」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、参加者同士で自分と同じような経験に対して安心感を得た良い時間でした。それぞれ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』だと思えますし、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、『靴下二枚ばき』、『ヒートテックのハイネック』、『膝掛け』、『車内でもジャンパーとマフラー』、『耳あてのある帽子』、『ズボンとタートルの下にもヒートテック』等でした。今期のインフルエ

ンザは平熱状態でも感染している事も有るとか？！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階多くの方の御参加を心からお待ちしております。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。



# INFOMATION

## 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://asunarofuku.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。気軽にお電話ください!

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。



	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
AM		休	○	○	○
PM		休	○	○	○
	7	8	9	10	11
AM	○	○	○	○	休
PM	○	○	休	○	休
	14	15	16	17	18
AM	○	○	○	休	○
PM	休	休	○	休	○
	21	22	23	24	25
AM	○	○	○	○	○
PM	○	○	休	○	○
	28				
AM	○				
PM	○				